

Massagem para Gestantes



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Donatelli, Sidney

Massagem para gestantes / Sidney Donatelli. –
1. ed. – São Paulo: Ícone, 2013.

Bibliografia

ISBN 978-85-274-1222-3

1. Gestantes – Cuidado e tratamento. 2. Massagem
para gestantes. 3. Medicina chinesa. I. Título.

12-12416

CDU – 610.951

Índices para catálogo sistemático:

1. Massagem para gestantes: Medicina chinesa 610.951

Sidney Donatelli

Massagem
para Gestantes

 **icone**
editora

1ª edição
Brasil
2013

© Copyright 2013
Ícone Editora Ltda.

Desenvolvimento do projeto

Produção geral: Sidney Donatelli

Consultoria editorial: Angela Adriana de Souza

Fotografia: Roberto Stajano; Sidney Donatelli

Ilustração: Gáu

Modelos gestantes: Anahi Pinsard Donatelli; Joziane Rodrigues dos Santos

Modelos: Augusta Michaela; Luciana de Pádua Pauletti; Arthur Donatelli Gouveia

Design gráfico, capa e diagramação

Richard Veiga

Revisão

Saulo C. Rêgo Barros

Juliana Biggi

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, sem permissão expressa do editor. (Lei nº 9.610/98)

Todos os direitos reservados para:

ÍCONE EDITORA LTDA.

Rua Anhanguera, 56 – Barra Funda

CEP: 01135-000 – São Paulo/SP

Fone/Fax.: (11) 3392-7771

www.iconeeditora.com.br

iconevendas@iconeeditora.com.br

*É com muita satisfação que apresento este material,
pois atendo gestantes em massoterapia desde 1983.*

*A alegria se renova com a gravidez de Anahi,
minha filha querida, que se beneficiou deste trabalho
e possibilitou o registro fotográfico deste processo.*



Sumário

Prefácio, 11

Introdução, 13

Gestação, 17

Capítulo 1.

Massagem, 19

Tipos de toque, 20

a) Deslizamento, **20**

b) Fricção, **22**

c) Pressão, **23**

d) Amassamento, **26**

e) Pinçamento, **28**

f) Percussão, **30**

g) Vibração, **33**

Sequência da massagem, 35

1. Posição: decúbito lateral (de lado), **35**
2. Posição: decúbito dorsal, **39**
3. Posição: sentada num banco, **45**
4. Posição: sentada num banco com o tronco apoiado, **48**
5. Pontos de estímulo, **51**
6. Localização anatômica dos pontos de estímulo, **53**
7. Distâncias para a localização dos pontos, **64**
8. Óleos para massagem, **66**

Capítulo 2.

Métodos complementares, 67

1. Alongamento passivo, **68**
2. Respiração, **71**
3. Polarização – toque leve ou imposição das mãos próximas da pele, **74**
4. Alongamento ativo, **76**
5. Trabalho ativo de tônus muscular (feito pela gestante com supervisão do terapeuta), **84**
 1. Posição: decúbito dorsal com os joelhos flexionados no chão, **84**
 2. Massagem perineal, **87**
 3. Posição: em pé, **88**

Capítulo 3.

No cotidiano, 93

1. Posições no cotidiano, **93**
2. Alimentação, **94**
3. Cuidados gerais, **95**

Capítulo 4.

Conceitos da Medicina Tradicional Chinesa, 97

1. *Yīn e Yáng*, 97
2. Cinco Movimentos, 99
3. Tendências de manifestações em cada período, 101
4. Avaliação energética com base nos estados anímicos, referente aos Cinco Movimentos, 102

Anexo.

Mapas dos meridianos, 105

Bibliografia, 111

Prefácio

Acompanhar profissional e pessoalmente Sidney Donatelli trouxe-me a possibilidade de conhecer um ser estudioso que cuida da sua arte — a massagem — como poucos acadêmicos a apresentam: de forma entusiástica, somando constantemente teoria e prática, agregando valores, filosofias, e criando, criando muito, para a alegria e bem-estar dos clientes e boa formação dos massoterapeutas.

Emociona-me olhar para a composição deste livro — *Massagem para Gestantes* — e ser prova da constituição de cada toque, de cada sequência, que, como instrumentos profiláticos e terapêuticos, fortalecem esse processo transformador maravilhoso que é a gestação e propiciam um meio relacional de intimidade, amor e receptividade com o bebê.

Esse estudo teórico e prático, unindo a abordagem oriental e a ocidental sobre a massagem — além de muita vivência espiritual e relacional do autor — vem mostrar uma real integração entre o

nosso universo existencial, energético e físico, apresentando não só uma leitura destes padrões, como também formas de atuarmos por meio do toque para gerar a fluência da energia (*qi*), soltura muscular e bons posicionamentos articulares.

