
ARTIGO DE PESQUISA

A PERCEPÇÃO DAS MÃES SOBRE O SONO DOS BEBÊS EM SITUAÇÃO DE MASSAGEM

Mothers' perceptions on the sleep of infants undergoing massage

La percepción de las madres sobre el sueño de los bebés en situación de masaje

Thalita Talarico¹, Maria das Graças Barreto da Silva²

Resumo

Este estudo teve por finalidade desvelar como as mães veem o sono dos bebês lactentes que participam do *Grupo Terapêutico de Massagem e Estimulação de Bebês* (GTMEB), um dos níveis de atividade do Projeto de Extensão *Grupo de Massagem e Estimulação de Bebês* (GMEB). Trajetória de pesquisa qualitativa fenomenológica, delineada com base na seguinte indagação: *Como você vê o sono de seu bebê?* Para as mães, o sono do bebê é um momento de recuperação e restabelecimento da vitalidade necessária para o desempenho de atividades e aprendizados diários. Quando é vivenciado de forma tranquila, traz equilíbrio favorecendo o desenvolvimento como um todo. Elas expõem a influência que o ambiente externo e as atividades pessoais dos adultos exercem no ciclo sono-vigília de seus bebês e reconhecem as repercussões que a massagem promove ao sono deles, explicitando como a prática auxilia na melhora de sua qualidade. Considerando a importância das experiências iniciais, relacionar os benefícios que a massagem proporciona ao bebê, com as repercussões que este tipo de intervenção pode acarretar na dinâmica relacional mãe, pai e bebê, aponta para a valorização da compreensão e do respeito ao sono como uma necessidade básica, tanto em ambiente doméstico como educacional e hospitalar.

Palavras chave: enfermagem pediátrica; sono; massagem em bebês; fenomenologia; cuidado humanizado

Abstract

This study aimed to identify how mothers perceive the sleep of infants taking part at the *Grupo Terapêutico de Massagem e Estimulação de Bebês* (Therapeutical Massage and Infant Stimulation Group - GTMEB), one of the levels of activities of the Extension Project *Grupo de Massagem e Estimulação de Bebês* (Infant Massage and Stimulation Group GMEB), we have used a phenomenological qualitative study designed based on the following question: *How do you see your baby's sleep?* Infant sleep for mothers is a time for recovery and reestablishment of the vitality necessary to perform daily activities and learning. When it is experienced in a calm manner, it brings balance favoring development as a whole. They mention the influence of the environment and of the personal activities of adults in their infants sleep-wake cycle and recognized the results of massage in their sleep; emphasizing the improvements in their sleep brought by the practice. Considering the importance of initial experiences, and correlating the benefits brought by massage to infants with the results this type of intervention can have in the relationship dynamic between mothers, fathers and infants, it becomes imperative to understand and respect sleep as a basic need, both in the domestic, educational and hospital environment..

Descriptors: pediatric nursing, sleep, infant massage, phenomenology, humanized care

Resumen

Ese estudio tuvo por finalidad desvelar cómo las madres ven el sueño de los bebés lactantes que participan del *Grupo Terapêutico de Masaje y Estimulación de Bebês* (GTMEB), uno de los niveles de actividad del Proyecto de Extensión *Grupo de Masaje y Estimulación de Bebês* (GMEB) al recorrer una trayectoria de pesquisa cualitativa fenomenológica, delineada con base en la siguiente indagación: *¿Cómo tú ves el sueño de tu bebé?* Para las madres, el sueño del bebé es un momento de recuperación y restablecimiento de la vitalidad necesaria para el desempeño de actividades y aprendizaje diarios. Cuando es vivenciado de forma tranquila, trae equilibrio favoreciendo el desarrollo como un todo. Ellas exponen la influencia que el ambiente externo y las actividades personales de los adultos ejercen en el ciclo sueño-vigilia de tus bebês y reconocen las repercusiones que el masaje promueve al sueño de ellos, explicitando como la práctica auxilia en la mejora de su calidad. Considerando la importancia de las experiencias iniciais, relacionar los beneficios que el masaje proporciona al bebé, con las repercusiones que ese tipo de intervención puede acarrear en la dinámica relacional madre, padre y bebé, apunta para la valorización de la comprensión y del respeto al sueño como una necesidad básica, tanto en ambiente doméstico como educacional y hospitalario.

