

Técnicas Orientais Aplicadas à Estética

Técnicas Orientais Aplicadas à Estética

Luciana Rocha Milazzotto

© 2018 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização, por escrito, da Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Presidente

Rodrigo Galindo

Vice-Presidente Acadêmico de Graduação e de Educação Básica

Mário Ghio Júnior

Conselho Acadêmico

Ana Lucia Jankovic Barduchi

Camila Cardoso Rotella

Danielly Nunes Andrade Noé

Grasiele Aparecida Lourenço

Isabel Cristina Chagas Barbin

Lidiane Cristina Vivaldini Olo

Thatiane Cristina dos Santos de Carvalho Ribeiro

Revisão Técnica

Simone Nunes Pinto

Editorial

Camila Cardoso Rotella (Diretora)

Lidiane Cristina Vivaldini Olo (Gerente)

Elmir Carvalho da Silva (Coordenador)

Leticia Bento Pieroni (Coordenadora)

Renata Jéssica Galdino (Coordenadora)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Milazzotto, Luciana Rocha

M637t Técnicas orientais aplicadas à estética / Luciana
Rocha Milazzotto. – Londrina : Editora e Distribuidora
Educacional S.A., 2018.
184 p.

ISBN 978-85-522-0799-3

1. Beleza física (Estética). 2. Cuidados com a beleza –
Técnicas orientais. I. Milazzotto, Luciana Rocha. II. Título.

CDD 610

Thamiris Mantovani CRB-8/9491

2018
Editora e Distribuidora Educacional S.A.
Avenida Paris, 675 – Parque Residencial João Piza
CEP: 86041-100 – Londrina – PR
e-mail: editora.educacional@kroton.com.br
Homepage: <http://www.kroton.com.br/>

Sumário

Unidade 1 Medicina Tradicional Chinesa e Shiatsu	7
Seção 1.1 - Fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa	9
Seção 1.2 - Características do Shiatsu	23
Seção 1.3 - Avaliação no Shiatsu Facial	36
Unidade 2 Shiatsu e <i>quick massage</i>	49
Seção 2.1 - Técnica de Shiatsu facial	52
Seção 2.2 - Técnica de Shiatsu corporal – I	68
Seção 2.3 - Quick Massage	85
Unidade 3 Técnicas de Auriculoterapia na estética	99
Seção 3.1 - Auriculoterapia na estética	101
Seção 3.2 - Pontos auriculares estéticos	111
Seção 3.3 - Protocolos de tratamento auriculoterapia	125
Unidade 4 Reflexologia podal e zonas reflexas	139
Seção 4.1 - Características da reflexologia podal	140
Seção 4.2 - Reflexologia podal e zonas reflexas	151
Seção 4.3 - Reflexologia podal e sua aplicação	166

Palavras do autor

Caro aluno, seja bem-vindo à disciplina de Técnicas Orientais Aplicadas à Estética. Nela você irá conhecer, e posteriormente poderá aplicar, diferentes técnicas orientais, como o Shiatsu, a quick massage, a auriculoterapia e a reflexologia podal, além de conhecimentos básicos e gerais da Medicina Tradicional Chinesa, buscando o beneficiamento da saúde e o bem-estar das pessoas.

A Medicina Tradicional Chinesa, uma das mais antigas formas da Medicina Oriental, passou por diversas alterações e inovações de sua estrutura ao longo das dinastias chinesas, sempre se baseando no funcionamento do organismo humano e sua interação com o ambiente, usando os ciclos da natureza tanto para tratar doenças como, principalmente, para manter a saúde das pessoas. Possui um campo de atuação extremamente amplo e, este motivo, somado ao princípio de manutenção da saúde, justifica a importância de seu estudo e a aplicação de seus conceitos em uma das áreas que mais crescem na atualidade: a estética.

Na Unidade 1, Medicina Tradicional Chinesa e Shiatsu, abordaremos os principais fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa, descrevendo e explicando o princípio dos Cinco Elementos, o ciclo de geração, dominância e contra dominância, além de localizar os principais meridianos e canais de energia. Em seguida, apresentaremos a primeira técnica que pode ser aplicada na estética, o Shiatsu, descrevendo como é feita a avaliação e o diagnóstico através da técnica, como e quais são os movimentos realizados com os dedos e as mãos e as indicações do Shiatsu na estética.

Na Unidade 2, Shiatsu e Quick Massage, aprofundamos um pouco mais o conhecimento do Shiatsu, descrevendo o passo a passo para sua aplicação tanto na face quanto na superfície corporal como um todo. No fechamento desta unidade, abordaremos a segunda técnica chinesa que pode ser aplicada no tratamento estético, a Quick Massage, apresentando suas características, benefícios, indicações, contra-indicações e cuidados na aplicação da técnica.

A Unidade 3, Técnicas de Auriculoterapia na Estética, dedica-se totalmente ao estudo de uma das técnicas da Medicina Chinesa

mais abrangentes, completas e eficazes. Nela, você irá aprender a aplicação da técnica na estética, seus pontos específicos, bem como protocolos específicos utilizados no tratamento estético.

A Unidade 4 fecha esta obra abordando de forma clara e completa a Reflexologia podal e as Zonas Reflexas. Nesta unidade, você conhecerá a história, os benefícios, as indicações e as contraindicações da Reflexologia Podal, bem como as principais zonas reflexas e as sequências de estímulos em cada um dos pés.

O universo da Medicina Tradicional Chinesa é peculiar, por se tratar de uma ciência que se baseia na ação do ambiente e dos fatores da natureza para tratar e manter a saúde do indivíduo. Por isso, seu estudo é um enorme desafio. Convidamos você, caro aluno, para embarcar nesse estudo que, a cada unidade, certamente despertará em você a curiosidade de estudar e se aprofundar cada vez mais no encantador e desafiador mundo da Medicina Tradicional Chinesa.

Medicina Tradicional Chinesa e Shiatsu

Convite ao estudo

Vamos refletir? Por que motivo você acredita que hoje as pessoas buscam bastante as clínicas de estética? Bem-estar geral? Maior qualidade de vida? Vaidade? Especificamente, quais as técnicas utilizadas pelos profissionais desta área que proporcionam a melhora na qualidade de vida das pessoas?

Nesta unidade, conheceremos as diferentes técnicas orientais aplicadas na estética e, para aproximar a teoria da prática profissional do tecnólogo de estética, utilizaremos a seguinte situação hipotética: Equilíbrio, bem-estar geral e qualidade de vida. Atualmente, no mundo globalizado e competitivo em que vivemos, esses três pontos se tornaram sonho de consumo de muitas pessoas. Somado a isso, diferentes técnicas e novas tecnologias seduzem as pessoas que investem na saúde e beleza do seu corpo. Cássia sempre trabalhou cuidando da saúde das pessoas. Começou sua vida profissional como cuidadora de idosos em um asilo da sua cidade. Porém, o universo da beleza, estética e saúde sempre chamou sua atenção. A oportunidade de unir a arte de cuidar com a arte da beleza, alcançando um melhor estado de saúde geral, fez com que Cássia se motivasse a retomar os estudos para se profissionalizar, conhecendo diferentes técnicas de estética. Você conhece alguma Técnica Oriental aplicada à Estética, seus benefícios e como podem ser utilizadas?

A unidade Medicina Tradicional Chinesa e Shiatsu convida você a embarcar no mundo diferenciado da Medicina Oriental, entendendo e levando em consideração que cada indivíduo é diferenciado, mas o mesmo deve ser visto, avaliado e tratado como parte do todo, já que o ambiente

influencia tanto no tratamento da doença quanto na manutenção da saúde do indivíduo.

A cada seção, você entrará em contato com os termos, nomes e significados que fazem parte da Medicina Tradicional Chinesa, como utilizar cada teoria na sua prática clínica e como relacionar os achados diagnósticos com o órgão de referência, para que seu tratamento seja correto e eficiente.

Além disso, você conhecerá uma das técnicas orientais que pode ser utilizada para tratamentos estéticos, o Shiatsu, aprendendo a filosofia da técnica, como avaliar e diagnosticar utilizando a técnica, como realizar os movimentos e os estímulos e iniciar o estudo da utilização do Shiatsu na estética facial.

Ao final da unidade você será capaz de conhecer as terapias alternativas orientais que possam proporcionar beleza e qualidade de vida, além de conseguir elaborar um protocolo de tratamento com as Técnicas de Shiatsu Facial e Corporal.

Seção 1.1

Fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa

Diálogo aberto

Hoje, a busca pelo equilíbrio, bem-estar e qualidade de vida são três condições almeçadas pelas pessoas, porém sua conquista depende de uma série de fatores, principalmente a forma como se busca cada um deles, o empenho que se tem em mantê-los e as estratégias que podem ser utilizadas para este fim.

Cássia inicia seu curso de Tecnólogo em Estética e Cosmética e se identifica de imediato com a disciplina de Técnicas Orientais Aplicadas à Estética. O conteúdo estudado logo no início chamou sua atenção e a cada aula sentia-se mais motivada a continuar. Como trabalho de avaliação do bimestre, ela terá de abordar num seminário os conceitos da Medicina tradicional Chinesa, a relação dos meridianos e os Cinco Elementos. Você conseguiria auxiliar Cássia a elaborar sua apresentação descrevendo os principais fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa, a relação dos meridianos e sua localização?

Procure se dedicar ao estudo das teorias da Medicina Tradicional Chinesa, principalmente o conceito e aplicabilidade das teorias dos Cinco Elementos e dos Meridianos ou canais de energia para auxiliar sua colega de profissão a desenvolver o seminário solicitado por seu professor.

Não deixe a curiosidade de lado e aprofunde o seu conhecimento lendo o *Não pode faltar*. Ele lhe dará maior base teórica para auxiliar Cássia a montar sua apresentação.

Não pode faltar

Principais Fundamentos das Técnicas da Medicina Tradicional Chinesa

Para começarmos o estudo das técnicas da Medicina Tradicional Chinesa é preciso que tenhamos, em primeiro lugar, ciência e aceitação de que os conceitos e padrões do pensamento oriental, mais especificamente chinês, são muito diferentes dos conceitos e padrões

do pensamento ocidental. Desta forma, é preciso muita dedicação e estudo para conhecer, se aprofundar e utilizar esses conceitos de forma correta na prática clínica.

Para os chineses, toda a existência se baseia em redes de fluxos de energia, que se intercomunicam e são interdependentes. Ainda, devem ser mantidas em equilíbrio, caso contrário as patologias acontecem.

Nenhuma rede energética pode ser entendida de forma unitária, sua atuação só fará sentido e será eficiente se for entendida dentro do todo. Esse é o ponto principal de diferenciação entre as condutas ocidental e oriental. Na Medicina Ocidental, há uma tendência em se separar a “parte doente” do todo e, dessa forma, o tratamento se torna parcial e nem sempre eficaz, por ignorar que o indivíduo é parte integrante do ambiente e que este ambiente está atuando sobre o indivíduo constantemente.

Ressalta-se que essa rede energética é mutante e está em constante transformação, devendo ser reavaliada constantemente para o sucesso do tratamento baseado nas técnicas chinesas.

A base da Medicina Tradicional Chinesa é a teoria do Yin-Yang, também uma das mais antigas. Neste conceito, há a derivação de uma energia em duas, com qualidades opostas, porém que se complementam. Cada coisa ou fenômeno pode acontecer por ele mesmo ou pelo seu oposto. Além disso, Yin e Yang podem se transformar um no outro.

Originalmente, o significado das duas palavras corresponde aos lados ensolarado e assombrado de uma montanha; dessa forma, podemos relacionar que a teoria está intimamente ligada aos fenômenos da natureza: dia e noite, claro e escuro, quente e frio, repouso e movimento etc. Se aplicada ao ser humano, diferencia os órgãos (pulmão, coração, fígado, baço-pâncreas, rim e circulação-sexo), chamados de Zang, das vísceras (estômago, intestino delgado, intestino grosso vesícula biliar e triplo aquecedor), chamadas de Fu, sendo que os órgãos possuem características Yin e as vísceras características Yang.

O quadro a seguir mostra a classificação dos fenômenos de acordo com a energia:

Quadro 1.1 | Classificação dos fenômenos na Teoria Yin-Yang

FENÔMENO	YIN	YANG
Características físicas	Repouso, interno, descendente, frio, material (SUBSTÂNCIA)	Movimento, externo, ascendente, quente, luminoso, funcional (AÇÃO)
Natureza da Manifestação	Terra, água	Ar, fogo
Transformação	Matéria	Qi (energia)

Fonte: adaptado de Ross (1994).



Pesquise mais

Aprofunde seu estudo de Yin e Yang na introdução e capítulo 1 de YAMAMURA, Ysao. **Acupuntura tradicional**: a arte de inserir. 2. ed. São Paulo: Roca, 2011. 919 p.

Você pode estudar mais o Zang Fu no capítulo 6 deste livro: ROSS, Jeremy. **Zang Fu**: sistemas de órgãos e vísceras da medicina tradicional chinesa. 2. ed. São Paulo: Roca, 1994. 267p.

Como mencionado anteriormente, a medicina oriental se fundamenta em energia, também chamada de Qi. O ser humano possui sua energia própria, porém, por encontrar-se entre o céu e a terra, está submetido às leis dos mesmos. Mesmo sendo único, o Qi pode ser dividido em 3 tipos de acordo com sua função:

1. Yuan Qi – é a energia ancestral, traz o código genético.
2. Yong Qi – é a energia essencial, vinda do ar e dos nutrientes.
3. Wei Qi – é a energia de defesa, a imunidade.

Da mesma forma que a teoria do Yin-Yang, a Teoria do Qi preconiza que as 3 energias em equilíbrio restauram e mantêm a saúde do indivíduo.

Além das duas teorias acima, temos também como fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa a teoria dos Cinco Elementos e a teoria dos meridianos ou canais de energia. Essas duas últimas serão apresentadas a seguir.

Os Cinco elementos e sua importância na Medicina Tradicional Chinesa

Da mesma forma que a teoria do Yin-Yang, a teoria dos Cinco Elementos também é considerada a base da medicina chinesa.

Os Cinco Elementos são Água, Fogo, Madeira, Metal e Terra. Devemos entender cada um de acordo com suas qualidades, como se expressam na natureza, seus movimentos e sua correspondência com as estações do ano.

A Água umedece e desce, o Fogo inflama e sobe, a Madeira pode ser dobrada e esticada, o Metal moldado e enrijecido e a Terra planta, dissemina e colhe. Relacionamos também as propriedades de cada elemento a um sabor, não necessariamente representando o gosto propriamente dito, mas sim uma qualidade inerente ao elemento. Dessa forma, Água é salgado, Fogo amargo, Madeira azedo, Metal picante e Terra doce. Como representação de movimento, a Água se movimenta para baixo, o Fogo para cima, a Madeira movimento expansivo e exterior para todas as direções, o Metal movimento contraído e interior e a Terra movimento estável, é o ponto de referência. Por fim, como correspondência às estações do ano, Água é o inverno, Fogo é verão, Madeira é primavera, Metal é outono e a Terra, por ser o ponto de referência, de estabilidade, não possui nenhuma estação do ano.

A relação entre os Cinco Elementos pode ser entendida como a relação dos nossos órgãos internos entre si e entre eles e os demais tecidos, órgãos do sentido, além de cores, cheiros, gostos e sons. Cada órgão é controlado por outro e isso os mantém em equilíbrio, e o descontrole entre eles gera uma desestabilização deste sistema, o que resulta na doença.

Essencialmente, a Medicina Tradicional Chinesa observa a desarmonia na inter-relação dos órgãos como um todo, fazendo todas as correlações possíveis para determinar um padrão de vários sinais e sintomas e, a partir daí, estabelece seu plano de ação para tratar o indivíduo na sua totalidade.



Needham, em seu livro *Science and Civilization in China*, de 1977 nos mostra que os Cinco Elementos, então, não são cinco matérias, mas sim cinco tipos de processo:

1. Água: liquidez, fluidez, solução.
2. Fogo: calor, combustão.
3. Madeira: solidez, praticabilidade.
4. Metal: solidez, congelamento, capacidade de modelação.
5. Terra: Nutrição.

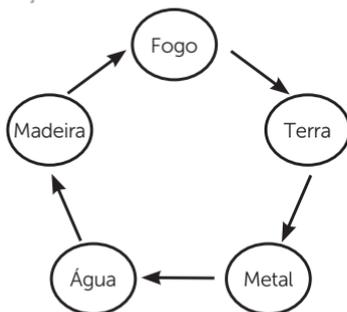
Procure associar sempre o elemento ao processo, dessa forma fica mais fácil compreender a teoria e aplicá-la na prática profissional.

Ciclo de geração, dominância e contra dominância

O maior segredo para se entender a teoria dos Cinco Elementos e aplicá-la com eficiência na nossa prática é não perder de vista o conceito de que somos um indivíduo que faz parte de um todo e que devemos sempre considerar isso para garantir o sucesso no tratamento. Para isso, conhecer as várias inter-relações entre os elementos é essencial.

No ciclo de geração, ou sequência de geração, cada elemento é gerado por um e gera outro. A Madeira gera o Fogo, o Fogo gera a Terra (entenda como a combustão produz as cinzas), a Terra gera o Metal (eles nascem da Terra), o Metal gera Água, a Água gera a Madeira (a alimenta) e a Madeira gera o fogo (quando queimada), fechando, dessa forma, todo o ciclo. Ainda, quem gera é chamado de elemento mãe e quem é gerado é chamado de elemento filho.

Figura 1.1 | Ciclo de geração



Fonte: Maciocia (2007, p. 19).

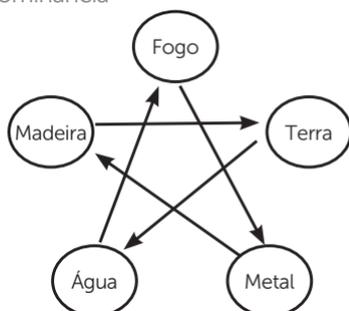


Exemplificando

Considerando o ciclo de geração e suas denominações, o Fogo é mãe da Terra e filho da Madeira; a Terra é mãe do Metal e filha do Fogo; o Metal é mãe da Água e filho da Terra; a Água é mãe da Madeira e filha do Metal; a Madeira é mãe do Fogo e filha da Água.

O movimento constante desse ciclo de geração pode levar a um desequilíbrio, dessa forma, ele deve ser controlado por uma lei de dominância (sequência de Controle), que age concomitantemente para frear esse descontrole. Assim, a Madeira domina a Terra (as raízes das árvores penetram a terra), a Terra domina a Água (por absorvê-la), a Água domina o Fogo (por apagá-lo), o Fogo domina o Metal (por fundi-lo) e o Metal domina a Madeira (o machado corta o tronco da árvore).

Figura 1.2 | Ciclo de dominância



Fonte: Maciocia (2007, p. 19).

Deve-se considerar, também, que o elemento dominado passa a dominar por conta de um excesso seu, o que inibe o dominante, ou por uma deficiência do elemento que é seu

Podemos aplicar a teoria dos Cinco Elementos de diversas formas, sempre levando em consideração os ciclos de geração, dominância e contra dominância e a correlação de cada elemento com os órgãos internos.

Um órgão Yin e um Yang pertencem a cada elemento, a saber:

1. Madeira: fígado e vesícula biliar.
2. Terra: baço e estômago.
3. Água: rim e bexiga.

4. Fogo: coração e intestino delgado.
5. Metal: pulmão e intestino grosso.

Dessa forma concluímos, levando em consideração o elemento, o órgão e o ciclo de geração, que o fígado é mãe do coração e filho do rim; o coração é mãe do baço e filho do fígado; o baço é mãe do pulmão e filho do coração; o pulmão é mãe do rim e filho do baço e o rim é mãe do fígado e filho do pulmão. Levando em consideração o elemento, o órgão e o ciclo de dominância, o fígado controla o baço e é controlado pelo pulmão; o coração controla o pulmão e é controlado pelo rim e o baço controla o rim e é controlado pelo fígado.



Pesquise mais

Assista ao vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=LVn72m_3jpk>. Acesso em: 7 set. 2017 (do início até o minuto 15:00) e a totalidade do vídeo <<https://www.youtube.com/watch?v=xIXP4u5UAic>>. Acesso em: 7 set. 2017, para entender melhor as teorias do Yin e Yang e dos Cinco Elementos. Vale a pena!

Meridianos ou canais de energia: conceito e importância na Medicina Tradicional Chinesa

A energia, que nutre e defende o organismo humano, circula pelo corpo através de pontos ligados imaginariamente entre si, formando o que chamamos de meridiano ou canal de energia.

Na Medicina Tradicional Chinesa, há seis grandes meridianos, três que transportam a energia Yang (Tae Yang, Chao Yang e Yang Ming) e três que transportam energia Yin (Tae Yin, Chao Yin e Tsiue Yin). Podemos, ainda, dividir cada um desses meridianos em dois, uma parte referente ao membro superior e uma parte referente ao membro inferior, dessa forma, consideramos 12 os meridianos principais. O trajeto de cada um realiza nutrição de cada um dos seis órgãos (Zang) e cada uma das seis vísceras (Fu), recebendo então o seu nome.

