

O FLUXO DA VIDA: EQUILÍBRIO E HARMONIA NA MATERNIDADE

Um guia prático de Medicina Natural para
uma gestação consciente e saudável.



Dra. Cláudia Raimundo
Especialista em Medicina Tradicional Chinesa

Introdução

Parabéns por esta jornada extraordinária. A gravidez é muito mais do que um período de mudanças físicas; é um profundo processo de transição energética e emocional. É o momento em que o seu corpo se torna o templo de um novo fluxo de vida, e onde a mulher floresce no papel de mãe.

A **proposta deste guia** não é apenas falar sobre desconfortos, mas sim oferecer-lhe um mapa claro e estruturado de como a Medicina Natural — e em particular a Medicina Chinesa — pode ser a sua maior aliada. Queremos garantir que este período seja vivido com clareza, saúde e, acima de tudo, em equilíbrio.

A saúde não é apenas a ausência de doença, mas sim a harmonia vibrante entre corpo e mente.

Bem-vinda à sua jornada de equilíbrio e harmonia

Se queres este E-book



Digitaliza-me

2026

Índice

Introdução	1
Índice	2
Capítulo 1 - A gravidez	3
Massagem na Gravidez	5
Drenagem Linfática na Gravidez	8
Acupuntura na Gravidez	10
Alimentação na Gravidez	12
Capítulo 2 - O Bebê	15
Massagem Infantil (Shantala)	17
Tuina Pediátrico & Acupuntura	26
Contatos	30

Capítulo 1 - A gravidez

No decorrer da gravidez a mulher sofre diversas alterações físicas e emocionais.

O **primeiro trimestre** de gravidez é caracterizado por alguns sintomas físicos como náuseas, dor nas mamas e fadiga provocada pelo ajuste do corpo às exigências psicológicas e físicas, preparando-se assim para os próximos meses de gravidez.

A partir de **metade do segundo trimestre**, inicia-se um desconforto físico devido ao crescimento da barriga, nomeadamente, estrias, dor nas costas, palpitações e sensação de falta de ar. Esta última diz respeito à ocupação da cavidade abdominal pelo útero, dificultando assim os movimentos do diafragma.

No **final do segundo trimestre** o desconforto tem tendência a aumentar, pois podem aparecer varizes nas pernas, o sono durante a noite poderá ser desconfortável, sendo que deve ser encontrada a posição mais confortável para dormir.

No **terceiro trimestre**, poderão começar algumas dores irregulares no baixo-ventre. Nesta altura, uma vez que o bebé está mais pesado, as dores nas costas podem aumentar consideravelmente, bem como a fadiga. Poderá haver episódios de falta de ar, à medida que o útero vai pressionando as costelas. Também neste período, a azia pode aumentar, uma vez que os movimentos do aparelho digestivo estão reduzidos.

No **final deste tempo**, as dores causadas pelo estiramento do ligamento pélvico começam a aumentar e a pressão do bebé sobre a bexiga pode tornar-se muito desconfortável.



Ao nível emocional, também ocorrem diversas mudanças, é um período de crescimento e amadurecimento da mulher, uma vez que esta passa da posição de filha

para a posição de mãe e também é um período de grande felicidade, pelo crescimento de uma vida dentro dela.

O Bebê

Com poucos meses de gravidez, o feto já é capaz de fazer movimentos complexos, pega o cordão umbilical, chupa o polegar, ouve ruídos do interior do corpo da mãe, reconhece a sua voz e a das pessoas com quem ela convive.

Desde a **oitava semana** de gestação, já se encontram presentes os recetores de dor e de memória no feto, e é possível aos bebés gravarem na lembrança, tanto os momentos bons, como os momentos maus.

Alguns estudos mostram que os bebés têm uma enorme capacidade de sonhar. Verificou-se ainda que o feto, ao escutar a voz da mãe, já começa a aprender os sons básicos da língua materna. Tudo isso leva à conclusão de que a capacidade de pensar é bem anterior ao desenvolvimento pós-natal, e que desde muito cedo, o ser humano tem a capacidade de aprender e interagir com o seu meio.

Hoje em dia, tem-se a certeza de que o ambiente intra-uterino é cheio de estímulos. Cantar para o bebé durante a gestação, ouvir músicas suaves e acariciar a barriga são ótimos para o feto. Portanto, para garantir a felicidade do bebé, mesmo antes de ele nascer, a gravidez deve ser tranquila e alegre.





Massagem na Gravidez

"Enquanto você alimenta o seu bebê no interior, a massagem nutre-a a partir do exterior."

Em muitos aspetos, a massagem na gravidez não é muito diferente da massagem em pessoas que não estão grávidas.

Neste período, o processo terapêutico da massagem é direcionado a esse acontecimento da gestação, no sentido de acolher e oferecer segurança para a futura mãe e ao seu bebê, promovendo o equilíbrio e o bem-estar (físico e energético), colaborando assim para uma gravidez tranquila e uma experiência de parto mais positiva.