Descriptores: Enfermería Pediátrica; Sueño; Masaje en Bebês; Fenomenología; Cuidado Humanizado

¹ Estudante da segunda série da graduação em Enfermagem, integrante do Projeto de Extensão Grupo de Massagem e Estimulação de Bebês-GMEB, bolsista pela Pró-Reitoria de Extensão - UNIFESP

² Docente da Disciplina de Enfermagem Pediátrica, Coordenadora do Projeto de Extensão Grupo de Massagem e Estimulação de Bebês-GMEB e Líder do Grupo de Estudo em Puericultura (UNIFESP/ CNPq). E-mail: silva.barreto@unifesp.br.

INTRODUÇÃO

O GTMEB^I tem como propostas oferecer um espaço para a prática da massagem em bebês^{II}; favorecer o contato físico e o vínculo afetivo entre mãe, pai e bebê, com base em uma comunicação corporal. Nesse espaço relacional, além da massagem em seus filhos, as mães e pais da comunidade em geral têm a possibilidade de compartilhar conhecimento sobre o desenvolvimento neuropsicomotor e os benefícios que a massagem traz ao bebê. Como estudante e observadora nesse contexto de prática da massagem, evidencio que o vínculo afetivo mãe, pai e filho é muito mais do que carícias, é diálogo verbal e não verbal.

A massagem realizada no GTMEB é sensorial, trabalha com a pele por meio de uma compressão metódica e sistemática. Pode ser considerada uma estimulação multimodal por trabalhar com o tato de maneira integrada aos outros sentidos como a visão, o olfato, a audição, com o movimento e a linguagem.

A massagem, segundo estudiosos como Auckett (1983), McClure(1996), Silva (2000) e outros, propicia a redução das tensões do bebê, contribui com estímulos para a percepção corporal e acalma-o diminuindo a irritabilidade e possibilitando o alívio das cólicas. Os autores citados salientam que crianças massageadas apresentam maior vitalidade, curiosidade e capacidade para resolver problemas. Com isso, a prática também repercute, diminuindo os efeitos da separação e reforçando o vínculo afetivo mãe, pai e filho, baseado no forte envolvimento que propicia. Como destacam Brêtas, Silva(1998), por proporcionar, especificamente, ao bebê experiência rica em estímulos sensorio-motores, sobretudo tátilo-cinestésicos, além de afeto e segurança, traz aprendizagem.

Montagú (1988) ressalta que talvez depois do cérebro, a pele seja o mais importante de todos os nossos sistemas, por ser o mais extenso dentre nossos órgãos e ainda ser o órgão de sentido do tato. Além disso, o sistema tátil é o primeiro sistema sensorial a tornar-se funcional em todas as espécies. O que nos leva a valorizar a qualidade do

contato e do manuseio no bebê desde o início da vida.

A inserção da estudante e pesquisadora no projeto de extensão GMEB, assim como a participação no GTMEB e no Curso de Massagem^{III} trouxe familiaridade com tal prática e possibilidade de aprofundamento no cuidado à criança. O estudo bibliográfico, aliado à observação da dinâmica relacional mãe e bebê, das reações dos bebês em cada fase de seu desenvolvimento, levam-nos a compreender a importância da integração teoria e prática e ainda, como os conhecimentos influenciam na identificação dos tipos de estímulos necessários e na aprendizagem de como dosá-los e favorecê-los. Permite perceber a integração mãe, pai e bebê, bebê e massagem que ocorrem durante as sessões, possibilitando questionamentos sobre as repercussões no cotidiano de vida diária das pessoas que participam do GTMEB.

Ao frequentar as sessões semanais do GTMEB, observamos a preocupação das mães com o sono de seus filhos. Considerando que na literatura é frequente (35%) as crianças com menos de 5 anos sofrerem de insônia, e a causa, na maioria das vezes (98%), pode ser relacionada com hábitos adquiridos (Estivill;Bejár, 2001) e ainda que estes problemas possam estar condicionados às rotinas e rituais da família, que são fundamentais para a segurança e tranquilidade do bebê, é que pensamos em tematizar o sono do bebê.