É necessário o conhecimento dos meridianos para que se aplique a teoria de forma correta e eficaz. O quadro abaixo mostra quais são os meridianos Yin e Yang e sua localização, em membros superiores e membros inferiores:

Quadro 1.2 | Os meridianos e suas localizações

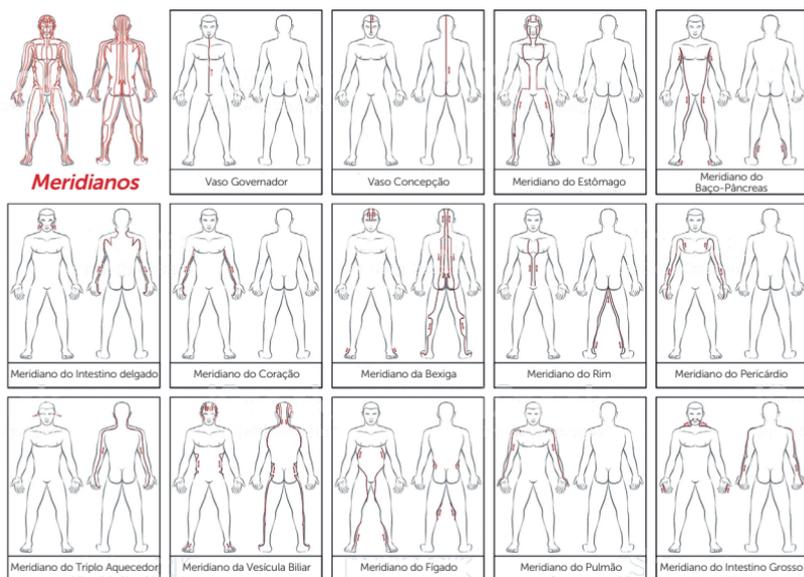
	Meridianos Yin	Meridianos Yang
Membro superior	Pulmão, Circulação-Sexo e Coração	Intestino grosso, Intestino Delgado e Triplo Aquecedor.
Membro inferior	Baço-Pâncreas, Fígado e Rim	Estômago, Bexiga e Vesícula Biliar

Fonte: adaptado de Macioca (2007).

Localização dos principais meridianos ou canais de energia

Cada meridiano possui uma série de pontos, cada um com uma função específica. Para se ter uma ideia geral da quantidade e disposição dos pontos em cada meridiano, observe a figura abaixo:

Figura 1.3 | Pontos dos principais meridianos ou canais de energia



Fonte: <<https://goo.gl/XrjXaK>>. Acesso em: 7 set. 2017.

Meridiano do pulmão (P): Inicia-se abaixo da fossa subclavicular, desce ao longo da face antero-lateral do braço e termina no ângulo ungueal externo do polegar.

Meridiano do intestino grosso (Ig): Inicia-se no leito ungueal externo do dedo indicador, sobe até o dorso lateral do cotovelo,

continua no braço até o ombro. Volta para a fossa supraclavicular, sobe até a mandíbula, terminando na linha inferior do nariz.

Meridiano do Estômago (E): Seu primeiro ponto localiza-se na pálpebra inferior do olho, desce pelo até a mandíbula, um ramo sobe até a implantação de cabelo e o ramo principal desce pelo lado do pescoço passa pela linha do mamilo, atravessa a lateral do músculo reto abdominal, desce pela borda lateral do músculo reto femural, atingindo a face anterolateral tibial, até o dorso do pé.

Meridiano do baço-pâncreas (BP): Começa no ângulo ungueal interno do Hálux, sobe até o maléolo interno, continua pela borda pósteromedial da tibia, passa pela face medial do joelho e sobe pelo lado medial da coxa até a região da virilha, de onde percorre a região anterolateral do abdome e pela face lateral do tórax até o nível da axila.

Meridiano do coração (C): é no centro da fossa axilar onde situa-se o primeiro acuponto do meridiano. Desce na face medial do braço, epicôndilo medial do cotovelo, passa pelo punho entre o quarto e quinto metacarpo da mão e chega em seu último ponto, situado no ângulo ungueal externo do quinto dedo.

Meridiano do Intestino delgado (Id): inicia-se no ângulo ungueal interno do quinto dedo, sobe pela face ulnar da mão, punho, e antebraço até a borda pósterolateral do ombro. Passa ao longo da escápula e cruza até a fossa supraclavicular e termina na frente do ouvido.

Meridiano da bexiga (B): inicia-se no ângulo medial dos olhos, sobe pela região frontal, parietal e occipital do seguimento cefálico e da nuca desce até a região sacro-iliaca e a fossa poplíteia, terminando no ângulo ungueal externo do quinto dedo.

Meridiano dos rins (R): o primeiro ponto fica posteriormente à articulação metatarso falangeana entre o segundo e terceiro metatarso, ascende pela região pósteroinferior do maléolo medial, entra pela pélvis aparecendo novamente no abdome, correndo ao longo da face medial do músculo reto abdominal, até o tórax.

Meridiano da circulação-sexualidade (CS): inicia-se no quarto espaço intercostal, desce entre o meridiano principal do pulmão e

o meridiano do coração até a face medial do cotovelo. Na mão, ele passa entre o terceiro e quarto metacarpo e termina no terceiro dedo.

Meridiano do triplo aquecedor (TA): começa no ângulo ungueal interno do quarto dedo da mão, passa no centro do punho e do antebraço até a região posterior do ombro e termina lateralmente ao supercílio.

Meridiano da vesícula biliar (VB): tem início no ângulo externo do olho; passa na frente do ouvido e desce pela lateral do músculo trapézio até a região supraescapular. Segue lateralmente no tórax até o glúteo na região trocanteriana e desce até a face dorsal do pé.

Meridiano do Fígado (F): inicia no ângulo ungueal interno do Hálux, sobe passando entre o primeiro e segundo metatarso até a face antero-medial da perna. Segue pelo lado medial do joelho e coxa até a décima primeira costela e termina no espaço entre a sexta e sétima costela.



Pesquise mais

Para maior compreensão sobre os meridianos, assista aos vídeos <<https://goo.gl/zEf3K4>>. Acesso em: 7 set. 2017 e <<https://goo.gl/xP6cU9>>. Acesso em: 7 set. 2017, que ilustram o caminho de cada um dos meridianos citados acima.



Refleta

A prática da Medicina Tradicional Chinesa vai muito além do conhecimento pontual dos Cinco Elementos ou dos Meridianos e Canais de Energia. Esse é o conhecimento primário, porém o raciocínio no uso de cada um, qual tonificar, incrementando sua atuação, qual sedar, diminuindo seu impacto, é que garantirá o sucesso do seu tratamento. Seria possível, então, seu uso na estética?

Sem medo de errar

Caro aluno, chegou o momento de colocar em prática todos os conhecimentos apresentados na seção *Não pode faltar*. Para isso, retomaremos a nossa situação hipotética.

Cássia inicia seu curso de Tecnólogo em Estética e Cosmética e se identifica de imediato com a disciplina de Técnicas Orientais Aplicadas à Estética. O conteúdo estudado logo no início chamou sua atenção e a cada aula sentia-se mais motivada a continuar. Como trabalho de avaliação do bimestre, ela terá de abordar num seminário os conceitos da Medicina tradicional Chinesa, a relação dos meridianos e os Cinco Elementos. Você conseguiria auxiliar Cássia a elaborar sua apresentação descrevendo os principais fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa, a relação dos meridianos e sua localização?

Para os chineses, toda a existência se baseia em redes de fluxos de energia, que se intercomunicam e são interdependentes. Ainda, devem ser mantidas em equilíbrio, caso contrário as patologias acontecem.

Nenhuma rede energética pode ser entendida de forma unitária, sua atuação só fará sentido e será eficiente se for entendida dentro do todo.

A base da Medicina Tradicional Chinesa é a teoria do Yin-Yang, também uma das mais antigas. Neste conceito, há a derivação de uma energia em duas, com qualidades opostas, porém que se complementam. Cada coisa ou fenômeno pode acontecer por ele mesmo ou pelo seu oposto. Além disso, Yin e Yang podem se transformar um no outro.

Se aplicada ao ser humano, a teoria diferencia os órgãos (pulmão, coração, fígado, baço-pâncreas, rim e circulação-sexo), chamados de Zang, das vísceras (estômago, intestino delgado, intestino grosso vesícula biliar e triplo aquecedor), chamadas de Fu, sendo que os órgãos possuem características Yin e as vísceras características Yang.

Os Cinco Elementos são Água, Fogo, Madeira, Metal e Terra. Devemos entender cada um de acordo com suas qualidades, como se expressam na natureza, seus movimentos e sua correspondência com as estações do ano.

A Água umedece e desce, o Fogo inflama e sobe, a Madeira pode ser dobrada e esticada, o Metal moldado e enrijecido e a Terra planta, dissemina e colhe. Relacionamos também as propriedades de cada elemento a um sabor, não necessariamente representando o gosto propriamente dito, mas sim uma qualidade inerente ao elemento. Dessa forma, Água é salgado, Fogo amargo, Madeira azedo, Metal picante e Terra doce. Como representação de movimento, a Água se movimenta

para baixo, o Fogo para cima, a Madeira movimento expansivo e exterior para todas as direções, o Metal movimento contraído e interior e a Terra movimento estável, é o ponto de referência. Por fim, como correspondência às estações do ano, Água é o inverno, Fogo é o verão, Madeira é a primavera, Metal é o outono e a Terra, por ser o ponto de referência, de estabilidade, não possui nenhuma estação do ano.

No ciclo de geração ou sequência de geração, cada elemento é gerado por um e gera outro. A Madeira gera o Fogo, o Fogo gera a Terra (entenda como a combustão produz as cinzas), a Terra gera o Metal (eles nascem da Terra), o Metal gera Água, a Água gera a Madeira (a alimenta) e a Madeira gera o fogo (quando queimada), fechando, dessa forma, todo o ciclo. Ainda, quem gera é chamado de elemento mãe e quem é gerado é chamado de elemento filho.

O movimento constante desse ciclo de geração pode levar a um desequilíbrio, dessa forma, ele deve ser controlado por uma lei de dominância (sequência de Controle), que age concomitantemente para frear esse descontrole. Assim, a Madeira domina a Terra (as raízes das árvores penetram a terra), a Terra domina a Água (por absorvê-la), a Água domina o Fogo (por apagá-lo), o Fogo domina o Metal (por fundí-lo) e o Metal domina a Madeira (o machado corta o tronco da árvore).

Na Medicina Tradicional Chinesa, há seis grandes meridianos, três que transportam a energia Yang (Tae Yang, Chao Yang e Yang Ming) e três que transportam energia Yin (Tae Yin, Chao Yin e Tsiue Yin). Podemos, ainda, dividir cada um desses meridianos em dois, uma parte referente ao membro superior e uma parte referente ao membro inferior, dessa forma, consideramos 12 os meridianos principais. O trajeto de cada um realiza nutrição de cada um dos seis órgãos (Zang) e cada uma das seis vísceras (Fu), recebendo então o seu nome.

Os principais meridianos são: pulmão, intestino grosso, estômago, baço-pâncreas, coração, intestino delgado, bexiga, rim, circulação-sexo, triplo aquecedor, vesícula biliar e fígado.

Aprofundando conhecimento

Descrição da situação-problema

Antônio já trabalha com técnicas orientais em uma clínica de estética e foi convidado a dar uma palestra sobre Medicina Tradicional Chinesa durante a Semana da Saúde que acontecerá na empresa em que sua irmã trabalha. Como o tema é bastante amplo, resolveu focá-lo, abordando, de forma aprofundada, o Ciclo de Geração dos Cinco Elementos. Apesar de estar ciente da complexidade do tema, resolveu encarar o desafio. De que forma você explicaria o Ciclo de Geração dos Cinco Elementos para auxiliar também Antônio a fazer sua apresentação?

Resolução da situação-problema

No ciclo de geração ou sequência de geração, cada elemento é gerado por um e gera outro. A Madeira gera o Fogo, o Fogo gera a Terra (entenda como a combustão produz as cinzas), a Terra gera o Metal (eles nascem da Terra), o Metal gera Água, a Água gera a Madeira (a alimenta) e a Madeira gera o fogo (quando queimada), fechando, dessa forma, todo o ciclo. Ainda, quem gera é chamado de elemento mãe e quem é gerado é chamado de elemento filho.

Considerando o ciclo de geração e suas denominações, o Fogo é mãe da Terra e filho da Madeira; a Terra é mãe do Metal e filha do Fogo; o Metal é mãe da Água e filho da Terra; a Água é mãe da Madeira e filha do Metal; a Madeira é mãe do Fogo e filha da Água.

Faça valer a pena

1. A base da Medicina Tradicional Chinesa é a teoria do Yin-Yang, também uma das mais antigas. Neste conceito, há a derivação de uma energia em duas, com qualidades opostas, porém que se complementam. Cada coisa ou fenômeno pode acontecer por ele mesmo ou pelo seu oposto. Além disso, Yin e Yang podem se transformar um no outro.

Originalmente, o significado das duas palavras corresponde aos lados ensolarado e assombrado de uma montanha; dessa forma, podemos relacionar que a teoria está intimamente ligada aos fenômenos da natureza: dia e noite, claro e escuro, quente e frio, repouso e movimento etc. Se aplicada ao ser humano, diferencia os órgãos, chamados de Zang, das vísceras, chamadas de Fu, sendo que os órgãos possuem características Yin e as vísceras características Yang.

Considerando as alternativas abaixo, quais são os órgãos Yin?

- a) Pulmão e fígado.
- b) Fígado e vesícula biliar.
- c) Estômago e baço-pâncreas.
- d) Intestino delgado e intestino grosso.
- e) Coração e triplo aquecedor.

2. Na Medicina Tradicional Chinesa, o conceito de energia é extremamente amplo. Ao contrário do que aconteceu no ocidente, que dividiu os elementos da natureza entre matéria e energia, no oriente matéria e energia são elementos da natureza contínuos. Contudo, os orientais dividem a energia Qi levando em consideração a sua origem e a sua atuação.

Em quantos tipos a energia Qi pode ser dividida?

- a) 4. d) 5.
- b) 2. e) 1.
- c) 3.

3. Considerando o ciclo de dominância dos Cinco Elementos, se após a avaliação de um indivíduo você detectar insuficiência do coração, quem deve ser estimulado e quem deve ser sedado para a busca do equilíbrio?

Assinale apenas a alternativa correta:

- a) Ativar baço e sedar fígado.
- b) Ativar rim e sedar pulmão.
- c) Ativar pulmão e sedar fígado.
- d) Ativar fígado e sedar baço.
- e) Ativar fígado e sedar coração

Seção 1.2

Características do Shiatsu

Diálogo aberto

A correria da vida moderna nos leva a desequilíbrios energéticos, dos quais raramente conseguimos fugir. Muitas doenças de cunho nervoso acabam sendo desenvolvidas, muitos medicamentos alopáticos são utilizados, porém nem sempre são eficazes no tratamento e os sintomas podem persistir, já que não tratam a real causa do adoecimento. Dessa forma, a utilização de terapias alternativas, dentre elas o Shiatsu, vem somar para ajudar no processo de busca do reequilíbrio e, consequentemente, cura.

Para facilitar a aprendizagem e aproximar a teoria de sua prática profissional, retomaremos a situação hipotética apresentada no convite ao estudo: Cássia, estudiosa e determinada, dedica-se muito ao curso e fica ainda mais entusiasmada com o Shiatsu, uma das técnicas estudadas. Isso porque percebe a grande procura das pessoas pelo tratamento através da técnica, devido ao bem-estar que a mesma proporciona. Em uma das aulas, o professor sugere a seguinte discussão em grupo: os princípios do Shiatsu e da Medicina Tradicional Chinesa são semelhantes? Quais as principais características da técnica e como deve ser utilizada? Imagine que você faz parte do grupo de Cássia. Como você responderia estes questionamentos?

Não pode faltar

O diagnóstico no Shiatsu

O Shiatsu, criado no século XX no Japão, é uma técnica bastante recente de trabalho corporal. Inicialmente, os japoneses preferiram os ensinamentos da medicina oriental e desenvolveram a técnica baseando-se na medicina ocidental. Porém, após um resgate feito por alguns profissionais, a medicina oriental foi sendo aos poucos reincorporada. Dessa forma, hoje, há estilos de Shiatsu baseados na medicina ocidental e também na medicina oriental. Contudo,

observamos que a técnica faz constante referência ao Tao-Yiin, ou Do-in, técnica chinesa que utilizava automassagem e auto aplicação de pressão em pontos específicos para desintoxicar e rejuvenescer o corpo. Indo um pouco além, associando o Tao-Yiin a outras técnicas chinesas que realizam a cura pela vibração das mãos e a massagem em pontos conhecidos, como o Anma, chegamos a um método de tratamento muito parecido com o Shiatsu conhecido atualmente.

Shiatsu significa pressão com os dedos e, na prática, é uma terapia de massagem que incorpora manipulações e alongamentos em combinação com técnicas de pressão exercidas sobre o corpo com os dedos, mãos, cotovelos, joelhos e pés. Grosso modo, é uma técnica utilizada para harmonizar a energia e a vitalidade de corpo e mente.



Assimile

Chris Jarmey e Gabriel Mojay, na página 10 do seu livro Shiatsu- Um guia completo, de 1997 descrevem a definição do Shiatsu de acordo com o Ministério da Saúde e Bem-Estar do Japão, oficializada em 1955:



A terapia Shiatsu é uma forma de manipulação executada com os polegares, com os dedos em geral e com a palma das mãos, sem empregar nenhum instrumento, mecânico ou não, para exercer pressão sobre a pele humana, visando corrigir o mau funcionamento interno, promover e manter a saúde e tratar de doenças específicas.

Conforme discutido na Seção 1.1 desta unidade, a Medicina Oriental se fundamenta em energia, também chamada de Qi. Discutimos também que devemos manter o Qi em equilíbrio para que possamos restaurar e manter a saúde do indivíduo. No Shiatsu, a deficiência de Qi é chamada de Kyo, o excesso de Qi é chamado de Jitsu. Dessa forma, a técnica do Shiatsu será utilizada para restaurar o Kyo ou para desbloquear o Jitsu acumulado, buscando o movimento harmônico da energia.



Pesquise mais

Leia mais sobre os desequilíbrios de Qi no Shiatsu, Kyo-Jitsu, nas páginas 18 a 23 do livro JARMEY, Chris. **Shiatsu**. São Paulo: Manole, 2010.

Dessa forma, cabe ao profissional diagnosticar corretamente a causa do desequilíbrio apresentado, também chamado de padrão de desarmonia, para, posteriormente, aplicar a técnica buscando o reequilíbrio energético. As causas dos padrões de desarmonia podem ser muitas, dentre elas perturbações emocionais, fatores ambientais, como frio e calor excessivo, má alimentação, posturas inadequadas, acidentes etc.

O diagnóstico pode ser feito através da avaliação da língua, do pulso, da face, do Hara (abdômen), pelo toque e também pelos Cinco Elementos, identificando-se pontos e meridianos com deficiência ou excesso de energia. Deve-se considerar ainda que, para cada região com excesso de energia há uma correspondente com deficiência. Pontos de dor significam estagnação de energia no local. Aqui, vamos nos ater a 3 formas de diagnóstico, as mais utilizadas: o toque, a avaliação do Hara e o diagnóstico por Cinco Elementos.

A palpação diagnóstica deve ser executada com a ponta dos dedos de uma mão exercendo pressão contínua e firme sobre o ponto por até 7 segundos, para sentir a condição energética do ponto. Dor, resistência, protuberância ou concavidade são indicativos de alterações energéticas no local.

O *Hara* é o centro de gravidade. Acredita-se que a força, quando originada dele, é a maior força que o indivíduo pode ter para realizar determinado movimento. Se a energia for concentrada no Hara, há uma harmonização completa de corpo, mente, emoções e espírito. Apalpando essa área consegue-se avaliar se há excesso ou deficiência de energia nos meridianos ou canais de energias internos.



Pesquise mais

Leia mais sobre *Hara* nas páginas 51 a 53 do livro JARMEY, Chris. **Shiatsu**. São Paulo, Manole: 2010.

Por fim, utilizar a teoria dos Cinco Elementos no diagnóstico do Shiatsu é identificar qual ou quais os elementos estão em desarmonia com os demais para só então atuar na interdependência entre eles,

sedando ou tonificando, dependendo da necessidade, para alcançar o equilíbrio.

É importante salientar que o profissional pode e deve utilizar mais de uma forma diagnóstica, além de correlacioná-las com outras teorias da Medicina Tradicional Chinesa já estudadas, como a teoria do Yin e Yang, para alcançar um diagnóstico completo e, posteriormente, um tratamento eficaz.



Exemplificando

Após realizado o diagnóstico, o profissional deverá sedar os pontos que tiverem energia em excesso e tonificar os pontos que apresentarem déficit energético. Se forem diagnosticados muitos pontos, deve-se escolher aqueles que mais se destacaram para iniciar o tratamento.

Por fim, devemos estar atentos que, no Shiatsu, diagnóstico e tratamento acontecem concomitantemente, ou seja, considera-se que o toque do diagnóstico já é um tratamento, assim como, durante o tratamento, são detectados pontos com desequilíbrios energéticos. Por isso, o indivíduo tratado deve ser reavaliado constantemente.