Quaisquer tratamentos ou massagens a uma grávida só deverão ser efetuados no 2º e 3º trimestre, que vai desde a semana 12 até à semana 40 de gestação, momento em que, teoricamente, a gravidez chega ao fim.

A gravidez traz associada diversas alterações, umas menos agradáveis que outras, mas todas as grávidas podem esperar pelo menos rigidez e tensão muscular, à medida que o útero se expande e que acomoda o crescimento do bebê.

I. Benefícios da Massagem durante a gravidez

A massagem durante a gravidez pode relaxar, energizar e colocar a mãe em contacto com o seu bebê, promovendo assim o bem-estar de ambos. Deste modo poderemos referir que a massagem tem como principais benefícios gerais:

- Promover o relaxamento e bem-estar, diminuindo o stresse e ansiedade;
- Auxiliar no alívio de tensões e desconforto muscular;
- Reequilibrar as energias (corpo e mente);
- Promover uma maior consciência corporal;
- Auxiliar a circulação de retorno das pernas;
- Aumentar a flexibilidade e promover o estímulo para que a pessoa se movimente ativamente no seu quotidiano.

- Para além destes benefícios gerais, a massagem apresenta benefícios muito específicos que permitem que seja considerada uma terapia que frequentemente alivia muitos dos sintomas comuns na gravidez.
- Ajuda a aliviar o edema e inchaço através da estimulação da circulação do corpo;
- A massagem na perna ajuda a reduzir as câibras e o inchaço nas pernas;
- Ajuda a promover um sono mais reparador e prevenir as insónias relacionadas com a gravidez;
- Relaxa o bebé, particularmente se o abdómen está tenso.
- Alivia a dor nas costas e pescoço causado pela fadiga e desequilíbrio muscular;
- Ajuda na manutenção de uma postura correta;
- Ajuda a preparar os músculos para o parto;
- Diminui a dor ciática;
- Alivia as dores de cabeça e descongestiona os seios.

II. Contra Indicações da Massagem na Gravidez

A massagem durante a gravidez é normalmente segura para a maioria das mães. No entanto existem algumas circunstâncias em que a massagem não deve ser realizada:

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| ▪ Perda quer de águas ou de sangue | ▪ Dor invulgar |
| ▪ Diabetes | ▪ Tensão Alta |
| ▪ Doenças Contagiosas | ▪ Mau estar matinal |
| ▪ Febre | ▪ Dor Abdominal |
| ▪ Vómitos | ▪ Diarreia |
| | ▪ Alguma condição maligna |

Para além destas condições também algumas áreas do corpo não devem ser massajadas, como é o caso:

- | | |
|--------------------|---------------------------------------|
| ▪ Erupções na pele | ▪ Áreas com veias varicosas salientes |
| ▪ Hematomas | ▪ Locais com infeções |
| ▪ Áreas inflamadas | |

Adicionalmente às áreas anteriores deve ser ainda tida especial precaução, na área entre o osso do tornozelo e o calcanhar, pois esta área é considerada por muitos terapeutas de massagem e reflexologia, uma área relacionada com o útero e vagina. Aqui não pode ser aplicada uma pressão direta ou continuada, pois através dessa pressão forte pode ser promovido um trabalho de parto antecipado.



A massagem pode ter uma duração de 10 minutos a 1 hora, dependendo do tempo que se tem e do desconforto que a paciente vai sentindo.

↪ **Recomendação**

A massagem na grávida deve ser feita **uma vez por semana**, no decorrer do segundo trimestre e **duas vezes por semana** durante o terceiro semestre, pois deste modo irá ser mais fácil resolver problemas e aliviar mais eficazmente determinadas dores.



Drenagem Linfática na Gravidez

A drenagem linfática manual na gravidez traz benefícios para a mãe e para o bebê e pode começar a ser realizada a partir do 3º mês de gestação.

Essa técnica elimina as toxinas e ativa a circulação, diminuindo o inchaço das pernas e pés, e o líquido que estava acumulado é eliminado naturalmente pela urina. É importante enfatizar que a drenagem linfática manual é um tipo de massagem muito leve em que não há aplicação de força e na gravidez, a área da barriga não deve ser tocada.

I. Benefícios da drenagem linfática na gravidez

Os benefícios da drenagem linfática na gravidez incluem:

- Diminuição do inchaço nas pernas e pés;
- Melhora da circulação sanguínea;
- Diminuição do risco de desenvolver varizes;
- Melhoria da nutrição das células e dos tecidos;
- Promove um bom relaxamento.

A drenagem linfática na gravidez vai ajudar a diminuir o cansado nas pernas e o desconforto dos tornozelos e pés inchados, contribuindo para uma melhor qualidade de vida da grávida.

No **pós-parto** a drenagem vai eliminar o excesso de líquidos do organismo da mãe e melhorar as suas defesas.