Desse modo, essas questões nos encaminham a reflexões sobre como o sono representa um estado comportamental reversível de desligamento do ambiente, com modificação do nível de consciência a estímulos internos e externos e a relação de entrega do bebê na massagem, que ao relaxá-lo e acalmá-lo, leva-o frequentemente ao sono no final das sessões.

VIVÊNCIAS NO GRUPO TERAPÊUTICO DE MASSAGEM E ESTIMULAÇÃO DE BEBÊS (GTMEB)

Participar do *GTMEB* durante 3 meses e frequentar 13 sessões de massagens, trouxe a possibilidade de observar 20 mães com seus bebês em situação de massagem. Com base nessas experiências, foi de extrema importância perceber a grande diversidade existente entre os bebês, suas diferentes formas de expressão e a singularidade do

^I um dos níveis de atividade do Projeto de Extensão Grupo de Massagem e Estimulação de Bebês-GMEB, vinculado à Disciplina de Enfermagem Pediátrica do Departamento de Enfermagem e a Pró-Reitoria de Extensão da UNIFESP.

^{II} aqui denominamos bebê o jovem lactente a partir dos 2 meses de idade.

^{III} outro nível de atividades do GMEB, destinado a profissionais e estudantes das áreas de saúde e educação infantil.

cuidar e educar que mães e pais propiciam a seus filhos. O mais satisfatório é perceber como o empenho, a constância e a atenção consciente na ação da massagem trazem mudanças visíveis. Algumas mães chegam ao grupo com crianças totalmente irritadas e nervosas e no transcorrer das sessões é surpreendente observar a entrega do bebê, pois a evolução do toque repercute em suas relações.

Contudo, a diversidade das duplas é muito vasta, pois existem também mães que chegam com uma ótima relação e um toque harmônico com seu filho, buscando apenas uma confirmação ao que já está sendo vivenciado.

A sala da massagem é organizada para receber até duas duplas mais a enfermeira-terapeuta, todas sentadas sobre um tapete no chão. Os bebês são colocados em colchonetes entre as pernas das mães, que já aprendem a realizar a massagem diretamente em seu bebê, com base na demonstração feita em uma boneca. Favorecendo e propiciando conforto, mantém-se música ambiente e, em dias frios, o aquecedor é ligado.

OPÇÃO METODOLÓGICA

Optamos pelo método qualitativo de pesquisa fenomenológica por possibilitar um grande envolvimento do pesquisador com o ato de pesquisar, como ressalta Fini (1994). Também porque visa à investigação direta por meio da descrição de fenômenos que são experienciados conscientemente, livres de pressupostos ou preconceitos.

Para Martins (1992), a fenomenologia é o estudo das essências. Assim, na fenomenologia temos um fenômeno, uma consciência e uma realidade. Fenômeno é o que se mostra, o que aparece, o que se manifesta para uma consciência. Consciência é intencionalidade, é o estar voltado para algo atentamente. A realidade é o compreendido, o interpretado e o comunicado. Em suma, na fenomenologia o interpretado é compreendido da forma que é repassado e anunciado integralmente, cuja veracidade dos casos é subjetiva e relativa. Por isso, interroga-se o fenômeno, que é experienciado por um sujeito voltado atentamente, para o que se mostra, não havendo apenas uma realidade, mas tantas quantas forem as suas interpretações e comunicações.

Desse modo, podemos considerar que a enfermagem, em sua tendência atual, na busca de visualizar o homem

como um todo, holisticamente, solicita a concepção fenomenológica, podendo usufruir o contexto filosófico, em que o outro é olhado em uma dimensão ética – existencial (Espósito 2006).

Segundo Bicudo, Espósito (1994), a *trajetória fenomenológica* consiste em três momentos: *epoché*, quando destaca o fenômeno dos demais copresentes ao campo percentual do pesquisador; *redução*, quando descreve o visto, seleciona as partes descritas consideradas essenciais ao fenômeno em busca de *compreensão* por meio da interpretação fenomenológica.