Movimentos de pressão digital do polegar e o diagnóstico no Shiatsu

Ao longo dos meridianos, ou canais de energia, existem áreas ou “portões” pelos quais o Qi pode penetrar no canal vindo do ambiente externo, sair do canal para o ambiente externo ou, até mesmo, representar o ponto que, quando ativado pela pressão, provoca uma ação sobre o canal de energia, alterando alguma função do corpo ou da mente. Esses “portões” são chamados de Tsubos. Os canais de energia apresentam números de tsubos fixos, porém, existem também os tsubos temporários, que surgem nos locais onde há excesso ou escassez de Qi.

O polegar é a principal e mais utilizada ferramenta na aplicação da técnica. Por ser curto, mais espesso e possuir apenas uma articulação interfalângica é considerado o dedo mais forte, permitindo ao profissional aplicar uma pressão prolongada se necessário.

A pressão com o polegar pode ser realizada com as mãos abertas ou com as mãos fechadas, podendo-se ainda sobrepor os polegares para se aplicar uma maior pressão. Se realizado o método com as mãos abertas, obtém-se maior estabilidade. Ao se aplicar com as mãos fechadas, a articulação interfalângica do profissional fica protegida de lesões, porém perde-se em estabilidade.

Movimento das mãos e dedos no Shiatsu

Por ter um grande número de terminais sensoriais em suas pontas, os dedos são ótimas ferramentas para sentir o Qi no canal que está sendo avaliado e tratado. Ao utilizar os três dedos do meio ao mesmo tempo ao percorrer o canal de energia consegue-se avaliar as discrepâncias de Kyo ou Jitsu dentro do canal. Utilizando-se os quatro dedos das duas mãos próximo à coluna vertebral, por exemplo, consegue-se dispersar a tensão da musculatura da região, realizando um movimento de "empurra e puxa, para frente e para trás conhecido como *kenbiki*.

Figura 1.4 | Método diagnóstico com 3 dedos e método de relaxamento com 4 dedos



Fonte: Jarmey (2010, p. 68).

Há ainda outras técnicas que associam polegar, dedos e mãos, cada uma com uma indicação adequada. São elas:

1. Técnica do dedo em "V": utilizada em crianças pequenas.
2. Técnica da garra de dispersão: polegar e dedos formam uma garra, que deve ser pressionada e retirada rapidamente do corpo para dispersar a energia acumulada.
3. Técnica da garra de tonificação: polegar e dedos formam uma garra, porém mantém-se menos afastados uns dos outros.

Massagem e o desbloqueio energético nos meridianos

Assim como na massagem, o Shiatsu estimula o corpo a ser tratado através do calor e do toque de quem está aplicando a técnica. Além disso, os dois agem sobre a dor e a rigidez da musculatura, buscando anular os distúrbios emocionais. Em contrapartida, o Shiatsu se difere da massagem ocidental pelo uso das manipulações e estiramentos.

A compressão realizada deve ser profunda o suficiente para que o profissional entre em contato com o Qi do tsubo ou do meridiano que está sendo trabalhado. A intensidade da compressão irá variar de acordo com o indivíduo e com a parte do corpo que está sendo trabalhada. Uma intensidade muito grande poderá causar um efeito desconfortável no indivíduo, que irá se contrair para se proteger. Uma intensidade muito pequena poderá causar mal-estar no indivíduo já que você não estará alcançando o Qi. A sensação de contato com o Qi se dá por uma "dor agradável" referida pelo indivíduo, ao mesmo tempo em que o profissional sentirá o aumento da sensibilidade dos seus dedos.

Friccionar a superfície corpórea com a palma das mãos e fazer o amassamento da musculatura contraída auxiliará no relaxamento prévio dos músculos para que depois os mesmos sejam trabalhados mais profundamente utilizando-se a pressão do polegar.

Pontos dos meridianos, canais de energia e o Shiatsu

Como já vimos, a medicina tradicional chinesa preconiza que o Qi flui por canais invisíveis, os meridianos, divididos por todo o nosso corpo. Ainda, o nome desses meridianos vem do órgão ou víscera ao qual está vinculado.

Contudo, a função do meridiano não está ligada somente à função do órgão, mas também à função metabólica que esse órgão desempenha. Dessa forma, é imprescindível que conheçamos cada um dos meridianos e quais os sintomas poderemos encontrar em caso de excesso ou deficiência de Qi neste meridiano para que nosso plano de tratamento de Shiatsu seja eficiente.



Leia mais sobre os meridianos e suas características, nas páginas 37 a 69 do livro SOUZA, Wanderley. **Shiatsu dos meridianos**. Um guia passo a passo. São Paulo: Editora Senac, 2010.

No quadro abaixo, listamos os principais meridianos e alguns dos sintomas encontrados em caso de desequilíbrio energético, considerando também quando sedar e quando tonificar os pontos para tratá-los.

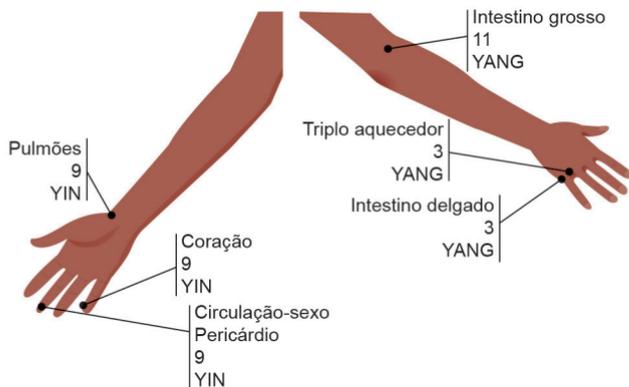
Quadro 1.3 | Desequilíbrios energéticos e seus tratamentos.

MERIDIANO	PADRÕES DE DESARMONIA	
	TONIFICAR	SEDAR
Pulmão	Falta de fôlego; sudorese noturna; dor nos ombros	Tosse com chiado, espirros, expectoração purulenta
Intestino Grosso	Diarréia; prurido	Bursite; epicondilite
Estômago	Constipação, fadiga, indisposição	Cãibra, paralisia facial
Baço-Pâncreas	Depressão; inapetência	Insônia; articulações dolorosas
Coração	Depressão; angústia	Superexcitação; face avermelhada
Intestino Delgado	Diarréia; formigamento em MMSS	Boca seca; dor no ombro e na escápula
Bexiga	Formigamento em MMII	Dor de cabeça; dor nas costas
Rim	Queda de cabelos; transpiração abundante	Dor lombar; sede; formação de cálculos
Circulação-Sexo	Fadiga; desconcentração	Ansiedade; irritabilidade
Tripla Aquecedor	Tristeza; vertigem	Insônia; enxaqueca
Vesícula Biliar	Tontura; dor no peito	Dor nas articulações; rigidez de trapézio
Fígado	Problema de visão; impotência	Dor de cabeça; cólera; irritabilidade

Fonte: adaptado de Souza (2010).

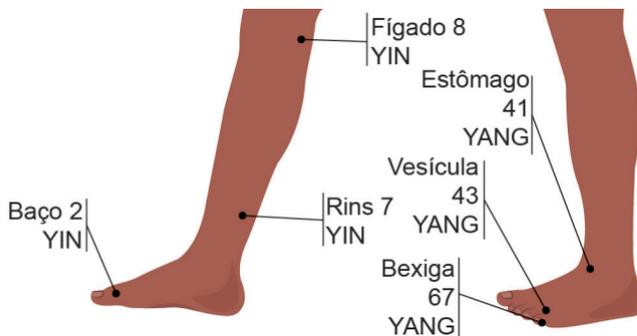
Fazendo um paralelo entre os canais de energia e a aplicação do Shiatsu, as figuras abaixo nos mostram alguns pontos que são bastante importantes de acordo com a função que exercem no tratamento.

Figura 1.5 | Pontos de tonificação em MMSS



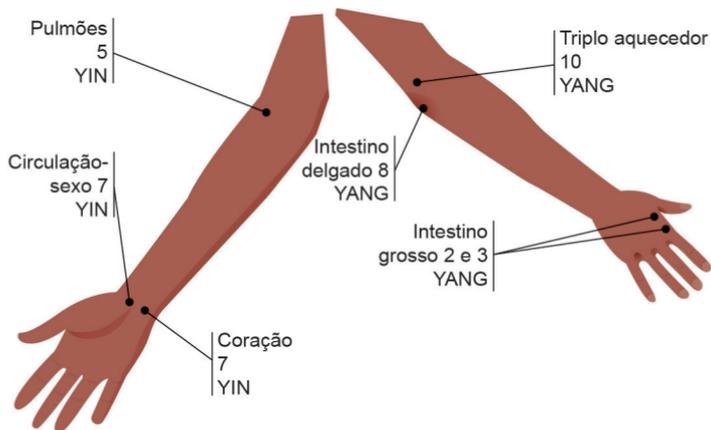
Fonte: Souza (2010, p. 72).

Figura 1.6 | Pontos de tonificação em MMII



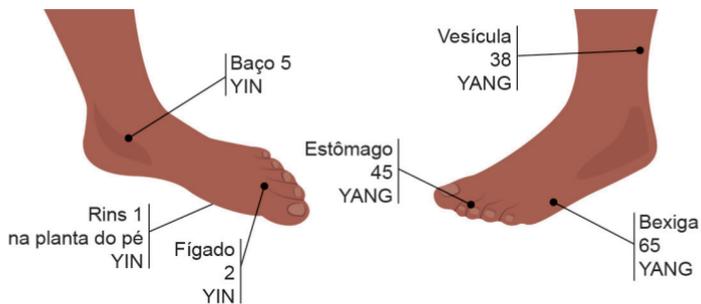
Fonte: Souza (2010, p. 73).

Figura 1.7 | Pontos de sedação em MMSS



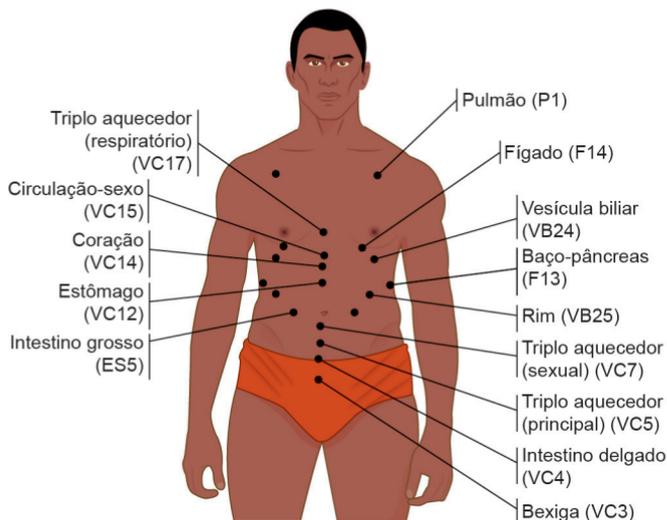
Fonte: Souza (2010, p. 73).

Figura 1.8 | Pontos de sedação em MMII



Fonte: Souza (2010, p. 74).

Figura 1.9 | Pontos de alarme



Fonte: Souza (2010, p. 74).



Refleta

“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana seja apenas outra alma humana”. Carl G. Jung. Como você está se preparando para essa caminhada?

Sem medo de errar

É chegada a hora de responder aos questionamentos feitos pelo professor ao grupo de Cássia: os princípios do Shiatsu e da Medicina Tradicional Chinesa são semelhantes? Quais as principais características da técnica e como deve ser utilizada? Imagine que você faz parte do grupo de Cássia. Como você responderia estes questionamentos?

Os princípios do Shiatsu e da Medicina Tradicional Chinesa são bastante semelhantes. A medicina oriental se fundamenta em energia, também chamada de Qi. Devemos manter o Qi em equilíbrio para que possamos restaurar e manter a saúde do indivíduo. Devemos pensar dessa mesma forma no caso do Shiatsu: se o Qi não for suficiente (chamado na técnica de Kyo), privando a vitalidade de determinada área, ou se há muito Qi acumulado

em determinada área ou órgão (chamado na técnica de Jitsu), ocasionando hiperatividade do local, a técnica será usada para restaurar o Qi deficiente ou para desbloquear o Qi acumulado, buscando o retorno do movimento harmônico da energia.

Cabe ao profissional diagnosticar corretamente a causa do desequilíbrio apresentado, também chamado de padrão de desarmonia para, posteriormente, aplicar a técnica buscando o reequilíbrio energético. O diagnóstico deve ser feito pelo toque, identificando-se pontos e meridianos com deficiência ou excesso de energia, caracterizados por presença de dor, resistência, protuberância, ou concavidade no local. Deve-se considerar ainda que, para cada região com excesso de energia há uma correspondente com deficiência. Pontos de dor significam estagnação de energia no local.

Shiatsu significa pressão com os dedos e, na prática, é uma terapia de massagem que incorpora manipulações e alongamentos em combinação com técnicas de pressão exercidas sobre o corpo com os dedos, mãos, cotovelos, joelhos e pés. Deste modo, é uma técnica utilizada para harmonizar a energia e a vitalidade de corpo e mente.

Devemos estar atentos que, no Shiatsu, diagnóstico e tratamento acontecem concomitantemente, ou seja, considera-se que o toque do diagnóstico já é um tratamento assim como, durante o tratamento, são detectados pontos com desequilíbrios energéticos. Por isso, o indivíduo tratado deve ser reavaliado constantemente.

Avançando na prática

Teoria e prática caminham juntas

Descrição da situação-problema

Marta tem percebido substancial aumento no número de executivos e profissionais com cargos de muita responsabilidade queixando-se de dor e procurando por técnicas alternativas de tratamento e relaxamento. Nota que essas pessoas possuem características em comum, como grande responsabilidade financeira e de gestão de pessoas, falta de prática de atividade física e grande uso de analgésicos e anti-inflamatórios ao final da jornada de trabalho. Tem notado que a queixa da maioria desses clientes é de dor cervical, principalmente

na região do músculo trapézio e dor lombar, além de irritabilidade e insônia. Deve, Marta, sugerir a prática do Shiatsu nos tratamentos dessas pessoas? Como ela poderia explicar a diferença entre o Shiatsu e a massagem comumente feita de acordo com a Medicina Ocidental? De que forma você pode ajudar Marta a explicar estes questionamentos?

Resolução da situação-problema

Assim como na massagem, o Shiatsu estimula o corpo a ser tratado através do calor e do toque de quem está aplicando a técnica. Além disso, os dois agem sobre a dor e a rigidez da musculatura, buscando anular os distúrbios emocionais. Em contrapartida, o Shiatsu se difere da massagem ocidental pelo uso das manipulações e estiramentos.

De acordo com os princípios da Medicina Tradicional Chinesa e, conseqüentemente, do Shiatsu, devemos manter o Qi em equilíbrio para que possamos restaurar e manter a saúde do indivíduo. Dessa forma, a técnica do Shiatsu será utilizada para restaurar o Kyo ou para desbloquear o Jitsu acumulado, buscando o movimento harmônico da energia.

A intensidade da compressão irá variar de acordo com o indivíduo e com a parte do corpo que está sendo trabalhada. Uma intensidade muito grande poderá causar um efeito desconfortável no indivíduo, que irá se contrair para se proteger. Uma intensidade muito pequena poderá causar mal-estar no indivíduo já que você não estará alcançando o Qi. A sensação de contato com o Qi se dá por uma "dor agradável" referida pelo indivíduo, ao mesmo tempo em que o profissional sentirá o aumento da sensibilidade dos seus dedos.

Faça valer a pena

1. A condição principal para termos saúde é mantermos o Qi em equilíbrio. Um Qi deficiente deve ser tonificado e um Qi em excesso deve ser sedado. Ainda, na visão do Shiatsu, Qi em deficiência ou em excesso possui um nome específico.

Assinale a alternativa correta

- a) Qi deficiente chamamos Yang e Qi em excesso chamamos Zang.
- b) Qi deficiente chamamos Kyo e Qi em excesso chamamos Jitsu.
- c) Qi deficiente chamamos Yin e Qi em excesso chamamos Yang.
- d) Qi deficiente chamamos Kyo e Qi em excesso chamamos Yang.
- e) Qi deficiente chamamos Jitsu e Qi em excesso chamamos Kyo.

2. O polegar é a principal e mais utilizada ferramenta na aplicação do Shiatsu. Por ser curto, mais espesso e possuir apenas uma articulação interfalângica é considerado o dedo mais forte, permitindo ao profissional aplicar uma pressão prolongada se necessário.

Quais as técnicas utilizadas para relaxar a musculatura e dispersar energia acumulada?

- a) Técnica do dedo em "Y" e técnica da garra de tonificação.
- b) Técnica da garra de dispersão e Técnica da garra de tonificação.
- c) Técnica de Kenkibi e técnica com 3 dedos.
- d) Técnica com 3 dedos e Técnica do dedo em Y.
- e) Técnica de Kenkibi e Técnica da garra de dispersão.

3. Fazendo um paralelo entre os canais de energia e a aplicação do Shiatsu, devemos levar em consideração alguns pontos que são bastante importantes de acordo com a função que exercem no tratamento. Considerando esses pontos e, de acordo com os principais sintomas encontrados com a deficiência ou excesso de Qi nos meridianos, qual ponto eu devo tonificar para melhorar a insônia e qual eu devo sedar para diminuir a dor no trapézio de um indivíduo que apresente esses sintomas?

Assinale a alternativa correta

- a) Intestino Delgado 8 e Triplo Aquecedor 10.
- b) Fígado 8 e Rim 7.
- c) Fígado 14 e Vesícula Biliar 24.
- d) Baço-Pâncreas 2 e Vesícula Biliar 38.
- e) Bexiga 65 e Pulmão 1.

Seção 1.3

Avaliação no Shiatsu Facial

Diálogo aberto

Caro aluno, mais do que tratar é importante realizar uma boa e completa avaliação do seu cliente, buscando correlacionar todos os sintomas e características apresentadas pelo mesmo na ocasião de seu primeiro contato. Observar seu comportamento emocional, corporal e alterações de sua face, por exemplo, são aspectos primordiais para o sucesso de seu tratamento e seu sucesso pessoal como profissional da área.

A nossa face é a única região do corpo humano que diferencia um indivíduo do outro. Através dela, refletimos nosso interior, tanto físico quanto emocional. Tudo que expressamos é resultado das manifestações de estímulos internos diretamente relacionados com a nossa mente. Corpo e mente, então, precisam estar em constante sintonia. Dessa forma, a avaliação da face é parte importantíssima para um diagnóstico correto na Medicina Tradicional Chinesa, já que qualquer desequilíbrio do Qi se manifesta também na face.

Para facilitar a aprendizagem e aproximar a teoria de sua prática profissional, retomaremos a situação hipotética apresentada no convite ao estudo.

Cássia está em semana de provas no curso. Tem estudado diariamente, porém, a quantidade de informações é extensa e ela se sente receosa em não conseguir responder aos questionamentos feitos pelos professores, principalmente com relação à avaliação da técnica Shiatsu. Auxilie Cássia a estudar para as provas, para isto, monte um protocolo de avaliação no Shiatsu respondendo às seguintes questões: quais os aspectos a considerar e os cuidados que se deve ter na avaliação de um cliente utilizando a Técnica de Shiatsu?

Não pode faltar

Avaliação no Shiatsu, avaliação da face e indicações do Shiatsu facial na estética

Como vimos desde o início da nossa unidade, o Qi, energia vital encontrada no universo, deve ser mantido em equilíbrio para que o todo esteja em harmonia. O Qi também é encontrado no nosso corpo através dos canais de energia e, para garantir seu equilíbrio, o mesmo deve fluir harmoniosamente. É nisso que se baseia a Medicina Tradicional Chinesa e, conseqüentemente, as técnicas utilizadas pela mesma na busca da resolução dos processos de desarmonia que ocorrem com o organismo humano. Dentre essas técnicas, temos o Shiatsu e o Anma, esta última originária da China há quase 5 mil anos, cujo processo de evolução com o tempo culminou no Shiatsu facial.

A face é uma das regiões do corpo que identificam as pessoas e os sentimentos. Você já notou como através da face podemos observar sinais de preocupação, tensão, raiva, satisfação dor, entre outras emoções?

O *Shen* está diretamente ligado à saúde do organismo e na manifestação da beleza, ou seja, o equilíbrio interior entre o corpo físico, mental e espiritual. Dessa forma, sinais de Shen em harmonia apresentarão manifestações de bem-estar, felicidade e satisfação pessoal.

Corpo e mente, então, precisam estar em constante sintonia. A avaliação da face é, então, parte importantíssima para um diagnóstico correto na Medicina Tradicional Chinesa, já que qualquer desequilíbrio do Qi se manifesta também na face.



Exemplificando

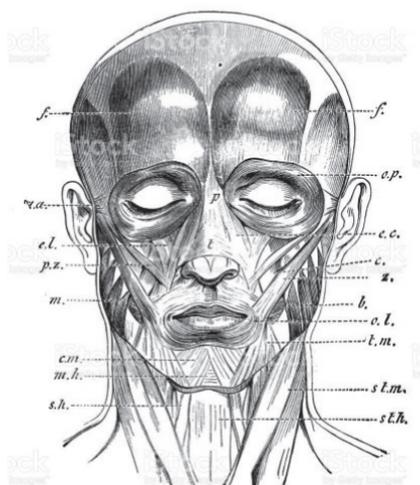
Na ocasião de um desequilíbrio mental e emocional, por exemplo, aparecem no rosto primeiro alguns sinais mais suaves, depois as olheiras, a pele perde o viço, as pálpebras incham. A desarmonia de órgãos e vísceras pode ocasionar prisão de ventre, gastrite, úlceras, palpitações, tristeza, medo, insegurança, intolerância etc.