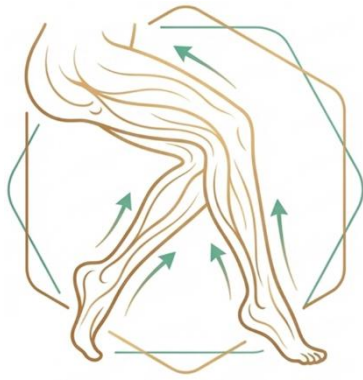
II. Contraindicações da Drenagem Linfática

As contra indicações da drenagem linfática na gravidez são:

- Gravidez de risco;
- Hipertensão descontrolada;

- Insuficiência renal;
- Trombose venosa profunda;
- Doenças relacionadas ao sistema linfático.

III. Dicas úteis para depois da drenagem linfática



- Beba cerca de 2 litro de água por dia;
- Diminua a quantidade de sal da comida. Troque-o por ervas aromáticas;
- Caminhe pelo menos meia hora por dia;
- Prefira frutas, legumes e carnes magras;
- Evite frituras e refrigerantes;
- Use roupas confortáveis.

↪ Recomendação

Recomenda-se a realização de **1 sessão de drenagem linfática por semana**, durante toda a gravidez e no pós parto.



Acupuntura na Gravidez

A acupuntura pode ser utilizada em diversas fases, nomeadamente na fase de preparação da gravidez, pois ajuda a tonificar os órgãos, ativar a energia e equilibrar o organismo como um todo, assim saudável e fortalecida, a mulher tende a ter uma gestação mais tranquila, sofre menos desgaste e gera um bebé mais saudável. Já durante a gravidez, a acupuntura ajuda a aliviar diversos sintomas como náuseas, dores lombares, inchaço e edemas, dores nas pernas, indisposição, alterações no sono e ansiedade.

As dores na coluna e nas pernas costumam acompanhar a grávida a partir do quinto ou sexto mês, quando o peso do bebé é bastante significativo, alterando a postura e o eixo de equilíbrio. O uso das agulhas nesses casos estimula pontos que ajudam a relaxar a musculatura na região e aliviar a sensação de peso, diminuindo ou até eliminando as dores.



Já o inchaço pode ser amenizado graças à capacidade da acupuntura de estimular a circulação sanguínea, que fica mais lenta durante a gravidez.

Para além disso e uma vez que muitas vezes as emoções são as grandes responsáveis pelos sintomas físicos, a acupuntura é benéfica para tratar a ansiedade e o stress que são comuns nas grávidas, a acupuntura aclama a mente.



Zhiyin (B67)

A revista da Associação Médica Americana, o JAMA, teve de se render e publicar em 1998 uma pesquisa de autores chineses e italianos sobre a utilização da técnica de moxabustão para provocar a mudança de posição do feto. Segundo o estudo até às 33 semanas **é possível virar o bebé**, através da aplicação de moxa no Zhiyin, ponto 67 do meridiano da bexiga.

Durante a gravidez existem alguns pontos de acupuntura que são utilizados para alívio dos sintomas, mas existem também outros cuja sua utilização está proibida uma vez que induzem o parto. No entanto estes últimos serão os pontos utilizados para ajudar ao parto quando esse momento chegar, tornando o parto mais curto e menos doloroso.

Também após o parto, a acupuntura pode ajudar, nomeadamente na hora da mulher recuperar a forma física e reequilibrar as funções do organismo. Além disso a acupuntura pode ajudar em problemas mais específicos do pós parto:

- Fadiga;
- Corrimento vaginal pós parto;
- Depressão pós parto;
- Mastites;
- Lactação excessiva ou insuficiente;
- Casos de cesariana, a acupuntura ajuda na recuperação pós operatória.

→ **Recomendação**

A acupuntura na grávida pode ser feita **uma vez por semana**, no decorrer da gravidez, e é da máxima importância no **pós-parto** para ajudar na recuperação de um momento de muita perda energética para a mulher.



Alimentação na Gravidez

A nutrição na gravidez, seja segundo a Medicina Tradicional Chinesa, ou pela medicina ocidental afeta, não só, o estado de saúde da grávida como também a do seu bebé.

Uma alimentação cuidada aumenta gradualmente a hipótese de ter uma gravidez saudável e tranquila, fisicamente, psicologicamente e emocionalmente falando. O mais importante é que a alimentação, possa ter um efeito profundo na saúde da criança para o resto da vida, ajudando a prevenir problemas físicos e mentais.

As funções do cérebro da criança dependem da nutrição da mãe durante a gravidez. O que a mulher come quando está grávida pode determinar a saúde, ou a doença, que o bebé poderá vir a ter. Uma alimentação adequada em nutrientes, energia, e um estado emocional sereno, são partes claras para uma boa saúde pela vida. Portanto, a dieta na gravidez, deverá ser fresca, suave, nutritiva, leve e em quantidade moderada.