A obtenção dos dados da experiência verifica-se por meio das descrições dos sujeitos que a vivenciam. Neste caso, em que já temos situado o fenômeno no ponto de vista materno sobre o sono de seus bebês, configurado na seguinte questão norteadora: *Como você vê o sono de seu bebê?*

TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

Para a realização deste estudo, situamos a região de inquérito no GTMEB que se realiza no Centro de Assistência e Educação em Enfermagem (CAENF) localizado na Rua Leandro Dupret, 166, Vila Clementino, na cidade de São Paulo, vinculado à Disciplina de Enfermagem Pediátrica / Departamento de Enfermagem.

Acompanhando as sessões de massagem semanalmente, buscamos uma aproximação com as mães, conquistando-lhes a confiança e a simpatia, participando da experiência com elas, com seus bebês e a enfermeira-terapeuta, professora orientadora deste trabalho. De início, pretendíamos interrogar somente as mães que concluíssem o trabalho proposto^{IV}. Dando seguimento às sessões, tal critério foi substituído pela apresentação da pergunta em diferentes momentos para evitar induções; desde que estivessem dispostas a serem interrogadas para então, após uma conversa informal e esclarecedora, apresentar a pergunta norteadora: *Como você vê o sono de seu bebê?*

Em seguida à assinatura do Termo de Consentimento^V, elas foram esclarecidas sobre a natureza da pesquisa. O

^{IV} O trabalho no GTMEB consiste em uma entrevista-anamnese seguida de cinco sessões teórico-vivenciais, uma vez por semana durante 1 hora, onde as mães além de aprenderem a massagear seus filhos, podem esclarecer dúvidas sobre o desenvolvimento neuropsicomotor e cuidados com seus bebês.

^V Aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo/ Hospital São Paulo - UNIFESP/HSP - CEP: 0886/03

período de coleta dos discursos foi de setembro a dezembro de 2003. Das 20 mães observadas na dinâmica relacional com seu bebê em situação de massagem, 9 mães foram inseridas como sujeitos - caracterizadas no Quadro I - pela empatia e por mostrarem-se receptivas à indagação. A pergunta foi apresentada por escrito ao final da sessão de massagem.

RESULTADOS

Procedendo a redução fenomenológica, as descrições das mães foram lidas exaustivamente em busca do sentido descrito na perspectiva dada pelo interrogado, detectando assim as unidades de significado totalizadas em 49^{VI}. Após eleger as unidades de significado do discurso de cada mãe, sujeitos dessa trajetória e com o intuito de expressar os sentidos ali contidos, elas foram sintetizadas de acordo com as semelhanças, realizando as convergências que apontam para a essência do fenômeno. Essas generalizações efetivadas com base nas convergências possibilitaram a criação de temas também considerados categorias abertas, por comportarem novas interpretações que assim se apresentaram:

- 1-A importância do sono para as mães
- 2- Características definidoras do sono
- 3-Influência pessoal e ambiental
- 4-Repercussões da massagem
- 5-Relação sono e cansaço
- 6-Expressões no momento do sono
- 7- Peculiaridades, hábitos adquiridos e cuidados

Como vemos, os temas evidenciam o interesse que as

mães dispõem às atividades de seus filhos. Assim, todo e qualquer movimento e mudança no comportamento de seus bebês são notados com bastante entusiasmo, orgulho e até apreensão.

Desse modo, com a confluência entre os 7 elementos temáticos desvelamos a essência do fenômeno.

As mães atribuem importância ao sono de seus filhos, definindo-o como essencial e tranquilo e expõem a influência que o ambiente externo e as atividades pessoais dos adultos exercem no ciclo sono e vigília de seus bebês. Reconhecem as repercussões que a massagem promove ao sono dos bebês, indicando que essa prática auxilia na melhora de sua qualidade; relacionam o cansaço do bebê com a característica do sono, pois, quando cansados e relaxados dormem melhor, isto é, profundamente. As expressões dos bebês são bastante evidentes às mães que observam seu filho dormindo; sendo capazes de identificar o *sono REM* que, segundo Klaus; Klaus (1989), corresponde a uma fase do sono em que ocorrem movimentos oculares rápidos e alguns movimentos musculares como sorriso, caretas e, por vezes, até choro, apesar de ser um conhecimento científico específico. Assim, as peculiaridades do sono são por elas relacionadas em detalhes com descrições das expressões, dos hábitos adquiridos e das necessidades de cuidados que o bebê requer para dormir ou mesmo durante o sono.