Dessa forma, a avaliação no Shiatsu é a arma mais poderosa para o sucesso do tratamento. Uma avaliação completa, com os dados pessoais do cliente, queixa principal, investigação do momento de início da queixa, o que piora, o que melhora, cor da pele, observação da face, inspeção da língua, avaliação do pulso, hábitos de vida diária, respiração, transpiração, preferência por gostos ou sabores e, principalmente, palpação de pontos dolorosos pelos meridianos, proporcionam um entendimento do que acontece com o todo, não considerando apenas a queixa que fez com que seu cliente procurasse por tratamento.

O ritmo de vida das pessoas, com uma vida sedentária, alto grau de estresse, tensões emocionais e má alimentação são algumas causas que levam à estagnação do Qi, desarmonização que pode causar doenças e, até mesmo, envelhecimento precoce. Um Qi estagnado leva a uma vida triste, o que afeta a mente e dificulta o raciocínio, prejudicando o nosso entendimento e a resolução dos problemas que encontramos pela frente, impedindo nossa realização pessoal, profissional, dentre outras.

Antes de avaliar nossa face, devemos considerar a musculatura principal e sua ação durante a contração muscular. Relembrando, músculos agonistas são músculos ou grupos musculares que realizam uma ação, já os antagonistas são aqueles que se distendem para facilitar a ação dos músculos agonistas. As contrações dos músculos faciais podem ser de origem externa (calor, frio, umidade, vento, secura), interna (euforia, alegria, medo, raiva, ressentimento etc.) ou mista (decorrentes de acidentes, doenças etc.).

Figura 1.10 | Musculatura facial



Fonte: <<https://goo.gl/o6JWEC>>. Acesso em: 29 set. 2017.

Alguns músculos se fixam em uma das suas extremidades na camada mais próxima da derme e da hipoderme. Ao contraírem, levam a uma retração, esticamento ou enrugamento da cútis. Os padrões de desarmonia levam a contraturas constantes, gerando as rugas e os sulcos.

Para melhor entendimento da avaliação da face, leia o próximo item da seção, fisiognomonia e a estética.



Assimile

Leia mais sobre a formação de rugas, pregas e sulcos da face no capítulo 4, páginas 33 a 36 do livro VACCHIANO, A. **Shiatsu facial: a arte do rejuvenescimento**. 6. ed. São Paulo: Ground, 2008.

Além disso, a maioria dos meridianos, ou canais de energia, inicia ou termina na cabeça (são eles, os meridianos do Estômago, Intestino grosso, intestino delgado, bexiga, vesícula biliar, vaso governador, vaso concepção e triplo aquecedor). O Shiatsu facial, então, estimula e promove o equilíbrio do Qi por todo o organismo.

Considerando todos os fatores citados acima, indicamos o uso do Shiatsu facial para auxiliar no desbloqueio do Qi nos meridianos. Os pontos energéticos tensos por conta do excesso do Qi podem ocasionar contração da musculatura facial. Ao equilibrar o fluxo de energia com o Shiatsu facial, recuperamos o viço da pele, fortalecemos os músculos faciais, do pescoço e também do colo, diminuímos o estresse, o cansaço físico e mental etc. Em resumo: devemos sedar o grupo de músculos contraídos e tonificar seus músculos antagonistas para tentar restituir o equilíbrio.



Refleta

“A face do homem revela tudo sobre ele” (Provérbio Oriental).

“A beleza deve ser procurada, antes de tudo, dentro de nós mesmos” (Aridinéa Vacchiano).

“A beleza é atribuição de excelente saúde, quando os três fatores (físico, mental e espiritual) estão em total equilíbrio” (Aridinéa Vacchiano).

Já pensou no bem que sua atuação profissional fará para outras pessoas?

Fisiognomonia e a estética

Fisiognomonia é o diagnóstico feito através da observação de sinais e da forma da face, para determinar a condição de saúde da pessoa. É baseada na avaliação de manchas, sinais, rugas, dilatações, escamações, inchaços, formato e coloração da face que está sendo avaliada.

Deve-se observar o espírito, o comportamento, a cor da face, as orelhas, a boca e o lábio.

1. Observação do espírito: músculos firmes, face corada, olhos brilhantes, ativos e com vitalidade interna, mente clara e respiração normal são indicativos de um espírito com vitalidade. Músculos flácidos, face sem brilho, ressecada e escurecida, olhos opacos, fixos ou movimentando-se sem controle e respiração claudicante são indicativos de espírito sem vitalidade.

2. Comportamento: um padrão Yang de comportamento é observado no caso de excesso de movimentos, ou movimentos

bruscos e rápidos do corpo como um todo ou de partes dele, principalmente olhos, boca e membros. Já um padrão Yin é observado no caso de movimentos lentos ou estáticos.

3. Cor da face: reflete o estado do Qi e do sangue e é relacionado com o estado da mente. Cor clara e pele umedecida indicam Qi do estômago preservado, pele ressecada e sem vida indicam Qi do estômago comprometido; pele com tonalidade esverdeada é indicativo de desarmonia no fígado (frio); pele vermelha indica desarmonia no coração (calor); pela amarela indica desarmonia de baço (Umidade e calor); face pálida e descorada indica deficiência de sangue ou de Yang e pele escura indica dor ou deficiência de Yin do rim.

4. Orelhas: brancas indicam padrão frio, vermelhas padrão de calor e escuras ou azuladas indicam dor. Orelhas finas indicam deficiência de Qi ou de sangue, as edemaciadas refletem presença de patologia.

5. Boca e lábios: nossos lábios devem ser vermelhos pálidos, pouco umedecidos e brilhantes. Se estão muito pálidos refletem deficiência de sangue ou de Yang. Já muito vermelhos ou ressecados indicam calor no baço ou no estômago. Além disso, lábios roxos ou azulados indicam estase de sangue.

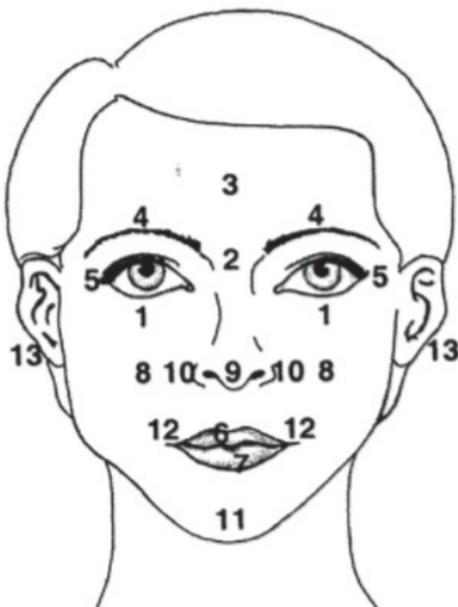
Cuidados especiais na avaliação

Antes de iniciar sua avaliação para aplicação da técnica de Shiatsu, o profissional deve questionar a presença de algum problema de saúde naquele momento. Caso a pessoa esteja com febre, sinusite, ou rinite em crise, infecção na pele, do rosto, gripe e cirurgia recente no rosto, por exemplo, o Shiatsu facial não deve ser aplicado.

Diagnose Visual

A diagnose visual, assim como a fisiognomonia, também é uma forma diagnóstica, porém feita através da avaliação de áreas específicas da face, observando manchas, sinais, rugas, dilatações, escamações, inchaços etc. destes locais.

Figura 1.11 | Face com áreas numeradas de diagnose visual



Fonte: Vacchiano (2008, p. 41).

O quadro abaixo nos mostra com clareza cada uma dessas áreas e o significado de cada um de seus achados.

Quadro 1.4 | Áreas de diagnose visual e diagnóstico

Área de diagnose	Local	Diagnóstico
1	Pálpebras Inferiores	Bolsas ou inchaços indicam acúmulo de líquido - rins sobrecarregados; cor escura indica má função renal.
2	Região frontal	Rugas verticais ou sulcos entre as sobrancelhas indicam Má função de fígado ou vesícula biliar.
3	Região frontal	Rugas horizontais indicam pessoas tensas e nervosas.
4	Sobre as sobrancelhas	Rugas e sulcos indicam desarmonia de coração, sobrancelhas caídas indicam cansaço.
5	Ocular	Rugas ou sulcos refletem medo, insegurança, desarmonia de rins.
6 e 7	Peri ou Para Bucal superior e inferior	Rugas ou sulcos refletem raiva com medo contido, desarmonia de fígado e rins.
8	Para bucal Intermediária	Rugas e sulcos refletem conformismo e tristeza, indicativo de desarmonia de pulmão.

9	Ponta do nariz	Rugas e sulcos indicam desarmonia de coração.
10	Nasal	Rugas e sulcos refletem tristeza e rejeição, indicativo de desarmonia de pulmão.
11	Suprarentonianiana	Rugas e sulcos refletem insatisfação sexual, desarmonia do meridiano vaso concepção.
12	Para bucal proximal	Rugas e sulcos refletem conformismo, indicativo de desarmonia de estômago e intestino grosso.
13	Pavilhão auricular	Alterações no tamanho e formato refletem alteração no órgão ou víscera correspondente.

Fonte: adaptado de Vacchiano (2008, p. 42-54).



Pesquise mais

Pesquise mais consultando o artigo: O tratamento holístico do envelhecimento facial através do Shiatsu, acessando o link <<https://goo.gl/GMbSj9>>. Acesso em: 8 set. 2017.

Introdução sobre os estímulos e indicações do Shiatsu facial na estética

Diante dos conceitos apresentados anteriormente, podemos dizer que a prática do Shiatsu facial busca a prevenção do aparecimento de rugas, já que, ao equilibrar e harmonizar a energia interna e regular, o funcionamento dos órgãos, alcançamos um reequilíbrio da pessoa como um todo. Além disso, o Shiatsu possui grande potencial preventivo, por elevar e harmonizar a energia interna, equilibrar o funcionamento dos órgãos, fortalecer a pessoa como um todo e aumentar sua resistência natural às doenças.

A técnica atua estimulando os nervos faciais, a musculatura facial, promove a produção de colágeno, aquece a pele promovendo a distribuição dos nutrientes, melhora a circulação do Qi e do sangue, oxigena o sangue, remove as toxinas, promove a hidratação facial, previne a flacidez, revigora o tônus muscular, uma vez que ativa a circulação, auxiliando no retardamento e na prevenção do envelhecimento e melhorando a energia vital.

O Shiatsu facial deve ser praticado tanto em homens quanto em mulheres, pois ambos podem sofrer ações internas, externas ou mistas que culminam com o envelhecimento precoce refletido na face.

Após a avaliação, o profissional deverá remover do paciente óculos, lentes corretivas, relógio, anéis, pulseiras, brincos, colares etc. Deve também passar uma loção de limpeza no rosto, pescoço e colo para remover impurezas que possam interferir no trabalho.

Como vantagens, o Shiatsu facial é indolor, não necessita de tempo para recuperação, o custo é baixo e não possui efeitos colaterais. O número de sessões dependerá da necessidade do rosto do cliente ou da marca de expressão ou ruga que se deseja amenizar. O tempo de aplicação da técnica varia entre 50 a 55 minutos por sessão, seguindo uma periodicidade semanal.

Sem medo de errar

Sabemos que o Shiatsu facial é uma das técnicas da Medicina Tradicional Chinesa que auxilia no desbloqueio do Qi nos meridianos. Os pontos energéticos tensos por conta do excesso do Qi podem ocasionar contratura da musculatura facial. Ao equilibrar o fluxo de energia com o Shiatsu facial, recuperamos o viço da pele, fortalecemos os músculos faciais, do pescoço e também do colo, diminuímos o estresse, o cansaço físico, o cansaço mental etc.

Agora é o momento de você, aluno, verificar o quanto absorveu dos ensinamentos recebidos até o momento.

Retomando a situação hipotética apresentada, Cássia está em semana de provas no curso e precisará elaborar um protocolo de avaliação no Shiatsu e responder o questionamento: quais os aspectos a considerar e os cuidados que se deve ter na avaliação de um cliente utilizando a Técnica de Shiatsu?

Uma avaliação completa, com os dados pessoais do cliente, queixa principal, investigação do momento de início da queixa, o que piora, o que melhora, cor da pele, observação da face, inspeção da língua, avaliação do pulso, hábitos de vida diária, respiração, transpiração, preferência por

gostos ou sabores e, principalmente, palpação de pontos dolorosos pelos meridianos deve ser realizada antes de se iniciar o tratamento com o Shiatsu facial. Devemos observar os pontos energéticos tensos, pois, por conta do excesso do Qi, podem ocasionar contratura da musculatura facial e, portanto, causar as rugas. Ao equilibrar o fluxo de energia com o Shiatsu facial, recuperamos o viço da pele, fortalecemos os músculos faciais, do pescoço e também do colo, diminuimos o estresse, o cansaço físico, o cansaço mental etc.

Utilizando a fisiognomonia, baseada na avaliação de manchas, sinais, rugas, dilatações, escamações, inchaços, formato e coloração da face que está sendo avaliada, devemos observar o espírito, o comportamento, a cor da face, as orelhas, a boca e o lábio.

Considerando a diagnose visual, fazemos a avaliação de áreas específicas da face, também observando manchas, sinais, rugas, dilatações, escamações etc.

Deve-se ter cuidado em questionar a presença de algum problema de saúde no momento da avaliação. Caso a pessoa esteja com febre, sinusite, ou rinite em crise, infecção na pele, do rosto, gripe e cirurgia recente no rosto, o Shiatsu não deve ser aplicado.

Avançando na prática

Aplicando conceitos importantes no Shiatsu facial

Descrição da situação-problema

A avó de Pedro, Corina, é uma mulher super jovem, com o pensamento bem a frente se comparado com a avó de Lúcia, que tem a mesma idade. Muito vaidosa, passou a vida toda fazendo acompanhamento com sua dermatologista e utilizou-se de várias técnicas estéticas para diminuir o aparecimento de manchas e rugas no seu rosto. Porém, a doença e falecimento do avô de Pedro, seu companheiro de quase 50 anos, trouxe uma tristeza extrema para Corina que, segundo suas amigas, envelheceu muito após a perda do marido. Baseando-se nessa pequena análise, quais os sinais na face de Corina que representariam reflexo da tristeza que a mesma

anda sentindo? Você seria capaz de identificá-los? Qual canal de energia deveria receber atenção especial no seu tratamento para aliviar esses sinais?

Resolução da situação-problema

A nossa face é a única região do corpo humano que diferencia um indivíduo do outro. Através dela, refletimos nosso interior, tanto físico quanto emocional. Tudo que expressamos é resultado das manifestações de estímulos internos diretamente relacionados com a nossa mente. O Shen está diretamente ligado à saúde do organismo e na manifestação da beleza, ou seja, o equilíbrio interior entre o corpo físico, mental e espiritual. Dessa forma, sinais de Shen em harmonia apresentarão manifestações de bem-estar, felicidade e satisfação pessoal.

Rugas na região para bucal intermediária e nasal refletem a tristeza apresentada por Corina após a morte do marido. Para tratá-la, devemos ter especial atenção com o meridiano ou canal de energia do pulmão.

Faça valer a pena

1. A prática do Shiatsu facial busca a prevenção do aparecimento de rugas, já que, ao equilibrar e harmonizar a energia interna e regular o funcionamento dos órgãos, alcançamos um reequilíbrio da pessoa como um todo. Quais as vantagens da utilização da técnica do Shiatsu facial?

Assinale a alternativa correta:

- a) Alto custo e sem efeitos colaterais.
- b) Indolor e sem efeitos colaterais.
- c) Fácil aplicação e terapia de 30 minutos.
- d) Grande tempo para recuperação e procedimento doloroso.
- e) Terapia demorada e de difícil aplicação.

2. Uma avaliação completa, com os dados pessoais do cliente, queixa principal, investigação do momento de início da queixa, o que piora, o que melhora, cor da pele, observação da face, inspeção da língua, avaliação do pulso, hábitos de vida diária, respiração, transpiração, preferência por gostos ou sabores e, principalmente, palpação de pontos dolorosos pelos

meridianos, proporcionam um entendimento do que acontece com o todo, não considerando apenas a queixa que fez com que seu cliente procurasse por tratamento. Qual é o procedimento que avalia a face e sua forma como um todo?

Assinale a alternativa correta:

- a) Diagnose Visual.
- b) Anamnese.
- c) Fisiognomonía.
- d) Palpação.
- e) Inspeção.

3. O Shiatsu facial deve ser praticado tanto em homens quanto em mulheres, já que ambos podem sofrer ações internas, externas ou mistas que culminam com o envelhecimento precoce refletido na face. Ao se avaliar a face de um cliente e se constatar que a mesma se encontra bastante avermelhada com inchaço nas pálpebras inferiores e sulcos na região para bucal, quais canais de energia devemos eleger como elementos principais do nosso tratamento?

Assinale a alternativa correta:

- a) Fígado, baço e rim, respectivamente.
- b) Rim, bexiga e vesícula biliar, respectivamente.
- c) Coração, rim e fígado, respectivamente.
- d) Fígado, baço e coração, respectivamente.
- e) Rim, coração e fígado, respectivamente.

Referências

JARMEY, Chris; MOJAY, Gabriel. **Shiatsu**: um guia completo. 9. ed. São Paulo: Pensamento, 1997.

JARMEY, Chris. **Shiatsu**. São Paulo: Manole, 2010.

MACIOCIA, Giovanni. **Os fundamentos da medicina chinesa**: um texto abrangente para acupunturistas e fitoterapeutas. 2. ed. São Paulo: Roca, 2007.

MARTINS, Ednéa Souza; LEONELLI, Luiz Bernardo. **A prática do Shiatsu**. São Paulo: Roca, 2002.

NEEDHAM, J. Science and civilisation in China. The Syndics of the **Cambridge University Press**. Londres, 1977.

SOUZA, Wanderley de. **Shiatsu dos meridianos**: um guia passo a passo. 3. ed. São Paulo: Editora Senac, 2010.

VACCHIANO, A. **Shiatsu facial**: a arte do rejuvenescimento. 6. ed. São Paulo: Ground, 2008.

_____. **Shiatsu facial**: técnicas de aplicação do Shiatsu para o rejuvenescimento, visando o seu aspecto preventivo, estético e terapêutico: guia prático. São Paulo: Ground, 2008.

YAMAMURA, Ysao. **Acupuntura tradicional**: a arte de inserir. 2. ed. São Paulo: Roca, 2011. 919 p.

Shiatsu e *quick massage*

Convite ao estudo

Olá, aluno! Não existe nada mais exclusivo do que a nossa face. Já parou para pensar sobre isso? O rosto é a única região do corpo humano que é diferente para cada indivíduo. Ninguém é igual a ninguém, até mesmo gêmeos conhecidos popularmente como idênticos. Sempre há alguma característica no rosto de um que o diferencia do outro.

O rosto é a imagem pessoal, responsável por expressar nossa identidade às pessoas e a nós mesmos. Ele é o reflexo de como nos vemos e como somos vistos, de como estamos naquele período da vida. Ele pode revelar ou esconder a personalidade e influenciar o comportamento e até mesmo os relacionamentos. Já parou para pensar como uma alteração no rosto pode nos afetar psicologicamente?

Hoje, o cuidado com nosso rosto e corpo vai muito além de vaidade. É resultado da busca por mais saúde e qualidade de vida. Também não é exclusividade das mulheres. O homem têm sua porcentagem de contribuição no aumento da procura por procedimentos estéticos. Por isso, a busca por técnicas orientais aplicadas à estética vem aumentando a cada dia.

Nesta unidade, falaremos com mais profundidade a respeito do Shiatsu, tanto facial quanto corporal. Aprendemos que na nossa face passam diversos meridianos ou canais de energia e que alterações na nossa face, como rugas, sulcos e manchas, por exemplo, representam o desequilíbrio no meridiano do órgão correspondente e que, ao tratar esses meridianos, reequilibramos o fluxo energético deles, o que promove o relaxamento da musculatura da face e melhora o viço da pele.

Para aproximá-lo da prática dos profissionais de estética e cosmética, vamos agora apresentar uma situação hipotética. Como vimos na Unidade 1 deste livro, Cássia iniciou seus

estudos Olá, aluno! Não existe nada mais exclusivo do que a nossa face. Já parou para pensar sobre isso? O rosto é a única região do corpo humano que é diferente para cada indivíduo. Ninguém é igual a ninguém, até mesmo gêmeos conhecidos popularmente como idênticos. Sempre há alguma característica no rosto de um que o diferencia do outro.

O rosto é a imagem pessoal, responsável por expressar nossa identidade às pessoas e a nós mesmos. Ele é o reflexo de como nos vemos e como somos vistos, de como estamos naquele período da vida. Ele pode revelar ou esconder a personalidade e influenciar o comportamento e até mesmo os relacionamentos. Já parou para pensar como uma alteração no rosto pode nos afetar psicologicamente?