O desenvolvimento do feto requer nutrientes específicos para o crescimento e para um desenvolvimento saudável. Desta forma, uma dieta bem equilibrada durante esta fase pode ser a chave de uma boa saúde ao longo da vida.

I. Recomendações na alimentação

De modo a preservar as vitaminas, minerais e enzimas dos alimentos, recomenda-se:

- Escolher alimentos provenientes de **agricultura biológica**, estando eles o mais frescos possível;
- **Evitar** alimentos **processados** e refinados que contenham aditivos e químicos em síntese;
- Cozinhar os alimentos o **menos tempo possível**, comendo-os por inteiro;
- **Evitar fritos**, as gorduras mudam a estrutura dos alimentos, o que pode causar problemas de saúde;

- Cozinhar de preferência **a vapor** em vez de cozinhar em água, pois não se perdem vitaminas e minerais na água de cozedura;
- Lavar, e se necessário **descascar frutas** e vegetais;
- Beber **água filtrada** em vez de água da torneira;
- Armazenar a comida num local escuro e frio, como num frigorífico;
- Comer carne biológica e não as outras, contaminadas com hormonas e antibióticos;
- Usar, se necessário complementarmente, **nutrientes/suplementos**, mas sempre com orientação do seu médico assistente e/ou com o especialista de Medicina Tradicional Chinesa

II. Alimentação segundo a Medicina Tradicional Chinesa

Segundo a medicina chinesa, alimentos diferentes correspondem a elementos diferentes. No ocidente, a abordagem é em termos do conteúdo correto de vitaminas e minerais.

Na medicina tradicional chinesa, os alimentos são vistos em termos de cinco sabores - **Ácido, Doce, Amargo, Picante e Salgado** - estes correspondem a elementos diferentes e têm uma ação energética específica - tonificante, sedante, humidificante, refrescante e dispersante.



Na medicina tradicional chinesa é também contemplada a energia dos alimentos e a sua direção no organismo. Quando bem selecionados, os alimentos, atuam no organismo, como medicamentos.

Numa pessoa saudável, os **cinco sabores devem estar equilibrados**, embora com maior predominância do doce-suave.

→ **Recomendação**

O especialista de medicina tradicional chinesa, acompanha a **grávida ao longo das diversas fases**, facilitando maior conhecimento sobre o seu estado energético, e a alimentação mais adequada a cada uma dessas fases. Essa área da Medicina Tradicional Chinesa denomina-se **Diatética Chinesa**.

Capítulo 2 - O Bebê

O momento do nascimento revela-se como um grande choque para o bebê. A vida dentro do útero é aconchegante – ambiente quentes, escuro, calmo, suave, líquido e completamente envolvente.

De repente, após algumas compressões brutais, todo o ambiente confortável desaparece. Agora encontra-se num meio com luz intensa ruído, superfícies ásperas, perda do contacto com o corpo da mãe e com estranha sensação de se encontrar rodeado, não por líquido, mas por ar.

Na altura do nascimento, algumas partes do esqueleto ainda se encontram na sua forma cartilaginosa e é por isso que o corpo do bebê é tão mole e frágil. O processo de endurecimento vai decorrendo durante o crescimento do bebê até à idade adulta. Somente quando as cartilagens endurecem formando os ossos é que o bebê se torna gradualmente capaz de controlar os seus movimentos, começando por se sentar até gatinhar, andar, correr e saltar.

Uma zona particularmente sensível no bebê é a cabeça. As placas ósseas do crânio permanecem separadas durante algum tempo após o nascimento. As pequenas aberturas entre elas estão revestidas por um tecido membranoso resistente, suficientemente forte para resistir a todas as formas de agressão, exceto pancadas diretas com objetos afiados. No entanto, em seis pontos da cabeça estas estreitas aberturas alargam-se dando origem a pontos frágeis chamados fontanelas.



Em relação à estrutura muscular, o bebê possui na altura do nascimento todas as fibras musculares, apesar de nesta altura elas serem pequenas e fracas.

À medida que crescem, estas fibras neonatais tornam-se mais longas, mais espessas e mais rápidas. Este desenvolvimento ocorre

no sentido “da cabeça para os pés”, estando o crescimento de fibras da região da cabeça sempre numa fase mais avançada do que as da zona posterior.

Apesar de todas as similaridades, cada criança é única. Cada criança cresce e adquire capacidades com uma determinada rapidez, haverá outras muito mais lentas, assim como outras mais rápidas. Se considerarmos uma criança com determinado peso, existirão sempre outras mais pesadas bem como outras mais leves.

Para além disso as crianças têm diferenças consideráveis ao nível da sua personalidade, umas poderão ser calmas e serenas, outras alegres e sociáveis, outras cuidadosas e atentas.



Massagem Infantil (Shantala)

“Conversar com as suas costas e a sua pele é tão necessário quanto saciar a sede e a fome do seu bebé”.