Os toques nas várias posições e planos, as intensidades e direções variadas, os materiais intermediários, a sequência (que chega a ser didática na constituição do atendimento) trazem ao massoterapeuta e à gestante a certeza de um caminho terapêutico sólido, sensível e pertinente a todas as fases vividas na gestação.

Encontramos ainda, nesta obra, a menção a outros aspectos que complementam todo o processo humano e gestacional, e possíveis de serem abordados no trabalho da massagem, como a orientação alimentar, os bons hábitos diários, a respiração, os óleos terapêuticos, as compressas, estimulando assim o desenvolvimento da educação somática e a consciência da gestante para este processo único e sagrado vivido pelo feminino.

Tenho a certeza — se assim é possível avaliar — de que este é um dos trabalhos mais belos, compromissados e sensíveis de Sidney, e sugiro a todos aqueles que atuam com o toque em gestantes que se beneficiem deste saber.

Desejo que muitas gestantes e bebês façam parte desta grande corrente de amor, que é gerada por um toque conectado ao universo físico e energético.

Fica aqui minha alegria e agradecimento por poder partilhar de todo este conhecimento.

Prof.ª Claudia Regina Passos
Psicopedagoga e massoterapeuta

Introdução

O tato é o primeiro sentido que se desenvolve na formação do organismo. No período intrauterino o feto já é “tocado” pela placenta e tecidos e assim recebe esta informação tátil, que ficará gravada na sua memória somática.

Desde muito cedo, o bebê busca a linguagem do tato tanto no sentido de ser protegido e cuidado como na relação com a mãe e posteriormente com o mundo. Se no início da vida o toque for fluente (incluído o período intrauterino, em que a mãe pode dar o tempo e atenção para o próprio organismo “tocar” o feto), temos um resultado na formação comportamental ao longo da vida: estabilidade psicossomática, segurança e fluência na comunicação.

A linguagem tátil desempenha um papel de profundidade na inter-pessoalidade, prestando-se como uma ferramenta para o estímulo à curiosidade e à prudência, à solidariedade, à afetividade, à respon-

sabilidade, à suavidade, ao compromisso pessoal e coletivo, fatores fundamentais para a estética da sensibilidade.

Os mamíferos, incluindo os seres humanos, que têm o sistema límbico no seu cérebro, e assim o potencial da afetividade, desenvolvem a linguagem tátil. Os animais usam diversas partes do corpo e até a língua para interagir por meio do toque e os humanos usam com mais frequência as mãos.

Na história humana, o uso do toque com a finalidade de proteger, acolher e cuidar se aprimora ao longo dos anos e essa prática dá origem ao que conhecemos atualmente como massagem.

A massagem é descrita em muitos livros de tradições antigas e também da ciência atual, e se manifesta numa grande variedade de métodos. Seus resultados, tanto no aspecto profilático como terapêutico, são validados e reconhecidos pelos usuários em geral e, em particular, pelas gestantes.

Segundo a Medicina Tradicional Chinesa, no encontro do sêmen com o óvulo, no momento da fecundação, origina-se uma nova partícula energética, que recebe do macrocosmos um *quantum* de energia. O encontro dos pais é a via que possibilita um novo ser, caracterizando assim a manutenção da ancestralidade da espécie.

Esta força ancestral, chamada de Essência, será resguardada nos rins e utilizada ao longo da vida. Todos os excessos mentais, emocionais e físicos desgastam este *quantum* de energia.

Na visão da Medicina Tradicional Chinesa temos o potencial da Consciência que nos possibilita a conexão com nossos ancestrais, e o trânsito saudável interpessoal e a capacidade de equilibrar nossa energia por meio da respiração, alimentação e trabalhos corporais,

incluindo as intervenções da massagem e outros métodos naturais. Esses são meios preciosos para preservação do *quantum* energético da força ancestral.

Entre 21 e 42 anos de idade, aproximadamente, a mulher está totalmente desenvolvida, está no ápice da sua força energética e física, seus ossos e músculos são fortes, está vigorosa e fecunda, sendo este um período propício para a gestação. Porém, sempre haverá uma variação na faixa etária favorável para a maternidade de acordo com a individualidade de cada mulher, sua maturidade, estabilidade, saúde emocional e orgânica, além dos próprios paradigmas históricos, em que já foi aceitável e comum, por exemplo, a mulher engravidar logo que passa a menstruar, o que ocorre, em média, aos 14 anos.

Mas, independentemente destes fatores, a gestação é um momento especial nos ciclos da vida, a mulher ao gerar passa a ser uma provedora da vida e isso potencializa o seu contentamento e o entusiasmo, mesmo com os desconfortos inerentes da mulher grávida.

Esses desconfortos podem ser cuidados com a massagem e os métodos corporais complementares: alongamento passivo e ativo, respiração, polarização, trabalho ativo de tônus musculares, que abordaremos neste livro.