Hoje, o cuidado com nosso rosto e corpo vai muito além de vaidade. É resultado da busca por mais saúde e qualidade de vida. Também não é exclusividade das mulheres. O homem tem sua porcentagem de contribuição no aumento da procura por procedimentos estéticos. Por isso, a busca por técnicas orientais aplicadas à estética vem aumentando a cada dia.

Nesta unidade, falaremos com mais profundidade a respeito do Shiatsu, tanto facial quanto corporal. Aprendemos que na nossa face passam diversos meridianos ou canais de energia e que alterações na nossa face, como rugas, sulcos e manchas, por exemplo, representam o desequilíbrio no meridiano do órgão correspondente e que, ao tratar esses meridianos, reequilibramos o fluxo energético deles, o que promove o relaxamento da musculatura da face e melhora o viço da pele.

Para aproximá-lo da prática dos profissionais de estética e cosmética, vamos agora apresentar uma situação hipotética. Como vimos na Unidade 1 deste livro, Cássia iniciou seus estudos para se profissionalizar na área de estética e cosmética e viu no uso de técnicas orientais um diferencial bastante eficaz.

Assim, ela segue estudando, indo em busca de novos conhecimentos e técnicas orientais aplicadas à estética. Ainda

trabalha como cuidadora de idosos em um asilo da cidade, porém conseguiu implantar um projeto de cuidados e beleza através de técnicas orientais em uma clínica, na qual atende duas vezes na semana. O projeto teve uma excelente aceitação por parte dos frequentadores da clínica e Cássia se vê em um dos maiores impasses da sua vida: continuar trabalhando no asilo ou arriscar e se dedicar integralmente à área estética. Porém, para se dedicar de forma integral à nova área, Cássia ainda sente a necessidade de aprofundar seus estudos, especialmente nas técnicas orientais de Shiatsu e *quick massage*.

Na Seção 1 desta unidade nos aprofundaremos no estudo da técnica de Shiatsu facial, aprendendo a técnica propriamente dita. Na Seção 2 também abordaremos o Shiatsu, porém com enfoque na técnica aplicada em todo o nosso corpo. Na Seção 3, abordaremos uma outra técnica oriental aplicada à estética, a *quick massage*, muito procurada e bastante utilizada em eventos em empresas. Ao final da unidade, você será capaz de montar um protocolo de tratamento com as técnicas de Shiatsu facial e corporal.

E então, caro aluno, aceita o desafio?

Seção 2.1

Técnica de Shiatsu facial

Diálogo aberto

O maior segredo das técnicas orientais fundamentadas na medicina tradicional chinesa é a busca do reequilíbrio do Qi (energia), possibilitando que ele flua de forma harmônica por todos os meridianos. Sabemos, também, que o dia a dia das pessoas tem sido cada vez mais difícil e estressante, e que os sinais de tudo isso acabam refletindo no nosso rosto, através de manchas, sulcos e rugas de expressão.

Retomando nosso contexto de aprendizagem, Cássia queria mudar de vida e iniciou um curso de técnicas orientais aplicadas à estética. Gostou tanto que resolveu se aprofundar mais em algumas delas, escolhendo o Shiatsu como ponto de partida. Ela percebeu a grande procura da técnica do Shiatsu por parte dos clientes da clínica de estética em que trabalhava.

O Shiatsu facial se tornou a grande sensação da clínica de estética, porém, alguns frequentadores da clínica não conhecem os benefícios dele. Cássia se propõe, então, a criar um artigo para o site da clínica, falando sobre a técnica, seus benefícios e aplicações. Nesse artigo pensa ainda em relacionar quais são as condições adequadas para a realização do Shiatsu facial, como deve ser a postura do profissional diante do cliente e também o passo a passo da realização do Shiatsu facial. Você seria capaz de auxiliar Cássia na apresentação deste conteúdo, principalmente no que se refere às indicações, benefícios, postura do profissional diante do cliente e preparação do ambiente para a realização da técnica?

Não pode faltar

Movimentos de pressão digital do polegar e o diagnóstico Shiatsu

Como vimos na Unidade 1, a medicina tradicional chinesa fundamenta diversas técnicas orientais que podem ser utilizadas na

busca do reequilíbrio de Qi nos meridianos e canais de energia que apresentem desarmonia na ocasião do diagnóstico.

No caso do Shiatsu, o método diagnóstico definitivo, que determina a condição de saúde física e mental do cliente, é feito pelo toque, observando-se a presença de dor, resistência e a presença ou não de protuberâncias ou concavidades. É por meio do toque ou pressão digital do polegar que se identificam pontos isolados ou meridianos com excesso ou deficiência de Qi. Além disso, cada área com excesso de energia possui uma área com deficiência de energia correspondente. É importante lembrar que pontos dolorosos representam bloqueio de Qi no local do ponto.

Não devemos esquecer de que no Shiatsu diagnóstico e tratamento são mesclados. O uso do toque ao se realizar um diagnóstico já pode ser considerado como tratamento, assim como ao longo do tratamento podem ser diagnosticados pontos com alteração de Qi. Isso acontece devido ao poder de cura pelo toque, observado através do desejo de colocar as próprias mãos sobre partes doentes do corpo instintivamente.

Além disso, a presença e localização de áreas com alterações energéticas sofrem variações em resposta ao tratamento e ao potencial de cura do corpo. Por isso, o cliente deverá ser avaliado e reavaliado sessão após sessão.

Movimentos e técnicas de relaxamento e tonificação

Após a identificação e diagnóstico dos pontos ou canais de energia em desarmonia, inicia-se o tratamento sedando os pontos onde há excesso de Qi e tonificando aqueles onde há deficiência de Qi.

Caso haja uma grande quantidade de pontos com excesso e deficiência de Qi, deve-se escolher aquele meridiano ou aqueles meridianos com alterações energéticas preponderantes e concentrar nelas o tratamento de tonificação e de sedação.

As técnicas de sedação e de tonificação dos pontos ou meridianos alterados são realizadas através de pressão aplicada perpendicularmente à área a ser tratada. Somado a isso, pode-se realizar movimentos

circulares tanto no sentido horário quanto no sentido anti-horário. Se o ponto precisa ser sedado, os movimentos circulares, juntamente com a pressão digital, devem ser realizados no sentido anti-horário. Por outro lado, se o ponto precisa ser tonificado, os movimentos circulares, juntamente com a pressão digital, devem ser realizados no sentido horário.

Não devemos pressionar de maneira muito forte a região a ponto de ficar dolorosa. Assim, a pressão aplicada deverá ser determinada a partir da sensação descrita pelo cliente. Dessa forma, a duração com que se faz os movimentos, a intensidade e o ritmo com que é feita a pressão (mais rápido ou mais devagar) são variáveis.

Condições adequadas para realização do Shiatsu

Temos como uma das vantagens do Shiatsu o fato do mesmo não exigir um equipamento especial, a não ser o uso de uma maca (no caso do Shiatsu facial) ou de colchonete e almofadas (no caso do Shiatsu corporal). Assim, a técnica pode ser realizada em locais diversos.

Contudo, para que o profissional consiga que o ambiente estimule por si próprio maior serenidade e concentração, é importante minimizar algumas situações que possam induzir ao estresse, principalmente antes de administrar o Shiatsu. O ideal é utilizar uma sala exclusivamente para a prática do Shiatsu. Acredita-se que a atividade que ocorre em um determinado local influencia o “clima” deste local. Se nele acontecerem atividades que busquem a paz e a tranquilidade, então, o ambiente se tornará sereno e harmonioso. Se as atividades do local forem turbulentas, então teremos um ambiente ruim, desarmonioso.



Exemplificando

Se em uma sala há o predomínio de situações tensas, discussões, brigas e desentendimentos, essa atmosfera negativa permeará por esta sala. Se uma sala for preparada apenas para administração da técnica do Shiatsu e demais técnicas orientais que requeiram concentração e harmonia, sua atmosfera será tranquila e totalmente favorável para a prática do Shiatsu.

O ambiente deve estar arejado, claro, amplo, sem corrente de ar. Deve-se evitar locais frios e úmidos. E acima de tudo, deverá ser um ambiente tranquilo.

O cliente que receber a técnica em uma sala cujo clima é de paz e serenidade começará a relaxar antes mesmo do profissional começar a aplicar a técnica.

A utilização de música durante a aplicação da técnica não é regra. Pode-se ou não utilizá-la, porém deve-se ter o cuidado de escolher adequadamente a música utilizada. A música precisa levar tanto o profissional quanto o cliente a uma sensação de tranquilidade.

Evite realizar a técnica após as refeições, esforço físico e ingestão de bebidas alcoólicas.

Por fim, o tratamento e o número de sessões a ser realizado dependerá da necessidade do cliente ou, no caso do Shiatsu facial, da marca de expressão ou ruga que se deseja amenizar. O tempo de cada sessão pode variar de 50 a 55 minutos, com periodicidade de uma vez por semana.

Postura do cliente e do profissional

Como comentamos, o preparo da sala para aplicação do Shiatsu é fundamental para proporcionar o bem-estar do cliente e o sucesso da técnica no processo de cura. Da mesma forma, o profissional que aplicará a técnica também deve estar preparado.

Devemos entender que, para aplicar um bom Shiatsu, o profissional deverá estar com sua saúde em excelente estado. Quem não está bem física e mentalmente não consegue aplicar uma boa técnica. Pessoas que possuem pouca vitalidade (menos Qi) são atraídas por pessoas com mais vitalidade, já que buscam nos outros o que falta a elas. Dessa forma, quem aplica a técnica do Shiatsu deve ser, no mínimo, tão saudável quanto seu cliente. O Qi tende a fluir da pessoa com maior suprimento para a pessoa com menor suprimento. Da mesma forma, o profissional não conseguirá ajudar seu cliente se seu Qi estiver deficiente em

relação ao dele e poderá drenar a vitalidade dele, fazendo com que este se sinta pior.

Aconselha-se que todo profissional que trabalhe com o Shiatsu pratique alguma forma de meditação ou atividades como a, Yoga, Tai Chi Chuan ou Chi Kung, já que todos eles, se praticados da forma correta e com a frequência necessária, melhoram o Qi.



Pesquise mais

Aprenda mais sobre as técnicas orientais que propiciam a melhora do Qi assistindo do início ao minuto 4:00 do documentário no link disponível em: <<https://goo.gl/pQFtxp>>. Acesso em: 9 out. 2017.

Verifique também como é feita a prática do Chi Kung assistindo ao vídeo disponível em: <<https://goo.gl/2KGA6E>>. Acesso em: 9 out. 2017.

O Do-in também é uma prática de exercícios que pode ser utilizada para desbloqueio e reforço do Qi. Ele inclui várias técnicas de alongamento, acupressão e percussão que podem ser autoaplicadas pelo profissional e pode ser utilizado por ele para preparar articulações do terapeuta, deixando-as livres dos bloqueios de Qi.

Para quem administra o Shiatsu, é muito importante manter o Qi fluindo suavemente nas mãos e nos pés, por garantir melhor sensibilidade ao toque e maior transmissão do toque curativo e ajudar a manter a nossa sustentação do indivíduo.

Ainda, é importante que o profissional mantenha uma postura correta ao administrar o Shiatsu, ajudando-o a movimentar-se com mais eficiência. Temos como regra básica de boa postura:

- Base ampla com os membros inferiores.
- *Hara* (centro de gravidade) relaxado e aberto.
- Deve-se olhar para a frente e não para o receptor, olhando-o apenas esporadicamente para ver se o cliente está confortável.
- Ombros devem estar relaxados, e o tórax, aberto.

- Parte posterior do pescoço deve estar alongada e relaxada.
- Espaços articulares de coluna e membros inferiores abertos e relaxados.

Ambos, profissional e cliente, deverão vestir roupas leves e soltas, porém, o profissional deverá evitar que partes do seu corpo e vestuário entrem em contato com o cliente. Por isso, deve-se evitar o uso de adornos, cintos, franjas etc.

A atitude do cliente é de extrema importância para o sucesso do tratamento. Deve-se atribuir a ele a responsabilidade pela manutenção e restabelecimento da sua saúde. O Shiatsu é um meio de conscientizá-lo das alterações presentes em seu organismo, que podem ser tanto de natureza física quanto social. Por meio do toque e da pressão, o cliente pode perceber as alterações e considerar juntamente com o profissional suas possíveis causas, inclusive se são provocadas por ele mesmo. Assim, ele pode adotar um estilo de vida mais saudável.

Além disso, é importante compreender que, no Shiatsu muitos são os estágios envolvidos no processo de recuperação do cliente, sendo o restabelecimento da sua saúde um processo gradativo.

O cliente deverá manter-se deitado, em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima), confortavelmente acomodado, em uma maca forrada com lençol, de preferência descartável. O profissional deve se posicionar atrás do cliente, mantendo-se de acordo com as regras básicas de postura, também confortavelmente acomodado, para que consiga aplicar uma boa técnica.

Devem ser retirados óculos, lentes de contato, relógio, anéis, pulseiras, brincos, colares etc. Antes de se iniciar a técnica, é importante passar um produto para realizar a limpeza do rosto, do pescoço e do colo, eliminando impurezas que podem interferir no trabalho. O profissional deve lavar as mãos antes e depois da sessão com sabonete antibacteriano.

Passo a passo do Shiatsu facial

Uma sessão de Shiatsu facial que busque o rejuvenescimento é dividida em quatro fases: drenagem linfática, relaxamento, tratamento e energização, sendo esta última etapa a responsável por trabalhar a harmonia e o equilíbrio do fluxo energético de cada órgão ou víscera. Ao final da sessão, o cliente deverá tomar água para ajudar a estimular a eliminação das toxinas através da urina.

Precisamos considerar que, normalmente, a musculatura do rosto, pescoço e colo estão contraídas e endurecidas devido às tensões do dia a dia. Assim, antes de iniciar o tratamento, é preciso relaxar esta área para se obter um resultado mais eficiente.



Assimile

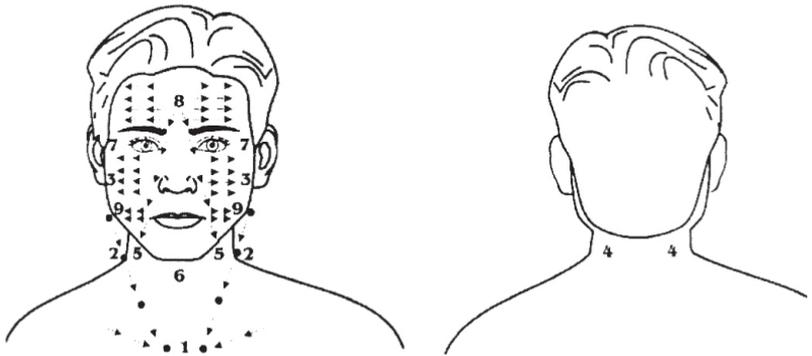
O profissional deve ter a preocupação em manter-se equilibrado. Ele deve preparar seu corpo e mente para aplicar a técnica, além de utilizar um lugar adequado para isso. Esses passos são tão importantes quanto realizar corretamente a técnica e seguir seu passo a passo de aplicação (drenagem linfática, relaxamento, tratamento e energização).

Listaremos então, um passo a passo para a realização do Shiatsu facial.

Fase 1: drenagem linfática:

Para se obter um melhor resultado com o Shiatsu facial, é importante eliminar o excesso de líquido retido na face, o que dá uma aparência inchada e contribui com a formação de bolsas sobre os olhos. A retenção de líquidos dificulta a excreção das toxinas presente na linfa. Dependendo da quantidade de líquido retido, pode ser necessário realizar a drenagem a cada sessão, espaçando sua aplicação conforme a diminuição do líquido retido. É necessário repetir as manobras de sete a dez vezes com movimentos lentos, suaves, contínuos e harmoniosos, mantendo uma pressão leve e constante. A sequência básica para realização da drenagem pode ser observada na figura a seguir.

Figura 2.1 | Sequência para drenagem linfática



Fonte: Vacchiano (2008, p. 65).

- Ponto 1: gânglio fossa retroclavicular
- Ponto 2: cadeia esternocleidomastoídeo
- Ponto 3: pré auriculares
- Ponto 4: gânglios occipitais
- Ponto 5: gânglios submandibulares
- Ponto 6: gânglio submentoniano
- Ponto 7: gânglio parotídeo
- Ponto 8: direcionamento da drenagem para baixo
- Ponto 9: direcionamento da drenagem para laterais

Pesquise mais

Você pode aprender a respeito dos movimentos e regiões estimuladas na drenagem facial assistindo ao vídeo disponível em: <<https://goo.gl/FP4k5x>>. Acesso em: 9 out. 2017.

Fase 2: relaxamento

- Massagear pontos da região peitoral até a clavícula, de baixo para cima, com leve pressão dos polegares, de oito a dez vezes.

- Realizar movimentos de rotação do ombro tanto no sentido horário quanto no sentido anti-horário, mantendo a palma das suas mãos sobre a cabeça do úmero. Repetir dez vezes em cada sentido.
- Pressionar com os polegares os pontos dos meridianos vesícula biliar 21 e triplo aquecedor 15, localizados no músculo trapézio, de dentro para fora no sentido anti-horário, para sedar os pontos, por pelo menos dez vezes.
- Apoiar a cabeça do cliente com uma das mãos, levantando-a levemente e, com os dedos anelar e médio da outra, realizar movimentos circulares ao redor das apófises das vértebras, desde a quarta vértebra dorsal até a segunda vértebra cervical, repetindo os movimentos por cinco vezes.
- Colocar os quatro dedos, exceto o polegar, de ambas as mãos na região posterior do pescoço e realizar movimentos de vaivém, por dez vezes, lentamente, desde o músculo trapézio até a região occipital.
- Massagear a lateral do pescoço com a ponta do polegar de baixo para cima.
- Massagear ao redor das orelhas, um lado de cada vez, do lóbulo para cima.
- Massagear a região maxilar até as orelhas com os dedos polegar e médio imitando uma "pinça".
- Com a ponta dos polegares, massagear a região do mento de dentro para fora.
- Massagear a fissura labial para fora, da linha do ponto 4 do meridiano do estômago até o maxilar, de ambos os lados.
- Massagear a região superior do lábio do ponto 26 do meridiano vaso governador até as orelhas.
- Massagear a região da asa do nariz do ponto 20 do meridiano intestino grosso até as orelhas.
- Massagear a região orbicular dos olhos com os polegares.
- Massagear da fissura orbicular dos olhos até as orelhas.
- Massagear sobre as sobrancelhas até as orelhas.

- Massagear a região da testa do centro para as extremidades.
- Massagear do ponto 2 do meridiano da bexiga respeitando o sentido todo do meridiano por toda a cabeça.
- Pressionar todo o pavilhão auricular, interna e externamente para finalizar.

Fase 3: tratamento

Dependendo da necessidade do cliente, podem-se realizar alguns movimentos direcionados para o tratamento da queixa.

- Fortalecimento da linha frontal: fazer um movimento de "S", empurrando um polegar contra o outro, somente no meio da testa.
- Tratamento e prevenção de rugas: fazer um movimento em "S" na região a ser tratada.
- Flacidez facial: tonificar o rosto realizando movimentos com a pele repuxada, principalmente na região conhecida como maçãs do rosto. Depois, colocar três dedos na lateral da boca mantendo o dedo médio na região da fissura labial e fazer movimentos para o lado, em direção ao ducto linfático, para drenar o líquido estimulado.
- Fortalecimento do contorno do rosto: realizar suaves beliscões ao redor do maxilar.
- Bolsas: alisar as pálpebras superiores e inferiores de dentro para fora com os polegares por sete vezes e, em seguida, direcionar o líquido drenado para os ductos linfáticos das orelhas.

Vimos anteriormente que as rugas e os sulcos, alterações que podem ocorrer na nossa face, podem aparecer nas regiões frontal, ocular, nasal, peribucal e parabucal. Levando em consideração que nunca devemos tonificar um músculo sem antes sedar o seu antagonista, o quadro a seguir tem por objetivo elencar quais pontos deverão ser sedados e quais deverão ser tonificados para corrigir a alteração estética facial apresentada pelo cliente. Vale ressaltar que o ponto descrito em negrito deve ser trabalhado primeiro, já que ele representa o ponto principal da musculatura com desarmonia de energia, ou seja, a musculatura responsável pela queixa apresentada.

Quadro 2.1 | Sedação e tonificação de pontos específicos

Queixa apresentada	Pontos de Sedação	Pontos de Tonificação
Rugas Horizontais	Ponto Extra 3 e Vesícula Biliar 14	Ponto extra 1 e Triplo Aquecedor 23
Rugas Verticais	Ponto Extra 1	Ponto extra 3 e Vesícula Biliar 14
Rugas para-oculares	Estômago 2 Bexiga 2, Estômago 4 e Vesícula Biliar 1	Ponto Extra 3 e Triplo Aquecedor 23
Rugas nasais	Intestino Grosso 20 e Estômago 2	Estômago 4 Intestino grosso 19 e Vaso Governador 26
Rugas peri e parabucais	Vaso Governador 26 e Intestino Grosso 19	Estômago 4 Estômago 3 e Intestino Grosso 20
Ruga Supramentoniana	Vaso Conceção 24	Estômago 4 e Vaso Conceção 23
Rugas Parabucais Distais	Estômago 4	Vaso Conceção 24 e Intestino Grosso 19
Rugas Parabucais Remotas	Estômago 4	Vaso Governador 26 , Vaso Conceção 24 e Intestino Grosso 19
Rugas Parabucais Proximais	Estômago 4	Estômago 3 e Intestino Grosso 20
Rugas Parabucais Intermediárias	Estômago 4 Estômago 3 e Intestino Grosso 20	Vaso Governador 26 , Vaso Conceção 24 e Intestino Grosso 19

Fonte: elaborado pela autora.