Para as mães, o sono do bebê é um momento de recuperação e restabelecimento da vitalidade necessária para o desempenho de atividades e aprendizagens diárias. Elas indicam reconhecer que tal necessidade básica, quando vivenciada de forma tranquila traz equilíbrio,

Quadro I - Caracterização dos sujeitos

	Idade da mãe	Profissão da Mãe	Sexo do Bebê	Idade do Bebê na 1ª.sessão	Nº de sessões de massagem vivenciadas	Sessão em que foi apresentada a questão norteadora
Sujeito 1	29a	Bancária	Masc.	4m15d	3	Terceira
Sujeito 2	29a	Analista de Comercialização	Masc	3m	5	Segunda
Sujeito 3	29a	Secretária Executiva	Masc	2m	5	Segunda
Sujeito 4	30a	Analista de Sistemas	Fem	2m5d	4	Terceira
Sujeito 5	35a	Advogada	Fem	1m15d	4	Terceira
Sujeito 6	30a	Bióloga	Masc	3m9d	3	Terceira
Sujeito 7	25a	Professora	Fem	4m	4	Terceira
Sujeito 8	30a	Atriz	Masc	2m	2	Primeira
Sujeito 9	30a	Enfermeira	Fem	4m22d	5	Quarta

^{VI} As unidades de significado apresentam-se de forma repetitiva em mais de uma categoria.

favorecendo o desenvolvimento como um todo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Relacionar os benefícios que a massagem pode proporcionar ao bebê e as repercussões que este tipo de intervenção pode acarretar para o padrão de sono e vigília na perspectiva das mães, foi o direcionamento dado a esta investigação. A trajetória realizada baseada em seus discursos sobre o sono dos bebês foi bastante complexa, porém, gratificante. Interpretá-los, evidenciou a importância que as mães dão a essa necessidade básica. Desde que a mãe chega ao GTMEB, já é capaz de relacionar a busca pela massagem como algo que poderá acalmar seu bebê, uma vez que empiricamente é sabido que a massagem por proporcionar relaxamento favorece o padrão de sono e vigília.

Considerando que a qualidade do sono infantil está relacionada com as características pessoais dos bebês, a existência de diferentes tipos de bebês, como os ativos e os sossegados, de acordo com Brazelton (1981), mostra a importância de compreendê-los e a necessidade de adaptação às suas características específicas, para podermos respeitá-los. Nesse contexto, vemos a massagem como uma prática que possibilita a experiência de entrega e relaxamento dos bebês, evidenciando suas capacidades, que serão de grande importância para a satisfação de suas próprias necessidades. Os hábitos familiares, as rotinas e rituais domésticos também são fundamentais para a segurança e tranquilidade dos mesmos. Assim, a importância das experiências iniciais aponta para a valorização da compreensão e do respeito ao sono como uma necessidade básica, tanto em ambiente doméstico como educacional e hospitalar.

Pensar em como disponibilizar conhecimentos que contribuam com as mães e pais, a fim de favorecer a qualidade do sono de seu filho, ou seja, dormir, frequentemente, em horários adequados de forma a suprir

as necessidades fisiológicas, trouxe a possibilidade de construção de um folheto^{VII} informativo apresentando algumas estratégias que podem facilitar a atitude das mães e pais em relação ao sono do bebê, salientando a importância do respeito ao “bom senso”: apresentar as mudanças de forma gradativa, promovendo apoio e segurança para o bebê adaptar-se ao novo; colocá-lo para dormir no berço em quarto individual; explicitar diferenças como ruído e silêncio, dia e noite; oferecer colo e promover contensão, quando necessário, favorecendo a postura de enrolamento, em busca do aconchego e da organização do bebê. Enfim, associar a hora de dormir ao bem-estar e a um momento de relaxamento são medidas fundamentais para otimizar a competência das mães e pais. De uma maneira intuitiva, todos sabem que deixar o bebê chorar não é uma forma humana nem a melhor didática de apresentar-lhe o mundo. É com base no contato afetivo com o bebê, que se estabelece uma relação entre mãe, pai e filho, influenciando o desenvolvimento da personalidade e a capacidade para as relações sociais. Como ressalta Winnicott (1999), o desenvolvimento do ser humano é um processo contínuo, tanto no aspecto corporal como na personalidade e na capacidade para estabelecer relações, ao observar a mãe ou quem exerce a função materna:

“Ao expressar o amor em termos de manejo físico e ao proporcionar satisfações físicas, contribui para que a psique infantil comece a viver no corpo da criança (...)”.