As transformações que ocorrem neste período naturalmente geram um estresse, mas com esses instrumentos, que destrincharemos neste material, elas podem ser vivenciadas como uma experiência somática e anímica de disponibilidade e maturidade, que fazem parte da natureza do evento da procriação.

Com essas técnicas e procedimentos a gestante terá um alívio nas suas tensões físicas, emocionais e mentais, na organização do seu corpo, contribuindo como preparação para o trabalho de parto e

pós-parto, além de possibilitar o aflorar da sua sensibilidade e da troca interpessoal com as pessoas próximas, potencializando a sua amorosidade e o prazer de estar viva.

Os métodos de massagem e técnicas complementares que indicamos podem ser aplicados pelo massoterapeuta, doulas, profissionais de saúde, pelo(a) companheiro(a) e pessoas próximas, além do trabalho individual da gestante.

Durante todo meu percurso profissional, desde 1983, tive a oportunidade de acompanhar muitas mulheres antes, durante e após a gestação; pratiquei massagem durante a gestação de minha filha e pude me aprofundar na relação amorosa da mãe, pai e do novo ser. Após 23 anos, interagi com minha filha, como massoterapeuta, durante a gestação do meu neto. Por meio destas vivências pude observar todos os benefícios desta prática de cuidar e interagir, otimizando este momento divino da vida.

Sou muito grato por essa oportunidade.

Nas palavras chinesas usaremos o sistema ortográfico **pinyin** em negrito. Esse sistema ortográfico faz a transliteração para os idiomas ocidentais do som dos ideogramas e caracteres da língua chinesa. Além do alfabeto latino utiliza símbolos, como os acentos ocidentais, que indicam a pronúncia da fala original, baseada no acento verbal do dialeto do mandarim do norte – Pequim. As palavras ligadas aos conceitos da MTC estarão com a primeira letra maiúscula. Por exemplo Pulmão = meridiano e pulmão = órgão.

Gestação

Em situações de mudança, nós podemos reagir com um certo medo e/ou ansiedade. Este fenômeno é natural e positivo, pois indica que devemos nos mobilizar para descondicionar os nossos mecanismos referentes à situação anterior para nos adaptarmos à nova situação.

Assim, devemos penetrar nas novas situações, atentos às nossas sensações, pela vivência prática e também pela aquisição ou confirmação de informações e conteúdos referentes ao novo momento. Desta forma o medo e a ansiedade funcionam como termômetro para agirmos rumo à harmonia na nova situação e não como impedimento e retração à vivência, nos mantendo presos à situação anterior, privando-nos da cíclica evolução através do novo.

A gestação já é em si um evento repleto de transformações. Além das modificações físicas internas e externas, como a grande produção de hormônios, o reajuste dos órgãos, o aumento do ventre, dos seios e do peso corporal, o ser individualizado passa esse período

“acompanhado”. O medo e a ansiedade, se retidos, originam tensão, que origina dor, que por sua vez intensifica a sensação do medo e ansiedade, e assim por diante. Isto altera a respiração da pessoa e desregula a utilização da sua energia, afetando a sua “companhia” — o bebê em formação — além de causar um esgotamento, comprometendo um parto tranquilo, podendo causar uma cesariana desnecessária ou um parto muito sofrido.

É importante que os envolvidos na gestação, todas as pessoas que convivem com a futura mamãe, se informem sobre o processo fisiológico, desde a concepção até o parto, evitando sustos e fantasias por desinformação. A gestante, em especial, deve ter oportunidade de expor suas sensações, dificuldades, receios, fantasias, enfim, o seu mundo interno e assim viver intensamente e evoluir na sua condição humano-geradora, ao invés de se fechar nos seus sentimentos e ficar ouvindo “dicas” de fontes diversas e contraditórias que só aumentam a instabilidade nervosa.

O tempo médio da gestação é de 10 luas ou 40 semanas, e o aumento de peso a partir do 3º mês é em média de 250 g a 500 g por semana.

1. Massagem

A massagem é um ato intuitivo, é um gesto de despertar, acariciar, proteger ou aliviar um incômodo. A sensibilidade permite o aprofundamento destes gestos, estabelecendo uma linguagem tátil, em que a percepção do corpo do massageado e a expressão do toque estejam sintonizadas com os limites produtivos desta linguagem. Na gravidez, o processo terapêutico da massagem deve ser direcionado a este evento, não se aprofundando, por ora, em outras questões, que devem ser observadas para serem trabalhadas em um outro momento oportuno. No geral, a expressão do toque deve ser suave, os movimentos rápidos que se façam necessários devem ser cautelosamente definidos, considerando-se o local nunca próximo ao ventre — e a dinâmica crescente partindo do lento. Não fazer movimentos repentinos. Deve-se explorar a expressão de carinho (principalmente na parte anterior do tronco), segurança e fluidez.

Os toques lentos, a pressão constante e a fricção lenta no sentido anti-horário têm efeito calmante ou sedativo.