Fase 4: energização

Finalizando o tratamento da face, deve ser feito um trabalho de energização dos meridianos do rosto, começando pelo meridiano da bexiga, seguindo para os meridianos do estômago, vesícula biliar, triplo aquecedor, intestino delgado, intestino grosso, vaso governador e vaso concepção.

Ao se estimular pontos dos meridianos ou os próprios como um todo, promove-se o livre fluxo de Qi, o que aumenta os benefícios da massagem facial, rejuvenescendo o rosto. Esse equilíbrio é sentido no corpo todo.

Ao final de cada tratamento facial é importante massagear mãos e pés, pois quando manipulamos o rosto a energia acaba sendo direcionada para essas regiões e deve ser, então, canalizada para o tronco através da massagem, para ser melhor redistribuída.



Nosso rosto conta a história da nossa vida, porque tudo o que expressamos vem de estímulos internos que estão relacionados com a nossa mente. Ele é um espelho que reflete o interior físico e emocional de cada pessoa. Se você prestar atenção, verá que o rosto "fala baixinho": primeiro os sinais são suaves, depois aparecem as olheiras, a pele perde o viço, as pálpebras incham etc. (VACCHIANO, 2008). E você, já "conversou" com seu rosto hoje? Já pensou na importância de esclarecer isso ao seu cliente?

Sem medo de errar

É sabido que nossas experiências vividas ao longo dos anos deixam marcas no nosso rosto que, como vimos, podem ser atenuadas ou até solucionadas utilizando-se a técnica do Shiatsu facial. O procedimento ativa a circulação, auxilia no desbloqueio do Qi estagnado nos meridianos, equilibra o fluxo de energia, mantém a pele com elasticidade natural e melhora o viço da pele. Considerando esses argumentos, vamos retomar a nossa situação-problema previamente apresentada.

Você se lembra de que Cássia deu continuidade aos seus estudos em medicina tradicional chinesa e estética realizando um curso de Shiatsu, certo?

O Shiatsu facial se tornou a grande sensação da clínica de estética, porém, alguns frequentadores da clínica não conhecem os seus benefícios. Cássia se propõe, então, a criar um artigo para o site da clínica que aborde a técnica, seus benefícios e aplicações. Nesse artigo, ela pensa, ainda, em relacionar quais são as condições adequadas para a realização do Shiatsu, facial, como deve ser a postura do profissional diante do cliente e também como deve ser o passo a passo da realização do Shiatsu facial. Você seria capaz de auxiliar Cássia na apresentação deste conteúdo, principalmente no que se refere às indicações, benefícios, postura do profissional diante do cliente e preparação do ambiente para a realização da técnica?

O ritmo de vida das pessoas, com uma vida sedentária, alto grau de estresse, tensões emocionais e má alimentação são algumas causas

que levam à estagnação do Qi, desarmonização que pode causar doenças e até mesmo envelhecimento precoce. Um Qi estagnado leva a uma vida triste, o que afeta a mente e dificulta o raciocínio, prejudicando o nosso entendimento e a resolução dos problemas que encontramos pela vida, o que impede a realização pessoal, profissional, entre outras.

A maioria dos meridianos, ou canais de energia, inicia ou termina na cabeça (são eles: os meridianos do estômago, intestino grosso, intestino delgado, bexiga, vesícula biliar, vaso governador, vaso concepção e triplo aquecedor). O Shiatsu facial, então, estimula e promove o equilíbrio do Qi por todo o organismo.

Indicamos o uso do Shiatsu facial para auxiliar no desbloqueio do Qi nos meridianos. Os pontos energéticos tensos por conta do excesso do Qi podem ocasionar contratura da musculatura facial. Ao equilibrar o fluxo de energia com o Shiatsu facial recuperamos o viço da pele, fortalecemos os músculos faciais, do pescoço e também do colo, diminuimos o estresse, o cansaço físico e mental etc.

Podemos dizer que a prática do Shiatsu facial busca a prevenção do aparecimento de rugas, já que, ao equilibrar e harmonizar a energia interna e regular o funcionamento dos órgãos, alcançamos um reequilíbrio da pessoa como um todo. Além disso, o Shiatsu possui grande potencial preventivo, por elevar e harmonizar a energia interna, equilibrar o funcionamento dos órgãos, fortalecer a pessoa como um todo e aumentar sua resistência natural às doenças.

A técnica atua estimulando os nervos faciais, a musculatura facial, promove a produção de colágeno, aquece a pele promovendo a distribuição dos nutrientes, melhora a circulação do Qi e do sangue, oxigena o sangue, remove as toxinas, promove a hidratação facial, previne a flacidez, revigora o tônus muscular uma vez que ativa a circulação, auxiliando no retardamento e na prevenção do envelhecimento e melhorando a energia vital.

O Shiatsu facial deve ser praticado tanto em homens quanto em mulheres, pois ambos podem sofrer ações internas, externas ou mistas que culminam com o envelhecimento precoce refletido na face.

Temos como uma das vantagens do Shiatsu o fato do mesmo não exigir um equipamento especial, a não ser o uso de uma maca (no caso do Shiatsu facial) ou de colchonete e almofadas (no caso do Shiatsu corporal). Assim, a técnica pode ser realizada em locais diversos.

Devemos entender que, para aplicar um bom Shiatsu, o profissional deverá estar com sua saúde em excelente estado. Quem não está bem física e mentalmente não consegue aplicar uma boa técnica.

Avançando na prática

Aplicando o Shiatsu facial no tratamento estético

Descrição da situação-problema

Uma das coisas que mais incomoda Simone são suas rugas de expressão. Simone estava sentada na sala de espera do seu dentista e começou a folhear uma revista quando deparou com a propaganda do uso do Shiatsu facial na diminuição das marcas de expressão e melhora do viço da pele da face. Simone ficou bastante interessada e resolveu tentar um tratamento alternativo, já que as aplicações de toxina botulínica realizadas anteriormente não surtiram os efeitos desejados. Ao ser avaliada pelo profissional da clínica, ele diagnosticou que o estresse do dia a dia fez com que Simone acentuasse suas expressões em forma de rugas paraoculares e horizontais. Utilizando-se a técnica do Shiatsu facial, como será desenvolvido o programa de tratamento pelo profissional para solucionar o problema?

Resolução da situação-problema

Uma sessão de Shiatsu facial que busque o rejuvenescimento é dividida em quatro fases: drenagem linfática, relaxamento, tratamento e energização, sendo esta última etapa a responsável por trabalhar a harmonia e o equilíbrio do fluxo energético de cada órgão ou víscera. Ao final da sessão, o cliente deverá tomar água para ajudar a estimular a eliminação das toxinas através da urina.

Precisamos considerar que, normalmente, a musculatura do rosto, pescoço e colo estão contraídas e endurecidas devido às tensões do dia a dia. Assim, antes de iniciar o tratamento, é preciso relaxar essa área para se obter um resultado mais eficiente.

Para solucionar o problema específico de Simone, os pontos relacionados a seguir deverão ser trabalhados para o sucesso do tratamento.

Quadro 2.2 | Sedação e tonificação de pontos para rugas horizontais e paraoculares

Queixa apresentada	Pontos de Sedação	Pontos de Tonificação
Rugas Horizontais	Ponto Extra 3 e Vesícula Biliar 14	Ponto extra 1 e Triplo Aquecedor 23
Rugas paraoculares	Estômago 2 , Bexiga 2, Estômago 4 e Vesícula Biliar 1	Ponto Extra 3 e Triplo Aquecedor 23

Fonte: elaborado pela autora.

Faça valer a pena

1. Sabemos que uma técnica de Shiatsu, para ser bem executada, precisa seguir quatro passos importantes. Quais são esses passos?

- Avaliação, diagnóstico, tratamento e relaxamento.
- Fisiognomonía, diagnose visual, tratamento e energização.
- Drenagem linfática, relaxamento, tratamento e energização.
- Avaliação, drenagem linfática, tratamento e relaxamento.
- Diagnose visual, tratamento, relaxamento e energização.

2. Várias técnicas complementares podem ser realizadas ainda na fase de tratamento do Shiatsu facial, direcionando o mesmo para a necessidade apresentada pelo cliente. São elas:

- Fortalecimento da linha frontal, flacidez facial, bolsas oculares e tratamento e prevenção de rugas.
- Flacidez facial, bolsas oculares, drenagem linfática e fortalecimento do contorno do rosto.
- Energização, bolsas oculares, tratamento e prevenção de rugas e fortalecimento do contorno do rosto.

- d) Drenagem linfática, bolsas oculares, fortalecimento da linha frontal e tratamento e prevenção de rugas.
- e) Fortalecimento do contorno do rosto, mobilização, bolsas oculares e fortalecimento da linha frontal.

3. Considerando que nunca devemos tonificar um músculo sem antes sedar o seu antagonista, quais são os pontos principais que devem ser sedados e quais são os que devem ser tonificados para tratar rugas parabuciais distais?

- a) Sedar Ponto Extra 3 e Vesícula Biliar 14 e tonificar Ponto Extra 3 e Triplo Aquecedor 23.
- b) Sedar Vaso Governador 26, Vaso Conceção 24 e Intestino Grosso 19 e tonificar Estômago 4.
- c) Sedar Vaso Conceção 24 e Intestino Grosso 19 e tonificar Ponto Extra 3 e Triplo Aquecedor 23.
- d) Sedar Estômago 4 e tonificar Vaso Conceção 24 e Intestino Grosso 19.
- e) Sedar Intestino grosso 19 e tonificar Estômago 4.

Seção 2.2

Técnica de Shiatsu corporal – I

Diálogo aberto

Caro aluno, é chegada a hora de finalizarmos a primeira e importante técnica fundamentada nos ensinamentos da medicina tradicional chinesa: o Shiatsu.

Nessa caminhada, aprendemos a importância de se tratar o indivíduo como um todo, ao invés de fragmentá-lo, nos preocupando apenas com a queixa local, já que é fundamental buscarmos o equilíbrio e harmonia de movimentação de energia no nosso organismo.

A cada seção estudada, vimos a importância de uma boa anamnese e avaliação do estado geral do nosso cliente, para que só então um protocolo de tratamento seja estabelecido.

Vimos também que a observação do cliente deve ser realizada seção a seção, a fim de se identificar os pontos já melhorados e os possíveis pontos de desequilíbrio que possam surgir para dar seguimento ao tratamento e a busca por seu bem-estar geral.

Estudamos o passo a passo de aplicação da técnica do Shiatsu facial, desde a preparação do cliente através da drenagem linfática facial, o relaxamento da musculatura de face para melhor aproveitamento do tratamento com a técnica, a aplicação de movimentos de sedação ou tonificação de pontos dos meridianos em desequilíbrio na face no tratamento propriamente dito, até a energização das extremidades para finalizar o atendimento.

Nesta seção, aprenderemos a sequência de movimentação do Shiatsu realizada no corpo como um todo, buscando o reequilíbrio energético e, conseqüentemente, o bem-estar físico e mental do nosso cliente.

Retomando a situação-problema, Cássia recebe sua primeira cliente para fazer Shiatsu corporal e, ao realizar a anamnese, observa

ela possui uma grande tensão na região do músculo trapézio. Uma das queixas principais dessa cliente é a dor constante na região da entre ombros e pescoço. Além disso, ela conta que durante seu período menstrual sofre fortes dores devido às cólicas e que não consegue amenizar as dores nem com remédios. Auxilie Cássia a traçar seu plano de tratamento, citando quais as sequências do Shiatsu corporal deverá utilizar nesta paciente, descrevendo as sequências escolhidas.

Feçamos, assim, nosso aprendizado da técnica do Shiatsu e, dessa maneira, considerando o conteúdo aprendido até agora, você deverá elaborar um protocolo de tratamento com as técnicas de Shiatsu facial e corporal.

Não pode faltar

Depois de conhecermos a técnica de Shiatsu, o método diagnóstico e sua aplicação facial, agora é chegada a hora de conhecermos a aplicação, o procedimento, o passo a passo dos movimentos do Shiatsu corporal. Você está preparado?



Refleta

"A vida está baseada nas energias dos cinco elementos e das três energias originais, ou seja, (energia do céu, energia da terra e transação de energia de acordo com a lei dos cinco elementos); se as energias perversas invadem a miúdo, as energias vitais causarão prejuízo ao homem. Por isso o Yin e o Yang são a origem da vida". (ZHUFAN; JIAZHEN, [199?] apud MARTINS, 2002, p. 2). Pensando nisso, qual é a importância de você manter seu equilíbrio energético para atender a um cliente utilizando o Shiatsu? Reflita!

Sequência de movimentos Shiatsu corporal ombros e pescoço

Antes de iniciarmos a descrição da sequência de movimentos do Shiatsu corporal, devemos dedicar nossa atenção a alguns pontos importantes que influenciarão diretamente no resultado do tratamento realizado.

É necessário, em primeiro lugar, deixar seu cliente o mais seguro, confiante e à vontade possível, fazendo com que se sinta acolhido por você. Isso o fará "baixar a guarda", recebendo os estímulos dados

por você da melhor maneira possível. Se você for frio ou indiferente a ele e à sua queixa, o mesmo pode reagir até mesmo, com certa agressividade, alterando a harmonia do ambiente, podendo levar seu tratamento ao fracasso.

Em segundo lugar, é necessário garantir a estabilidade do cliente para que ele permaneça na postura adequada e necessária enquanto os estímulos e movimentos são realizados. Considerando esse aspecto, a melhor estratégia é posicionar seu cliente no chão, em decúbito dorsal ou ventral, dependendo da região que está sendo estimulada e tratada. Dessa forma, não há a ação da gravidade e a musculatura fica mais relaxada. Além disso, convém fazer uso de almofadas em alguns pontos, para que o cliente se sinta mais confortável. Seu posicionamento também dependerá da região que está sendo tratada.

Figura 2.2 | Exemplo de posicionamento para realização do Shiatsu corporal



Fonte: Jarney (2010 p. 75).

Em terceiro lugar, deve-se ter cuidado com o toque aplicado sobre o cliente. Se for realizada uma pressão excessiva, ele poderá repelir seu estímulo. Em contrapartida, se for realizada uma pressão ou apoio leve sem empurrá-lo, o toque será bem recebido, deixando-o mais aberto e receptivo aos estímulos dados.

Por fim, o profissional deverá ser sempre acessível ao cliente, principalmente com relação a esclarecer dúvidas que possam surgir após as sessões.

As técnicas que envolvem o uso das duas mãos, separadas e não sobrepostas sobre o cliente, são as mais eficientes já que as mãos são os locais mais sensíveis para detectar desequilíbrios de Qi nos clientes.



"Na prática profissional, um terapeuta pode ter o seu encadeamento pessoal de trabalho, ou confiar na intuição para o guiar em direção às zonas onde se deve concentrar naquela ocasião" (LIETCHI, 1994, p. 78).

Vale destacar que a conexão e o apoio das mãos do profissional sobre o cliente, realizadas de forma correta, propiciam uma integração completa entre o corpo e a mente. Para isso, o profissional deve manter a continuidade dos movimentos. Assim, a seção do Shiatsu deverá ser feita de forma fluida e coordenada, mantendo-se sempre as mãos conectadas com o cliente, mesmo quando o profissional muda seu posicionamento, já que a ruptura desse contato inibirá o relaxamento profundo de quem está sendo tratado.

A sequência básica dos movimentos em ombros e pescoço será descrita a seguir:

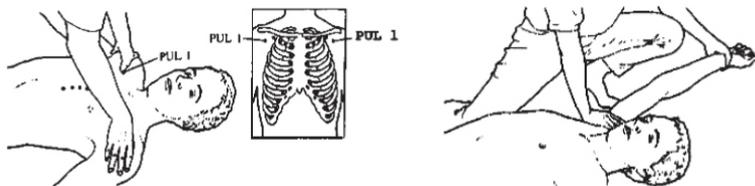
- 1) O profissional deverá se posicionar atrás da cabeça do cliente e empurrar seus braços para baixo através dos ombros, esticando seu pescoço.
- 2) Posicionar suas mãos sob o pescoço do cliente e tracionar a cabeça em sua direção, inclinando lentamente seu corpo para trás, voltando também lentamente para a posição inicial. Realizar o este movimento de vaivém de três a quatro vezes em sequência.
- 3) Fazer, com a ponta dos dedos, pequenos círculos na nuca até a base da cabeça, trabalhando também pontos tensos desta região.
- 4) Vire a cabeça do cliente para um dos lados e massageie o ponto vesícula biliar 20, que fica entre os músculos trapézio e esternocleidomastoideo, descendo por esses músculos até o ombro e retornando em seguida. Esse estímulo deve ser realizado dos dois lados do pescoço.
- 5) Em seguida, endireite a cabeça do cliente e posicione um polegar sobre o outro na região entre as sobrancelhas, deslizando-os até o ápice da cabeça e voltando em seguida. Após isso, com os dedos indicadores, estimule a região superior do canto interno dos olhos, local do ponto bexiga 2, excelente para aliviar dores de cabeça.

6) Faça pequenos círculos na região temporal, deslizando os dedos para a região lateral das narinas, ponto importante para alívio da congestão nasal.

7) Em seguida, posicione-se lateralmente ao seu cliente e apoie os polegares no último espaço intercostal, subindo no tórax realizando leve pressão em cada ponto até chegar às clavículas, caminhando lateralmente até os ombros.

8) Em seguida, apoie sua mão mais próxima no ombro do cliente e, com a outra, segure o punho do mesmo lado. Faça uma rotação ampla e lenta com o braço todo, como se estivesse realizando o nado costas. Depois estique o braço para cima, para o lado e para fora, por fim para baixo, estirando o ombro em direção aos pés. Realize essa movimentação em ambos os lados.

Figura 2.3 | Estimulo de pontos intercostais e mobilização dos ombros



Fonte: Liechti (1994, p. 74).

Sequência de movimentos Shiatsu corporal – costas

1) Posicione o cliente em decúbito ventral com a cabeça rodada para um dos lados. Oriente seu cliente que, ao longo da sequência de movimentos, ele poderá rodar a cabeça para o outro lado, para que se evite possível rigidez no pescoço. Os braços deverão ficar ao longo do corpo com os ombros relaxados.

2) O profissional deverá se colocar ao lado do tronco do cliente, mantendo-se de joelhos na postura chamada Seiza. Observe a figura a seguir.

Figura 2.4 | Postura Seiza

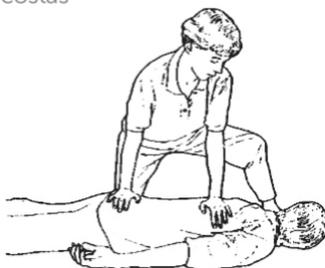


Fonte: Liechti (1994, p. 63).

Em seguida o profissional deverá colocar uma das mãos sobre o sacro do cliente e empurrá-lo para longe do seu próprio corpo, no sentido da cabeça do cliente, deixando que retorne sozinho, relaxando a parte mais inferior das costas.

3) Em seguida, apoiando-se sobre um dos joelhos, mantendo o outro dobrado com o pé apoiado no chão, posicione uma das mãos sobre o sacro e a outra na parte oposta das costas, sobre a escápula. A mão colocada sobre o sacro deverá ficar fixa e a mão sobre a escápula realizará o movimento, deslizando-a para cima e para baixo, com leve pressão. Realize esse movimento de forma lenta e contínua por toda a coluna até encontrar a mão que está posicionada sobre o sacro. Volte pelo mesmo caminho e posicione sua mão sobre a outra escápula, realizando o mesmo movimento. Essa movimentação, chamada de palmejar as costas, deverá ser repetida por três vezes.

Figura 2.5 | Palmejar as costas



Fonte: Liechti (1994, p. 64).

4) Repetir a mesma técnica com ambas as mãos, uma de cada lado da coluna, por mais três vezes.

5) Soltar a musculatura dos ombros massageando-a com as mãos até sentir o relaxamento.

6) Em seguida, apoiar os polegares na altura da metade das escápulas, um de cada lado da coluna, e movimente-os levemente inclinando seu tronco para a frente. Lentamente, deslize os polegares para baixo e ponto a ponto incline o tronco para a frente para realizar a pressão correta do polegar sobre o ponto. Desça até o sacro e repita a mesma movimentação por três vezes. Atenção para não pressionar sobre as vértebras da coluna.

Sequência de movimentos Shiatsu corporal – membros inferiores

1) O profissional deverá se posicionar na lateral de uma das pernas do cliente, mantendo uma de suas mãos no sacro, que ficará fixa; e a outra na parte posterior da perna, palmeando desde a metade da coxa até o tornozelo. Em seguida, comprimir o ponto bexiga 6 com o polegar por três vezes. Belisque o tendão calcâneo com o polegar e o indicador e siga beliscando a parte externa do pé até o quinto dedo.

Figura 2.6 | Palmear o meridiano da bexiga



Fonte: Liechti (1994, p. 66).