Dessa forma, buscamos interligar saberes acadêmicos com saberes empíricos, evidenciando-os por meio do trabalho social, com base em ações do Projeto de Extensão GMEB no GTMEB e acreditamos na importância da divulgação dos resultados desta pesquisa também aos profissionais, sobretudo ao enfermeiro, incentivando-o a planejar suas intervenções de cuidado humanizado, visando a favorecer a qualidade de vida dos bebês.

^{VII} Talarico T, Silva MGB. (Re) ensinar seu filho a dormir. Exposição dos trabalhos de enfermagem: EXPÔ – ENF (ANAIS). Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP: São Paulo. 2003.

REFERÊNCIAS

- Auckett AD. Massagem para bebê. Rio de Janeiro: Livro Teórico. 1983.
- Bicudo MAP, Espósito VHC. Pesquisa qualitativa em educação. Piracicaba: Unimep. 1994. cap.1 e 2, p.15-33.
- Brazelton TB. Bebês e mães. Trad. Alvaro Cabral. Rio de Janeiro: Campus. 1981.
- Brêtas JRS, Silva MGB. Massagem em bebês: uma abordagem psicomotora. Temas sobre Desenvolvimento, v.7, n.39, p.24-32, 1998.
- Espósito VHC. Construindo o conhecimento da criança adulto: uma perspectiva interdisciplinar? Estudos e Pesquisa em Ciências Humanas e Saúde / Coordenação Gilberto Tadeu Reis da Silva. São Paulo: Martinari. 2006.
- Estivill E, Bejar S. Nana, Nenê. Como resolver o problema de insônia de seu filho. São Paulo: Martins Fontes. 2002.
- Fini MI. Sobre a Pesquisa Qualitativa em Educação, que tem a Fenomenologia como suporte. In: Pesquisa Qualitativa em Educação. Bicudo, M.A.V. Espósito, V.H.C. Piracicaba: Unimep. 1994. cap.3, p. 23-33.
- Gesell A. A criança dos 0 aos 5 anos. Trad. Cardigo dos Reis. 5ed. São Paulo: Martins Fontes. 1999. cap.8,9 e 10, p.89-112
- Klaus M, Klaus P. O surpreendente recém-nascido. Porto Alegre: Artes Médicas. 1989.
- Lima ES. Conhecendo a criança pequena. Springfield/IL. Alba Book Company, 1997
- Martins J. Um enfoque fenomenológico do currículo: educação como poésis. São Paulo: Cortez. 1992.
- McClure VS. Massagem Infantil: um guia para pais carinhosos. Rio de Janeiro: Record. 1996.
- Montagu A. Tocar: o significado humano da pele. Trad. Maria Sílvia Mourão Netto. 4ed. São Paulo: Summus. 1988. cap. 5 e 7, p.194-199.
- Schmidt BD. Prevenção dos problemas do sono e da cólica. Rio de Janeiro: 1986. p. 799-811.
- Silva MGB. Massageando bebês: a singularidade da experiência. São Paulo, 2000, 164 p. Tese (Mestrado) do Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de São Paulo, EPM.
- Silva MGB, Brêtas JRS. O toque na maternagem. In: Congresso Brasileiro De Perinatologia, 16; Reunião De Enfermagem Perinatal, 13, Salvador, 1998. Programas/anais. Salvador, 1998. P.370/ Resumo.
- Whaley LF, Wong DL. Enfermagem pediátrica: elementos essenciais à intervenção efetiva. 5ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 1999.
- Winnicott D W. Conversando com os pais. São Paulo: Martins Fontes. 1999.