Todos os bebés são geneticamente programados para se desenvolverem mais ou menos ao mesmo ritmo, mas um bom ambiente familiar pode acelerar alguns destes processos, enquanto um ambiente familiar hostil e pouco estimulante pode atrasá-los.

Numerosos estudos permitiram demonstrar que a estimulação tátil é muito importante para promover o crescimento físico, bem como a adaptação saudável das emoções e do comportamento. Está comprovado que a privação do toque conduz ao:

- Aumento das hormonas do stresse;
- Aumento da secreção de corticosteroides;
- Diminuição do índice do crescimento, da diferenciação de células e da libertação de hormonas de crescimento;
- Diminuição da produção de anticorpos;
- Diminuição da produção linfocitária, e a alterações comportamentais (reações depressivas), podendo em casos extremos conduzir mesmo à morte.

A estimulação tátil (toque nutritivo) é uma das maneiras encontradas pelos pais para facilitar a “transição do útero para o mundo” que o seu bebé enfrenta. A massagem pode ser um maravilhoso prolongamento do impulso natural que leva os pais a transmitirem amor e dedicação.

A relação Pais - bebés numa situação de massagem favorece a libertação de ocitocina. Vários são os estudos que confirmam que o nível de ocitocina aumenta como resultado ao toque, à pressão ligeira e à temperatura do corpo. A libertação de ocitocina para além de favorecer a vinculação e o reconhecimento, criando comportamentos de proteção parental, pode também ser responsável por:

- Um efeito anti – stresse;
- Redução ou estabilização da pressão arterial;

- Ganho de peso (ativa a secreção de enzimas e ácidos digestivos);
- Aumento da circulação sanguínea em certas partes do corpo;
- Diminuição do tônus muscular;

Isto leva à conclusão que a massagem e a dinâmica de grupo que nela ocorre funcionam como um efeito positivo no bem-estar tanto dos adultos como das crianças.

A massagem infantil melhora a relação pai (progenitor masculino) /bebé – os bebés estabelecem mais contacto ocular com os seus pais, sorrisos, respostas orientadas e menos comportamentos de evitamento. A massagem Infantil já provou ser também um método eficaz e seguro que permite uma melhoria considerável na interação mãe-bebé no caso de mães deprimidas (*Field, 1996*).

Um estudo verificou que em crianças com idade pré-escolar o seu ritmo de vigília-sono melhorou após uso da massagem infantil. Também num outro estudo de desenvolvimento neuropsicológico, foi verificado que bebés prematuros posteriormente a serem estimulados pelo toque tinham um ganho de peso e maior desenvolvimento mental. Os dados indicam que a estimulação precoce e sistemática dada pelas mães pode potenciar o desenvolvimento de crianças prematuras.

Para além dos benefícios anteriormente referidos a massagem é também uma mais-valia no caso de crianças com necessidades especiais:

- Ajuda a relaxar os músculos hipertónicos;
- Ajuda a estimular os músculos dos bebés que têm baixo tônus (ex. Síndrome de Down);
- Ajuda a manter os níveis de oxigénio estáveis quando sujeitos a stresse;
- Ajuda os bebés a tolerarem o toque positivo (especialmente os que tiveram nos cuidados intensivos);
- Ajuda o bebé a libertar a tensão;
- Favorece o aumento de peso e a saída mais cedo do hospital;
- Ajuda a diminuir o gás intestinal e ajuda à digestão (ex. bebés com alteração do sistema digestivo);

- Ajuda a regular a híper / Hipo sensibilidade tátil.

Em resumo, a massagem infantil apresenta inúmeros **benefícios** para pais e bebês sendo eles:

- Facilitar o alívio das cólicas
- Facilitar o sono do bebê
- Facilitar a circulação
- Equilibrar o sistema imunitário
- Relaxar e tonificar os músculos
- Melhorar a condição da pele
- Estimular os cinco sentidos
- Aumentar o vínculo pais/bebê
- Fazer o bebê sentir-se amado
- Ajudar na maturação do sistema nervoso.
- Diminuir as hormonas de stresse, reduzindo a ansiedade dos pais/bebê
- Favorecer a libertação da hormona de crescimento
- Ajudar a aprender acerca do bebê (necessidades e desejos)

Desde os primeiros momentos de vida, ainda no despertar e na descoberta de todos os seus sentidos, os bebês já respondem, de forma muito natural e instintiva, ao toque que, neste tipo de massagem, não é mais do que uma forma de os acarinhar e mimar.

I. A Massagem

A Massagem Shantala é composta por uma sequência de toques, realizados no bebê, com muito carinho, de modo a estimular o desenvolvimento emocional do mesmo, utilizando óleos ou cremes ligeiramente aquecidos.

É indicada para bebês, podendo ser aplicada a recém-nascidos, geralmente a **partir de 1 mês de idade**, assim como, a crianças.