3) Em seguida, posicionar a perna do cliente a ser trabalhada dobrando o joelho para fora, o que expõe a face lateral da perna. Realizar a mesma movimentação feita no passo 1, agora palmeando todo o meridiano da vesícula biliar. Em seguida, comprimir o ponto vesícula biliar 30 com o polegar por três vezes e repetir a movimentação sobre todo o meridiano por mais três vezes.

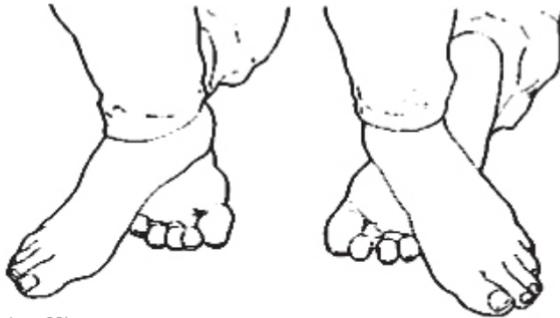
Figura 2.7 | Palmear o meridiano da vesícula biliar



Fonte: Liechti (1994, p. 67).

4) Estique a perna do cliente e, em pé, posicione os seus pés sobre os pés do cliente, caminhando sobre eles para relaxá-los. Em seguida repita os passos 1, 2 e 3 do outro lado.

Figura 2.8 | Andar sobre os pés



Fonte: Liechti (1994, p. 68).

5) Agora, posicione o cliente em decúbito dorsal. Segure suas pernas logo abaixo dos joelhos. Empurre-os até a altura do peito, mantenha a posição por dez segundos e deixe que os joelhos voltem calmamente à posição inicial, voltando a empurrá-los. Realize, então, movimentos circulares com eles, em ambas as direções, três vezes para cada lado, com uma amplitude que seja confortável para o cliente. Em seguida, leve os joelhos novamente ao peito e balance as pernas para os dois lados lentamente. Volte, então, a esticar as pernas do seu cliente.

Figura 2.9 | Rotação dos joelhos



Fonte: Liechti (1994, p. 68).

6) Mantenha uma de suas mãos fixas no *Hara* do cliente e com a outra, segurando o joelho de uma das pernas, realize movimentos rotacionais em ambas as direções.

7) Ainda mantendo uma mão fixa no *Hara* do cliente, palmeie a parte anterior da coxa, ao longo do meridiano do estômago, por três vezes. Em seguida, pressione o ponto estômago 36 com o polegar por mais três vezes.

Figura 2.10 | Palmejar meridiano do estômago



Fonte: Liechti (1994, p. 69).

8) Posicione o pé do cliente sobre seu joelho e realize movimentos circulares com o tornozelo. Belisque e percute a planta do pé e pressione o ponto rim 1 na sola do pé e fígado 3 no peito do pé. Finalize circulando cada dedo.

Figura 2.11 | Localização dos pontos rim 1 e figado 3



Fonte: Liechti (1994, p. 70 e 72).

9) Posicione-se ao lado do quadril do cliente, dobre sua perna com o joelho para fora e a planta do pé ao lado do outro tornozelo. Palmeie, dessa forma, o meridiano do baço-pâncreas por duas vezes e pressione com o polegar o ponto baço pâncreas 6, tendo o cuidado para não realizar este estímulo em grávidas, já que este ponto estimula o útero e pode induzir ao aborto.

Figura 2.12 | Palmear meridiano baço-pâncreas



Fonte: Liechti (1994, p. 72).

10) Faça o mesmo com o meridiano do fígado, posicionando a planta do pé sobre o joelho oposto e com o meridiano do rim, posicionando a sola do pé de encontro com a região medial da outra perna o mais alto que for possível.

Figura 2.13 | Palmejar meridiano do rim



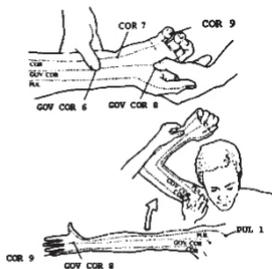
Fonte: Liechti (1994, p. 72).

11) Repetir os passos de 5 a 9 com a outra perna.

Sequência de movimentos Shiatsu corporal – membros superiores

1) Posicione-se ao lado do cliente e estenda seu braço para fora e para trás, virando a palma da mão para cima, tendo acesso a três meridianos: pulmão, coração e vaso governador. Palmeie os três meridianos e com o polegar pressione os pontos pulmão 1, coração 7 e 9 e vaso governador 6 e 8.

Figura 2.14 | Palmejar meridiano do pulmão, coração e vaso governador

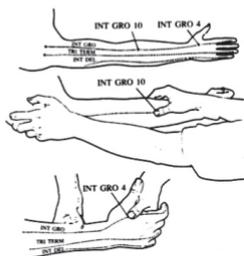


Fonte: Liechti (1994, p. 75).

3) Segure uma das mãos do cliente, abra-a com seus dedos, amasse toda a palma da mão, røde os dedos um a um e belisque-os.

4) Mantenha o braço do cliente com a palma da mão voltada para baixo. Isso permitirá a você palmejar os meridianos intestino grosso, triplo aquecedor e intestino delgado. Depois, estimule com o polegar os pontos intestino grosso 4 e intestino grosso 10.

Figura 2.15 | Palmear e estimular pontos intestino grosso



Fonte: Liechti (1994, p. 76).

- 5) Repita a sequência 1, 2 e 3 com o outro braço.



Exemplificando

Num diagnóstico em que o meridiano vaso governador está em deficiência, que no Shiatsu é chamado de Kyo e a bexiga em excesso, chamado de Jitsu, deve-se tonificar o meridiano vaso governador, realizando a sequência de movimentos em membros superiores e sedar o meridiano da bexiga realizando a sequência de movimentos nas costas.

O *Hara* é uma região extremamente sensível, na qual as pessoas não estão muito acostumadas a serem tocadas. Está localizado, aproximadamente, logo abaixo da cicatriz umbilical. Por isso, é preciso ter paciência até que seu cliente permita que você o faça.

É importante estimular o *Hara* para que o intestino seja estimulado e as fezes acumuladas sejam expulsas, diminuindo o acúmulo de toxinas. Além disso, abaixo deles encontram-se os órgãos reprodutores femininos, e seu estímulo poderá auxiliar na melhora de possíveis distúrbios menstruais.

Figura 2.16 | Estímulo do *Hara*



Fonte: Liechti (1994, p. 73).

1) Coloque ambas as mãos, uma sobre a outra, sobre o *Hara* e realize um movimento de balanço com seu corpo, para a frente e para trás, ao mesmo tempo que seus dedos realizam movimentos de onda sobre a região, pressionando os dedos e relaxando a pressão alternadamente. Faça essa movimentação por aproximadamente três minutos e vá diminuindo o movimento aos poucos até cessar.



Pesquise mais

Pesquise mais sequências de movimentações nas posturas sentada e em decúbito lateral das páginas 115 a 119 do livro *Shiatsu* de Chris Jarney.

Sem medo de errar

A agitação do dia a dia altera completamente o bem-estar físico e mental de todas as pessoas. Isso faz com que padrões de desarmonia ocorram facilmente, alterando não somente a estrutura osteomuscular das pessoas, mas também o funcionamento de órgãos internos, por exemplo.

Cássia recebe sua primeira cliente para fazer *Shiatsu* corporal e, ao realizar a anamnese, observa que ela possui uma grande tensão na região do músculo trapézio. Uma das queixas principais dessa cliente é dor na região entre ombros e pescoço. Além disso, a cliente conta que durante seu período menstrual sofre fortes dores devido às cólicas e que não consegue amenizar as dores nem com remédios. Auxilie Cássia a traçar seu plano de tratamento citando quais sequências do *Shiatsu* corporal deverá utilizar nesta paciente, descrevendo as sequências escolhidas.

Para melhora da tensão em trapézio e diminuição das dores nas regiões entre pescoço e ombro, pode-se realizar a sequência de movimentos em ombros e pescoço, descrita a seguir.

Primeiramente, o profissional deverá se posicionar permanecendo atrás da cabeça do cliente e empurrar seus braços para baixo através dos ombros, esticando seu pescoço.

Posicione suas mãos sob o pescoço do cliente e tracione a cabeça em sua direção, inclinando lentamente seu corpo para trás, voltando

também lentamente para a posição inicial. Este movimento de vaivém deverá ser realizado de três a quatro vezes em sequência.

Com a ponta dos dedos, devem ser feitos pequenos círculos na nuca até a base da cabeça, trabalhando também pontos tensos desta região.

Depois, vire a cabeça do cliente para um dos lados e massageie o ponto vesícula biliar 20, que fica entre os músculos trapézio e esternocleidomastoideo, descendo por esses músculos até o ombro e retornando em seguida. Este estímulo deve ser realizado dos dois lados do pescoço.

Na sequência, endireite a cabeça do cliente e posicione um polegar sobre o outro na região entre as sobrancelhas, deslizando-os até o ápice da cabeça e voltando em seguida. Depois disto, com os dedos indicadores estimule a região superior do canto interno dos olhos, local do ponto bexiga 2, excelente para aliviar dores de cabeça.

Realize pequenos círculos na região temporal, deslizando os dedos para a região lateral das narinas, ponto importante para alívio da congestão nasal. Posicione-se lateralmente ao seu cliente, apoie os polegares no último espaço intercostal e subindo o tórax realize leve pressão em cada ponto até chegar às clavículas, caminhando lateralmente até os ombros.

Em seguida, apoie sua mão mais próxima no ombro do cliente e, com a outra, segure o punho do mesmo lado. Faça uma rotação ampla e lenta com o braço todo, como se estivesse realizando o nado costas. Depois estique o braço para cima, para o lado e para fora, por fim para baixo, estirando o ombro em direção aos pés.

Para se melhorar a sintomatologia do período pré-menstrual, pode-se realizar a sequência de movimentos no abdômen.

A sequência básica dos movimentos no abdômen será descrita a seguir.

Coloque as mãos, uma sobre a outra, sobre o *Hara* e realize um movimento de balanço com seu corpo, para a frente e para trás, ao mesmo tempo que seus dedos realizam movimentos de onda sobre a região, pressionando os dedos e relaxando a pressão alternadamente.

Faça essa movimentação por aproximadamente três minutos e vá diminuindo o movimento aos poucos até cessar.

Avançando na prática

Evoluir e crescer

Descrição da situação-problema

Miriam começou a trabalhar em uma clínica de estética realizando apenas as técnicas de limpeza de pele e drenagem linfática, porém, com o tempo, sentiu a necessidade de se especializar um pouco mais, fazendo um curso de técnicas orientais aplicadas à estética. De todas as técnicas aprendidas, achou que o Shiatsu era a técnica perfeita para tratar alguns de seus pacientes, principalmente aqueles que estão passando por um período de estresse grande, com distúrbios do sono e tensão muscular localizada na região do músculo trapézio. Maria é uma de suas clientes que anda bastante tensa e preocupada, dormindo muito mal e acordando cansada. Ela comentou isso com Miriam durante a sessão de drenagem linfática e a mesma ofereceu uma sessão de Shiatsu corporal para que Maria experimentasse. Quais são as regiões que devem ser priorizadas nesta sessão de Shiatsu? Qual é a sequência de movimentos que deverá ser realizada?

Resolução da situação-problema

Miriam deverá trabalhar principalmente as regiões do pescoço e ombros.

A sequência básica dos movimentos em ombros e pescoço será descrita a seguir.

Primeiramente, o profissional deverá se posicionar:

- Atrás da cabeça da cliente, empurre seus braços para baixo através dos ombros, esticando seu pescoço.

- Posicione suas mãos sob o pescoço da cliente e tracionar a cabeça em sua direção, inclinando lentamente seu corpo para trás, voltando

também lentamente para a posição inicial. Realize esse movimento de vaivém de três a quatro vezes em sequência.

- Faça pequenos círculos com a ponta dos dedos da nuca até a base da cabeça, trabalhando também pontos tensos desta região.

- Após virar a cabeça do cliente para um dos lados, massageie o ponto vesícula biliar 20, que fica entre os músculos trapézio e esternocleidomastoideo, descendo por esses músculos até o ombro e retornando em seguida. Esse estímulo deve ser realizado dos dois lados do pescoço.

- Em seguida, endireite a cabeça do cliente e posicione um polegar sobre o outro na região entre as sobrancelhas, deslizando-os até o ápice da cabeça e voltando em seguida. Após isso, com os dedos indicadores, estimule a região superior do canto interno dos olhos, local do ponto bexiga 2, excelente para aliviar dores de cabeça.

- Realize pequenos círculos na região temporal, deslizando os dedos para a região lateral das narinas, ponto importante para alívio da congestão nasal.

- Posicione-se lateralmente ao seu cliente e apoie os polegares no último espaço intercostal, subindo subindo o tórax realizando leve pressão em cada ponto até chegar às clavículas, caminhando lateralmente até os ombros.

- Em seguida, apoie sua mão mais próxima no ombro do cliente e, com a outra, segure o punho do mesmo lado. Faça uma rotação com o braço todo, ampla e lentamente, como se estivesse realizando o nado costas. Depois estique o braço para cima, para o lado e para fora, por fim para baixo, estirando o ombro em direção aos pés. Realizar essa movimentação em ambos os lados.

Faça valer a pena

1. A conexão e o apoio das mãos do profissional sobre o cliente, realizado de forma correta, propiciam uma integração completa entre o corpo e a mente, mas, para isso, o profissional deve manter a continuidade dos movimentos. Como garantir a continuidade dos movimentos e a eficácia da técnica?

- a) Repetir a mesma técnica duas vezes.
- b) Realizar movimentos intermitentes.
- c) Manter as mãos conectadas constantemente ao cliente.
- d) Alongar no final da técnica.
- e) Realizar o Shiatsu em sala fechada com música.

2. Sabe-se que grande parte da população mundial já teve ou terá dor nas costas um dia. A carga de trabalho e as posturas inadequadas adotadas tanto no local de trabalho como fora dele podem ser as causas de dor lombar. Somado a isso, desconforto na região entre o pescoço e ombros também podem ocorrer, em compensação à dor lombar ocorrida previamente. Com base nisso, quais sequências de movimentos deverão ser realizadas em primeiro lugar no tratamento?

- a) Sequência de movimentos para abdômen e sequência de movimentos para as costas.
- b) Sequência de movimentos para as costas e sequência de movimentos para cabeça e pescoço.
- c) Sequência de movimentos para cabeça e pescoço e sequência de movimentos para membros inferiores.
- d) Sequência de movimentos para as costas e sequência de movimentos para cabeça e pescoço
- e) Sequência de movimentos para abdômen e sequência de movimentos para membros inferiores.

3. O Hara é uma região extremamente sensível, na qual as pessoas não estão muito acostumadas a serem tocadas. Está localizado, aproximadamente, logo abaixo da cicatriz umbilical. É importante estimular o Hara para que o intestino seja estimulado e as fezes acumuladas sejam expulsas, diminuindo o acúmulo de toxinas.

Sobre qual outro órgão ou sistema o estímulo ao Hara pode agir?

- a) Aparelho urinário.
- b) Pele e anexos.
- c) Sistema nervoso autônomo.
- d) Aparelho reprodutor feminino.
- e) Aparelho locomotor.

Seção 2.3

Quick Massage

Diálogo aberto

O estresse e o acúmulo de atividades do dia a dia são, sem dúvida, fatores impeditivos para que as pessoas cuidem do seu bem-estar físico e mental.

Considerando tal afirmativa, se unirmos um tratamento rápido, eficaz, que diminua tensões e dores em um curto espaço de tempo, e ainda, que possa ser realizado em qualquer ambiente, até mesmo no trabalho, possibilitamos que este tratamento seja continuado com um mínimo de perda de tempo possível.

É por reunir todas essas vantagens que a *quick massage* ganha um espaço maior a cada dia.

Retomando nossa situação-problema, Cássia resolveu estudar também outras técnicas orientais que somassem conhecimento ao seu curso de técnicas orientais aplicadas a estética. Primeiro estudou o Shiatsu e o tornou popular na clínica em que trabalhava, divulgando e esclarecendo os benefícios da técnica no site da clínica.

Sua ideia deu certo e o site da clínica se tornou um importante aliado na divulgação de seu trabalho. Isso fez com que Cássia se motivasse a estudar mais outras técnicas, complementares às abordadas em seu curso. Decidiu pelo curso de *quick massage* e logo foi convidada a participar de uma Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho (SIPAT), na empresa vizinha à clínica. Pensou em levar, então, sua cadeira de *quick massage* para realizar sua ação. Ajude Cássia a desenvolver um banner para colocar no estande, listando as características e os benefícios da técnica, suas indicações e suas contraindicações. Será que você conseguiria reunir todas as vantagens e benefícios da técnica em um só lugar?

Característica da técnica e seus benefícios

A *quick massage*, ou massagem terapêutica na cadeira, foi desenvolvida em 1986, nos Estados Unidos, pelo terapeuta David Palmer. Muitos acham que ele é o inventor da técnica, porém, ele apenas aprimorou algumas técnicas orientais adequando-as às suas necessidades.

Ela é constituída por uma mistura de outras técnicas orientais, como o Shiatsu e o Tuiná, com alongamentos de pontos específicos, realizadas sobre uma cadeira inclinada.

A cadeira possui design próprio para resistir ao peso corporal do cliente e proporcionar uma postura confortável e relaxante ao mesmo durante a aplicação da técnica.

Possui uma duração de dez a 15 minutos no máximo e, exatamente por essa característica, conquista mais o mercado a cada dia, por ser uma técnica rápida e eficaz. Tem por objetivo combater o estresse e amenizar a fadiga e as tensões musculares.

Por utilizar o toque, a massagem é uma técnica bastante eficiente no alívio de dores, do relaxamento e acolhimento proporcionado ao cliente.

Aplicando-se a técnica corretamente, o cliente sentirá o alívio imediato das dores, do cansaço físico e mental, do estresse, do desconforto muscular e notará até mesmo a melhora da circulação sanguínea.

Uma sessão da técnica relaxa e proporciona melhora na disposição, aumento do bem-estar físico e mental e, conseqüentemente, a diminuição das tensões.

O nível de estresse e a ansiedade diminuem porque após dez ou 15 minutos de massagem ativa-se uma resposta de relaxamento do sistema nervoso parassimpático. A melhora da circulação sanguínea promove oxigenação e nutrição muscular mais rápida, além de diminuir a pressão arterial e regular os níveis de hormônios ligados à dor, como dopamina, serotonina, ocitocina e cortisol.



Apesar de bem antiga, a massagem passou a ser utilizada como método terapêutico e de cura pelos chineses a partir de 1800 a.C. Possui diversos efeitos fisiológicos, nos diversos segmentos do corpo humano.

- **Pele:** o aumento da circulação leva ao aumento de nutrientes, fazendo com que a pele fique hidratada, elástica e mais jovem, além de facilitar a descamação de células mortas.
- **Aparelho circulatório:** a compressão de veias, artérias e capilares facilitam a movimentação do sangue, promovendo melhor nutrição dos tecidos e aumentando a oxigenação cerebral.
- **Gânglios linfáticos:** melhora do funcionamento e "limpeza" do sistema de defesa.
- **Sistema Nervoso central:** possui efeito sedativo.

Postura sentada e cadeira de *quick massage*

David Palmer, considerado o pai da massagem, com a ajuda de um marceneiro francês desenvolveu, em 1984, uma cadeira de madeira forte o suficiente para suportar o corpo de um cliente, além de ser portátil para facilitar sua locomoção e permitir um fácil acesso do profissional ao cliente.

Figura 2.17 | Cadeiras de *quick massage* (mais antiga e mais recente)



Fonte: <<https://goo.gl/o6sfif>>. Acesso em: 31 out. 2017.

Como características, a cadeira possui 120 cm de altura e 50 cm de largura. Ela pesa cerca de 12 kg. As regiões que suportam o maior peso corporal, como o assento e os apoios para os joelhos, possuem duas camadas de espuma, uma de alta densidade e uma de densidade compacta, o que proporciona suavidade e maior resistência.

O apoio para a cabeça possui regulagem de altura e de inclinação. O apoio peitoral possui regulagem de altura e os apoios de braço e acento possuem três e dois pontos de regulagem, respectivamente.

Figura 2.18 | Posicionamento do cliente na cadeira



Fonte: <<https://goo.gl/mSB2jX>>. Acesso em: 31 out. 2017.

Indicação e contraindicação da técnica

É uma técnica indicada para as pessoas que, por conta do pouco tempo e da quantidade de atividades do seu dia a dia, procuram por um atendimento rápido, sendo uma de suas grandes vantagens ser pouco onerosa.

O profissional pode levar a cadeira no local onde o cliente está, sem necessidade de espaço e vestuário específicos, nem mesmo da utilização de óleos de massagem.

É sabido também que a técnica ganhou reconhecimento após a obtenção de bons resultados na prevenção dos Distúrbios Osteomusculares Relacionadas, ao Trabalho (DORT). Pode ser utilizada, então, com os colaboradores de uma empresa, para maior motivação e

melhora do rendimento no ambiente de trabalho, além de proporcionar a melhora da respiração e diminuição da ansiedade e da irritação.