Preparativos para a massagem

Antes da massagem devem ser preparadas todas as questões relacionados com o local e o material a ser utilizado. Para a massagem vai ser preciso:

- Um **produto emoliente** (como óleo), de uso exclusivo infantil e dermatologicamente testado – pode ser óleo de amêndoas doces

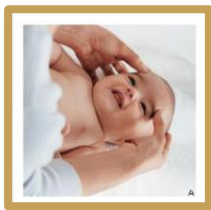
- Uma **toalha ou fralda** por cima de um protetor para apoiar o bebê – é normal que o bebê possa urinar durante a massagem;
- Uma **fralda de pano seca** para remover o excesso de produto, se necessário.
- O ideal é que o ambiente da massagem seja fechado, **aquecido e calmo**, longe de interrupções. O bebê nunca deve sentir frio.
- Pode ser usada **música ambiente** com volume baixo.
- Deve ser encontrada uma **posição confortável** para a massagem, pode ser de pé no local onde troca as fraldas, sentado em cima da cama, no entanto originalmente a massagem é realizada com o bebê despido, sobre as pernas da mãe e/ou pai que estará sentado no chão com a coluna encostada na parede (usar almofada como apoio).
- É importante que antes da massagem as **mãos sejam bem lavadas**, e que sejam retirados os acessórios como anéis, pulseiras e relógio, para garantir a saúde e segurança do bebê.
- Antes de iniciar a massagem, deve **aquecer-se as mãos**, friccionando uma na outra.

A duração é de 15 a 20 minutos, dependendo da idade e da aceitação ao toque.

Os movimentos devem ser feitos com firmeza, aumentando naturalmente a pressão dos dedos. Os movimentos são sempre feitos do centro para as extremidades ou de baixo para cima. E deve-se começar sempre no lado esquerdo e acabar no lado direito, pois segundo a medicina oriental este é o sentido da energia no corpo humano.

1º Passo – O Rosto (sem óleo)

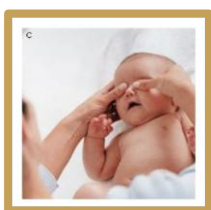
A massagem no rosto estimula a musculatura, preparando o bebê para expressar melhor os seus sentimentos. O rosto é uma das áreas mais sensíveis do bebê por isso o toque deve ser especialmente suave.



A - Com os polegares no centro da testa, afaste-os, seguindo para o lado acompanhando a linha das sobrancelhas. Retorne ao ponto inicial e reinicie o movimento, avançando sempre mais, até contornar os olhos.



B - A partir do centro da testa, deslize os polegares suavemente, passando pelas laterais do nariz em direção às bochechas, fazendo um pouco mais de pressão nesta região.



C - Deslize os polegares partindo das sobrancelhas, passando pelos olhos (fechados), pelas bochechas, até aos maxilares. Continue o movimento, acompanhando do maxilar inferior até às orelhas.

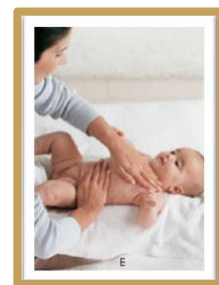
2º Passo – Relaxar o peito (com óleo)

Os movimentos no peito ajudam a eliminar a tensão da caixa torácica e a ampliar a respiração.



D – Coloque as mãos lado a lado no centro do peito do bebê. Deslize as mãos para os lados passando pelos ombros, braços e mãos.

E – Apoie as mãos na parte inferior da barriga do bebê, afastadas e próximas à lateral do tronco. Com uma das mãos, cruze o tronco do bebê de baixo para cima na diagonal, até passar a borda externa da mão na lateral do pescoço. Nesse momento, inicie o movimento com a outra mão na direção oposta. Alterne sucessivamente as mãos.



3º Passo – Trabalhar os braços e mãos (com óleo)

A massagem nos braços e nas mãos, assim como nas pernas e pés, fortalece os músculos e as articulações, ativa a circulação e o sistema nervoso central, preparando o bebê para gatinhar e andar.



F – Com uma das mãos segure o braço do bebê na altura do ombro e deslize a outra em direção ao pulso. Recomece o movimento sempre alternando a ordem das mãos.

G – Envolver com as duas mãos o braço do bebê na altura dos ombros. As mãos partem juntas em direção ao punho, em movimentos opostos de vai-vem, torneando suavemente o braço. Chegando ao pulso, recomece pelo ombro. Use mais óleo para facilitar este movimento.



H – Para este movimento, não reaplique óleo. Com os polegares segure a mão do bebê massajando do centro em direção aos dedos, deslize a palma da sua mão pela palma da mão do bebê.

4º Passo – Ativando a barriga (com óleo)

Os movimentos nesta região facilitam o funcionamento dos intestinos e a eliminação dos gases trazendo alívio para as cólicas. A direção da massagem é sempre do peito para baixo e nos movimentos circulares o sentido é horário, acompanhando o caminho dos gases e fezes no intestino.



I – Coloque uma das mãos na base do peito e deslize-a até à parte inferior da barriga. Quando uma mão termina, a outra recomeça, num movimento de ondas.



J – Segure os tornozelos do bebé e com as pernas elevadas, repita os movimentos anteriores com o antebraço.



K – Faça movimentos circulares com as mãos ao redor da barriga no sentido horário.

5º Passo – Trabalhando os pés e as pernas (com óleo)

Repita os mesmos movimentos feitos com os braços e as mãos nas pernas e pés.



L – Com uma das mãos, segure a coxa do bebé e deslize a outra mão em direção ao tornozelo. Recomece o movimento sempre alternando a ordem das mãos.

M – Envolver com as duas mãos a perna do bebé na altura da coxa. As mãos partem juntas em direção ao pé em movimentos opostos de vai-vem torcendo suavemente a perna. Chegando ao pé, recomece pela coxa novamente. Use mais óleo para facilitar este movimento.



N – Comece massajando a planta do pé. Primeiro o seu polegar parte do calcanhar em direção a cada dedo. Faça uma leve pressão em cada dedinho do pé. Termine passando a palma da sua mão na planta do pé.

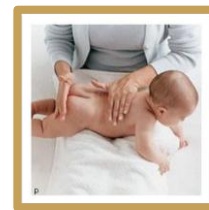
6º Passo – Tocando as costas (com óleo)

A massagem nas costas e coluna traz equilíbrio, eixo e sentido de harmonia ao bebê. Para massajar esta região vire o bebê de costas, sobre as suas pernas ou colchão à sua frente, posicionando o seu corpinho perpendicularmente ao seu tronco e com a cabeça voltada para o seu lado esquerdo.



O – Coloque as mãos na nuca e vá descendo até às nádegas massajando as costas num movimento de vai-vem com as mãos. Recomece na nuca com os mesmos movimentos.

P – Coloque a mão direita sobre as nádegas do bebê, onde deve permanecer para oferecer sustentação. Deslize a mão esquerda a partir da nuca sobre a coluna em direção às nádegas, até as mãos se encontrarem.



Q – Segure com a mão direita os pezinhos do bebê. Deslize a mão esquerda da nuca até aos calcanhares.

Exercícios Finais

Estes exercícios completam o relaxamento e podem ser realizados no final, antes ou independente da massagem. São importantes para aliviar a tensão nas articulações.

Especiais para iniciar a massagem com bebês mais ativos.



R – Segure as mãozinhas do bebé e cruze os braços sobre o peito. Alongue-os delicadamente e cruze novamente.



S – Segure o braço e perna opostos e cruze-os sobre o tronco do bebé. Alongue-os delicadamente e repita com o outro braço e perna.



T – Segure as pernas pelos tornozelos e cruze-as sobre a barriga. Alongue-as e cruze novamente.

Termine a **massagem com um banho**, se for possível. O contacto da água morna com a pele do bebé é muito prazeroso e relaxante pois permite reviver as sensações da vida intra-uterina. A banheira deve estar bem cheia para que o bebé fique imerso na água e possa aproveitar o relaxamento.

Quando não se deve massajar

- A massagem não pode ser realizada após a mamada (em média só após 40 min);
- Não deve ser realizada se a criança estiver doente (febre, constipada).
- Se o bebé apresentar resistência à massagem, pare e tente noutra ocasião. É comum ele reclamar nas primeiras tentativas.



Tuina Pediátrico & Acupuntura

A massagem chinesa denominada Tuīná no bebê ou Tuīná Pediátrica é um ramo da Medicina Tradicional Chinesa e foi desenvolvida a partir da Tuīná para adultos. Ela tem vindo a ser muito praticada na China há pelo menos 700 anos e a sua prática tem revelado meios únicos de afetar o fluxo de energia no corpo destas pequenas crianças.

Os bebês têm um sistema de meridianos que ainda não está completamente desenvolvido. O modo de desenvolvimento de cada parte do corpo do bebê, depende do fluxo de energia e do seu correto equilíbrio.

É durante os cinco primeiros anos da criança que ocorre a fase mais importante do desenvolvimento físico, neurológico e comportamental. É neste período que podem ocorrer efeitos perigosos e a longo prazo, causados pelo distúrbio do fluxo e circulação da energia vital, bem como a existência deste em equilíbrio entre os órgãos. Estes efeitos incluem atraso do desenvolvimento cerebral, resposta imunitária enfraquecida e desenvolvimento lento do sistema músculo-esquelético.

A Tuīná pediátrica tem diversos benefícios que afetam de forma direta e indireta a criança.

- Mantém os padrões de energia vital que são essenciais para um desenvolvimento saudável. O resultado é uma criança muito saudável, forte, animada e feliz.
- Garante o bom desenvolvimento do cérebro, não só a grande inteligência como o funcionamento eficiente dos processos cerebrais.
- Fortalece o sistema imunitário, que significa uma boa resistência às doenças infantis, mas também uma menor tendência para reagir a substâncias do ambiente que podem causar alergias, asma e eczemas.

- Permite um bom e forte desenvolvimento dos sistemas neuromuscular e esquelético, este garante uma boa coordenação motora, que aumenta o desenvolvimento das habilidades físicas como a escrita, o desenho e o desporto.
- Tem uma abordagem completamente holística e trata o corpo como um todo. Este princípio torna possível que cada criança se desenvolva no máximo potencial determinado pelos seus genes.

Esta técnica é utilizada para tratar determinadas doenças, pois estas são causadas pelo distúrbio do fluxo normal de energia (Qì). A massagem restaura o fluxo de energia de modo a tratar doenças comuns nas crianças como:

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| ▪ Crescimento dos dentes; | ▪ Dor de Ouvidos |
| ▪ Cólicas | ▪ Alergias |
| ▪ Agitação | ▪ Asma |
| ▪ Incontinência Urinária | ▪ Vômitos |
| ▪ Constipação | ▪ Diarreia / Obstipação |
| ▪ Convulsões | ▪ Febre |
| ▪ Tosse | ▪ Indigestão / Dores de Estômago |

O Tuīnā pediátrico tem muitas vezes resultados rápidos e sem efeitos secundários. A massagem pode ser aplicada desde o **nascimento até aos 12 anos de idade**, mas é mais eficaz até à idade de 6 anos.

I. Pediatria em medicina chinesa

Na massagem pediátrica chinesa são utilizados os diversos conceitos aplicados na medicina chinesa, que incluem pontos e meridianos. A teoria básica diz-nos que todos os órgãos estão interligados através dos meridianos, pois cada meridiano corresponde a um órgão, assim se existir algum problema num órgão, esse pode causar muitos problemas.

Na criança, todos os meridianos estão localizados na **mãozinha esquerda**. Cada **dedinho corresponde a um órgão** e dependendo da direção da manipulação ou dependendo de cada caso, utiliza-se para tonificar, sedar e equilibrar a energia interior, e assim prevenir e tratar doenças.

A fricção da palma da mão esquerda no bebê, no sentido dos ponteiros do relógio, equilibra todas as funções naturais do corpo e estimula o fluxo de Qì.

Para além da representação na palma da mão, também a cada um dos cinco dedos da mão corresponde um elemento diferente com as suas características próprias e órgãos específicos.

Por exemplo, massajar o dedo polegar da mão esquerda da criança, vai agir sobre o movimento terra e diretamente sobre o órgão baço pâncreas – Yīn, e estômago – Yáng, estimulando a digestão e fortalecendo o sistema muscular.

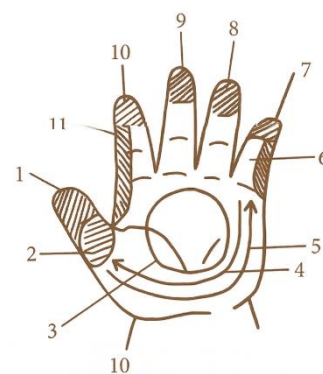
O mesmo se passa para os outros dedos:

Indicador – elemento madeira – fígado e vesícula biliar

Médio – elemento fogo – coração e intestino delgado

Anelar – elemento metal – pulmão e intestino grosso

Mínimo – elemento água – rins e bexiga.



Concentrando-se em áreas e pontos específicos do corpo onde o fluxo do Qì pode ser manipulado, a massagem Tuīná restaura e estimula o fluxo suave do Qì por todo o organismo. Do ponto de vista da Medicina Tradicional Chinesa: **“Uma criança saudável, feliz e inteligente é o resultado do fluxo desobstruído do Qì”**.

Dra. Cláudia Raimundo

Especialista em Medicina Tradicional Chinesa

- Medicina Tradicional Chinesa - Acupuntura
- Tui Na – Massagem Terapêutica
- Massagem de Relaxamento
- Drenagem Linfática
- Reflexologia
- Shiatsu



<https://claudiaraimundomtc.com/>



@claudiaraimundomtc/



Avenida da Mague, nº 3 B, 2615-043 Alverca

☎ 219576207

✉ malvaclinic@gmail.com

📷 @malvaclinic



Rua Amílcar Cabral 2, Loja B, Morgado,

2625-705 Vialonga

☎ 211 304 096

✉ viaclinic@gmail.com

📷 @via.clinic



Rua 25 Abril, Loja 8, R/C Esq.

2625-467 Forte da Casa

☎ 219 593 408

✉ fortclinic@gmail.com

📷 @fort.clinic



Av. Dom Vicente Afonso Valente 33,

2625-162 Póvoa de Santa Iria

☎ 219560498

✉ omniaclinik@gmail.com

📷 @omniaclinik_clinicamedica