Seu uso é indicado também antes ou depois das atividades físicas, clientes com forte sintomatologia no período pré-menstrual, cefaleia e alterações do sistema muscular, circulatório e linfático.

Como contraindicações para a realização da técnica temos a presença de processos infecciosos, inflamatórios e autoimunes em fase aguda, febre, tumores, cirurgias recentes e alterações neurológicas com falta de sensibilidade dolorosa.

Característica dos movimentos segundo regiões corpóreas

Os movimentos na *quick massage* são realizados com os polegares, dedos e palmas das mãos com manobras de deslizamentos superficiais e profundos, além de amassamento, pressões, vibrações, mobilização e percussão.



Pesquise mais

Acesse <<https://goo.gl/pWYQJ6>> e terá uma breve recordação dos movimentos realizados na massagem clássica, também utilizados na realização da *quick massage*.

Com o cliente sentado de forma confortável na cadeira, o profissional realiza estímulos nas regiões da cabeça, pescoço, tronco e membros superiores, conforme descreveremos a seguir.

- 1) Realizar um deslizamento suave subindo da região lombar pela região vertebral, abrindo em ombros e descendo pela região paravertebral.
- 2) Realizar pressão do polegar alternado na região paravertebral.

Figura 2.19 | Movimento de pressão do polegar alternado



Fonte: <<https://goo.gl/Kx5nUH>>. Acesso em: 10 out. 2017.

3) Realizar pressão com a região hipotenar da mão alternado na região paravertebral.

4) Realizar fricção com mão fechada na região paravertebral, 1º de um lado depois do outro.

5) Realizar um deslizamento suave com mão fechada na lombar, subindo e descendo.

6) Realizar amassamento na região do músculo trapézio bilateral.

Figura 2.20 | Amassamento do músculo trapézio



Fonte: <<https://goo.gl/3ifscq>>. Acesso em: 10 nov. 2017.

7) Realizar leve tração na região paravertebral.

8) Realizar deslizamento com antebraço em torno da escápula.

9) Alongar braço, dobrá-lo e apoiá-lo na lombar e, mantendo esta posição do braço do cliente, realizar pressão do polegar em torno da escápula, seguida de fricção circular com o polegar e a mão.

10) Realizar fricção com mão espalmada no braço – vaivém.

Figura 2.21 | Fricção com mão espalmada



Fonte: <<https://goo.gl/a1695f>>. Acesso em: 11 nov. 2017.

- 11) Realizar pressão com os dois polegares no antebraço do cliente.
- 12) Realizar amassamento alternado em antebraço, braço e mão.
- 13) Realizar vibração no braço.
- 14) Repetir sequência de oito a 13 do outro lado.
- 15) Realizar amassamento cervical.

Foto 2.21 | Amassamento cervical



Fonte: <<https://goo.gl/tmktzg>>. Acesso em: 10 nov. 2017.

- 16) Realizar fricção circular com dedos indicador, médio e anular no ponto VB 20.
- 17) Realizar pressão com polegar no ponto VB 21.
- 18) Realizar fricção em couro cabeludo e orelha.
- 19) Realizar alongamento de braços estendidos para cima e para trás.
- 20) Alongar braços apoiados na cabeça.
- 21) Alongar cervical de um lado depois do outro.
- 22) Finalizar com percussão e deslizamento superficial por toda a coluna.



Exemplificando

Você pode aprender mais o passo a passo da técnica assistindo ao vídeo completo indicado. Disponível em: <<https://goo.gl/72q3Mc>>. Acesso em: 31 out. 2017.

Cuidados e precauções na aplicação

O profissional deve estar ciente de que, mesmo sendo uma técnica de massagem rápida, realizada sobre a vestimenta do cliente, as manobras realizadas podem machucar, dependendo da força aplicada. Por isso, é muito importante o contato constante com o cliente, questionando o conforto da manobra que está sendo realizada, porém, dependendo da técnica utilizada e da reação individual do corpo de cada um, manchas arroxeadas e dores localizadas poderão aparecer após a realização da sessão. Deixe isso bem claro ao cliente antes de iniciar a técnica.

No caso das gestantes, a técnica pode ser aplicada após o primeiro trimestre da gestação com autorização do médico. Devemos considerar, contudo, que com o passar dos meses, o tamanho da barriga poderá impedir um bom posicionamento na cadeira, o que torna a aplicação da técnica desconfortável, devendo ser evitada.

Antes e após o atendimento, a cadeira deve ser limpa com álcool 70% utilizando-se flanelas ou papel-toalha descartáveis. No respiro, local para encaixe da cabeça, deve ser utilizada uma touca sanfonada, também descartável.

Além disso, o profissional deverá manter suas unhas curtas, evitar o uso de anéis, relógios, pulseiras, não utilizar perfumes e utilizar roupas confortáveis. Se tiver cabelos compridos, ele deverá estar preso e, de preferência, coberto por touca descartável.



Refleta

“As mãos, por meio do toque, sempre vão nos orientar não só sobre a realidade concreta do mundo material, mas também sobre a realidade do mundo emocional”. Refletindo sobre a frase, você consegue compreender o lado acolhedor da aplicação da massagem?

Sem medo de errar

Nesse momento, vamos verificar se os conceitos aprendidos na seção foram assimilados e fixados por você, caro aluno. É hora de mostrar quanto os ensinamentos foram absorvidos, resolvendo a seguinte situação-problema.

Após aprender o Shiatsu e aplicá-lo em seus clientes, Cássia fez a divulgação da técnica na clínica escrevendo artigos que foram publicados no site, o que aguçou a curiosidade dos clientes quanto à técnica após esclarecer alguns pontos de dúvidas.

Com o Shiatsu já bastante desenvolvido, Cássia parte para o aprendizado de outra técnica oriental. Decidiu pelo curso de *quick massage* e logo foi convidada a participar de uma semana interna de prevenção de acidentes de trabalho, SIPAT, na empresa vizinha à clínica. Pensou em levar, então, sua cadeira de *quick massage* para realizar sua ação. Ajude Cássia a desenvolver um banner para colocar no estande, listando as características e os benefícios da técnica, suas indicações e suas contraindicações. Será que você conseguiria reunir todas as vantagens e benefícios da técnica em um só lugar?

A *quick massage*, ou massagem terapêutica na cadeira, foi desenvolvida em 1986, nos Estados Unidos, pelo terapeuta David Palmer. Ela é constituída por uma mistura de outras técnicas orientais, como o Shiatsu e o Tuinã, com alongamentos de pontos específicos, realizadas sobre uma cadeira inclinada.

A cadeira possui design próprio para resistir ao peso corporal do cliente e proporcionar uma postura confortável e relaxante durante a aplicação da técnica.

Possui uma duração de dez a 15 minutos no máximo e, exatamente por essa característica, conquista mais o mercado a cada dia, por ser uma técnica rápida e eficaz.

Tem por objetivo combater o estresse e amenizar a fadiga e as tensões musculares.

Por utilizar o toque, a massagem é uma técnica bastante eficiente no alívio de dores além, relaxamento e apoio emocional proporcionado.

É uma técnica indicada para as pessoas que, por conta do pouco tempo e da quantidade de atividades do seu dia a dia, procuram por um atendimento rápido, sendo uma de suas grandes vantagens ser pouco onerosa.

É sabido também que a técnica ganhou reconhecimento após a obtenção de bons resultados na prevenção dos Distúrbios

Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT). Pode ser utilizada, então, com os colaboradores de uma empresa, para maior motivação e melhora do rendimento dos mesmos no ambiente de trabalho, além de proporcionar a melhora da respiração e diminuição da ansiedade e da irritação.

Seu uso é indicado também antes ou depois das atividades físicas e em clientes com forte sintomatologia no período pré-menstrual, cefaleia e alterações do sistema muscular, circulatório e linfático.

Como contraindicações para a realização da técnica temos a presença de processos infecciosos, inflamatórios e autoimunes em fase aguda, febre, tumores, cirurgias recentes e alterações neurológicas com falta de sensibilidade dolorosa.

Avançando na prática

Cuidando da mente e do corpo instantaneamente

Descrição da situação-problema

Glauco trabalhou durante muito tempo em um salão de cabeleireiro. Ao longo dos anos, sempre observou entre seus colegas de trabalho, os profissionais de beleza e de bem-estar como cabeleireiros, manicures e terapeutas manuais que ali trabalhavam. Uma das coisas que mais chamava a atenção de Glauco era que, mesmo sendo um momento de prazer, muitos clientes queriam atendimento rápido e não tinham paciência para aguardar um pouco além do horário caso algum possível atraso ocorresse. Em um desses dias, conversando com um pequeno grupo de clientes, surgiu o assunto de estresse e a vantagem da massagem no relaxamento muscular. Os clientes expuseram que adorariam ter tempo de fazer uma massagem toda semana, porém, devido às atividades diárias, isso era praticamente impossível. Foi então que Glauco teve a ideia de estudar uma técnica de massagem que proporcionasse esse alívio aos clientes, no formato que eles necessitavam. Qual foi a técnica escolhida por Glauco? Qual foi o material e o ambiente necessário para a realização da técnica? Quais foram os efeitos fisiológicos dela?

Resolução da situação-problema

Glauco escolheu a *quick massage*, técnica oriental que mistura outras técnicas, como o Shiatsu e o Tuiná, com alongamentos de pontos específicos.

Aplicando-se a técnica corretamente, o cliente sentirá o alívio imediato das dores, do cansaço físico e mental, do estresse, do desconforto muscular e notará até mesmo a melhora da circulação sanguínea.

Uma sessão da técnica relaxa e proporciona melhora na disposição, aumento do bem-estar físico e mental e, conseqüentemente, a diminuição das tensões.

O nível de estresse e a ansiedade diminuem após dez ou 15 minutos de massagem, pois se ativa uma resposta de relaxamento do sistema nervoso parassimpático. A melhora da circulação sanguínea promove oxigenação e nutrição muscular mais rápida, além de diminuir a pressão arterial e regular os níveis de hormônios ligados à dor, como dopamina, serotonina, ocitocina e cortisol.

Faça valer a pena

1. Apesar de bem antiga, a massagem passou a ser utilizada como método terapêutico e de cura pelos chineses a partir de 1800 a.C. Possui diversos efeitos fisiológicos, nos diversos segmentos do corpo humano.

Assinale a alternativa que apresenta quais são os principais efeitos fisiológicos da massagem:

- a) Pele hidratada, melhor circulação sanguínea e linfática, sedação sistema nervoso central.
- b) Descamação da pele, alongamento, fortalecimento.
- c) Fortalecimento, hidratação da pele, melhor nutrição dos músculos.
- d) Pele elástica, pele seca, descamação da pele.
- e) Melhor oxigenação cerebral, aumento da dor, alongamento.

2. A *quick massage* é uma técnica indicada para as pessoas que, por conta do pouco tempo e da quantidade de atividades do seu dia a dia, procuram por um atendimento rápido, eficaz e que provoque um relaxamento muscular, trazendo de volta a sensação de bem-estar físico e também mental.

Assinale a alternativa que apresenta as indicações da *quick massage*:

- a) Aumento da força muscular.
- b) Melhora da flexibilidade articular.
- c) Prevenção de Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT).
- d) Perda de peso.
- e) Combate a infecções de pele.

3. Na quick massage, os movimentos são realizados com os polegares, dedos e palmas das mãos com manobras de deslizamentos superficiais e profundos, além de amassamento, pressões, vibrações, mobilização e percussão. Há ainda o estímulo a dois pontos específicos de um dos doze grandes meridianos da medicina tradicional chinesa.

Assinale a alternativa que apresenta quais são esses pontos:

- a) Fígado 2 e vesícula biliar 21.
- b) Vesícula biliar 20 e triplo aquecedor 3.
- c) Estômago 4 e fígado 2.
- d) Vesícula biliar 20 e vesícula biliar 21.
- e) Coração 1 e pulmão 1.

Referências

JARMEY, Chris. **Shiatsu**. São Paulo: Manole, 2010.

LIECHTI, E. **Shiatsu: a massagem japonesa**. Lisboa: Editorial Estampa, 1994.

MARTINS, Ednéa Souza; LEONELLI, Luiz Bernardo. **A prática do Shiatsu**. São Paulo: Roca, 2002.

NEUMAN, T. **A massagem sentada – a arte tradicional da acupressão**: AMMA. Tradução: Renata Cordeiro. São Paulo: Madras, 2010.

STEPHENS, R. R. **Massagem terapêutica na cadeira**. Barueri: Manole, 2008.

VACCHIANO, A. **Shiatsu facial: a arte do rejuvenescimento**. 6. ed. São Paulo: Ground, 2008.

_____. A. **Shiatsu facial: técnicas de aplicação do Shiatsu para o rejuvenescimento, visando ao seu aspecto preventivo, estético e terapêutico**. Guia prático. São Paulo: Grouns, 2008.

Técnicas de auriculoterapia na estética

Convite ao estudo

Caro aluno, a auriculoterapia é uma técnica de tratamento reconhecida desde 1990 pela Organização Mundial da Saúde como a terapia de microssistema mais utilizada e difundida no mundo. Está fundamentada, assim como todas as técnicas orientais estudadas anteriormente, na Medicina Tradicional Chinesa e, como um diferencial das demais, fundamenta-se também nos conceitos da neurofisiologia. Suas principais vantagens são o fácil aprendizado, a fácil aplicação e o baixo custo.

Na Seção 3.1, estudaremos seu conceito, aplicação na área estética, como fazer um diagnóstico auricular, bem como o passo a passo da técnica.

Na Seção 3.2 abordaremos pontos específicos para alguns tratamentos estéticos, como tratamento de edema, melasma, edema facial, acne, emagrecimento e celulite.

Na Seção 3.3, desenvolveremos alguns protocolos de tratamento específicos para a área estética, como tratamento estético, facial, corporal e capilar, por exemplo.

Diante deste novo desafio, vale a pena retomarmos nosso contexto de aprendizagem e, a partir dele, aprender mais uma das surpreendentes técnicas orientais de tratamento. Aceita o desafio?

Ao iniciar seus estudos, Cássia jamais imaginou a grande diversidade de técnicas e tratamentos na Medicina Tradicional Chinesa que podem contribuir no tratamento dos seus clientes da clínica de estética.

Nesse momento, Cássia dedica-se totalmente à nova carreira, mas não se esquece dos seus pacientes idosos e, aos sábados, usa uma parte do seu tempo para estar com eles.

Diante de tantas vantagens das técnicas orientais, Cássia prosseguiu seus estudos dedicando-se, desta vez, à auriculoterapia, importante aliada dos tratamentos estéticos.

Seção 3.1

Auriculoterapia na estética

Diálogo aberto

Diante da diversidade de doenças, fica claro para os profissionais da área da saúde, bem como para tecnólogos de estética e cosmética, a importância de um bom diagnóstico. Uma anamnese bem feita revela não só a queixa principal do cliente, mas principalmente as desarmonias que estão por trás dessa queixa e que, se não forem detectadas, podem comprometer o bom resultado do tratamento.

Após realizar o diagnóstico, é possível traçar o plano de tratamento mais adequado. Por isso, quanto mais buscarmos o conhecimento de diferentes técnicas, conseguimos lançar mão do tratamento mais adequado e eficaz para a resolução do problema.

Cássia pretende aplicar em breve a técnica de auriculoterapia em seus clientes, porém, ainda se sente insegura em como realizar o diagnóstico e determinar quais os pontos deverá utilizar no tratamento. Resolve, então, desenvolver uma ficha de avaliação para guiá-la durante o atendimento inicial, levando em consideração o passo a passo da técnica. Você seria capaz de auxiliar Cássia na construção dessa ficha de avaliação?

Não pode faltar

Aplicação da técnica de Auriculoterapia na estética

A auriculoterapia é mais uma das técnicas orientais que integra e baseia-se nos princípios da Medicina Tradicional Chinesa. Desenvolvida na China, a técnica correlaciona o pavilhão auricular aos órgãos e às regiões do corpo humano.

Seu uso é tão antigo quanto às demais técnicas orientais de tratamento. O médico francês Paul Nogier, em 1950 contribuiu muito para seu uso terapêutico, estabelecendo a correlação entre os pontos da orelha e a figura de um bebê na posição invertida, intitulando sua "nova" técnica de auriculoterapia.

Figura 3.1 | Correspondência auricular: feto em posição embrionária



Fonte: Neves, (2009, p. 15).

Em seus estudos, o médico observou a presença de cicatrizes na orelha de seus pacientes e notou que, se estimulados, esses pontos aliviavam o desconforto de determinada região do corpo. Dessa forma, foi estimulando ponto a ponto encontrado, até mapear 35 pontos auriculares aproximadamente.

Por fim, em 1999, a médica chinesa Huang Li Chin publicou um novo mapa com pontos posteriores ao pavilhão auricular, além de criar a técnica das sementes duplas.

Com a tentativa de se integrar os dois mapas, atualmente existem mapas auriculares com pequenas diferenças entre si. Dessa forma, é preciso cuidado e senso crítico na escolha do mapa a ser utilizado.

Acredita-se que as ramificações neurais vindas dos nervos espinhais e cranianos ligam o ponto da orelha a determinada região cerebral que, por sua vez, se liga aos órgãos e partes do corpo pela rede nervosa. Assim, qualquer alteração do órgão ou parte do corpo pode ser diagnosticada e também tratada por meio do seu ponto na orelha.

Segundo a Medicina Tradicional chinesa, os 12 meridianos principais reúnem-se na orelha. Ela também é um dos principais locais em que Yin e Yang se interrelacionam. Se algum meridiano ou canal de energia tem seu fluxo energético obstruído, pontos dolorosos nela aparecem, como uma reação reflexa do local obstruído.

Essa técnica é realizada para o tratamento de traumas externos, enfermidades reumáticas, endócrino metabólicas, emocionais, funcionais e crônicas. Sua aplicação na estética consiste em estimular pontos específicos que atuem na estabilidade interna do organismo, auxiliando em tratamentos como combate à celulite, à flacidez e facilitando o emagrecimento por exemplo.

Diagnose Auricular

Tem por objetivo a identificação no pavilhão auricular de pontos ou regiões que apresentem alterações, também chamados de pontos ou áreas reagentes. Tal procedimento pode ser realizado por meio de inspeção, palpação ou eletrodiagnóstico no local.

Devemos levar em consideração que os pontos ou áreas reagentes não indicam especificamente uma patologia e sim uma desarmonia da região que este ponto ou área representam.

Para se evitar erros de avaliação, sugere-se respeitar uma sequência nas etapas da avaliação, começando pela anamnese, inspeção, terminando na palpação.

Na anamnese, deve-se avaliar a queixa do cliente, questionando sobre o seu histórico de doenças, sobre o uso de alguma medicação, sobre seu estado geral, em relação ao funcionamento do intestino, às funções respiratórias e, até mesmo, ao estado emocional. Em seguida, realiza-se a inspeção e finaliza-se a avaliação realizando a palpação.

Por meio da inspeção pode-se constatar a presença de manchas, escamações, aumento da vascularização e formação de nódulos, o que indica o local e a fase de desarmonia que a região se encontra.

Quadro 3.1 | Relação entre alterações encontradas na orelha e diagnóstico

ALTERAÇÃO	DIAGNÓSTICO
Manchas vermelhas	Disfunções agudas, dor ou excessos
Manchas brancas	Disfunções crônicas ou deficiências
Vasos vermelhos	Dor ou disfunções circulatórias
Vasos azulados	Disfunções crônicas bastante antigas
Escamações	Ponto patológico
Cordões	Disfunção articulares
Nódulos	Disfunções crônicas e degenerativas

Fonte: elaborado pela autora.

Devemos considerar que as alterações auriculares descritas podem variar de pessoa para pessoa. Além disso, não há relação entre sua intensidade e a gravidade da disfunção, mas sim com o tempo de evolução dessa disfunção.



Não obrigatoriamente seu cliente sentirá algum sintoma na região corporal relacionada com o ponto alterado na orelha. Esse ponto pode estar refletindo o que determinada estrutura corporal está sendo sobrecarregada e que pode, no futuro, apresentar algum sintoma.

Ao se realizar a inspeção, são importantes alguns cuidados: ela é um exame visual, dessa forma, não se deve tocar na orelha para que o exame não seja alterado; toda alteração encontrada deve ser checada de imediato com o cliente para que se possa justificá-la e, com o passar dos anos, é esperado um aumento na quantidade e na qualidade das alterações encontradas no pavilhão auricular, já que a orelha registra toda nossa história pregressa.

A palpação é feita realizando-se pressão digital ou com lápis exploratório sobre os pontos alterados identificando-se, assim, pontos dolorosos e a presença de cistos, tubérculos, cordões, edemas e escamações.

Esse é o exame mais indicado para avaliar a periferia da orelha, e verificar as áreas alteradas ou não, que correspondem às estruturas musculoesqueléticas.

O lápis exploratório é um instrumento utilizado para localizar pontos alterados. A partir dele, a alteração pode ser representada por dor ou por marca de cacifo deixada pela ponta do instrumento.

Figura 3.2 | Lápis exploratório e seu uso



Fonte: Neves, (2009, p. 26).

O eletrodiagnóstico detecta os pontos que apresentam menor resistência elétrica. Qualquer alteração apresentada por um órgão ou alguma parte do corpo refletirá com resistência elétrica diminuída

também no pavilhão auricular. Devemos considerar, contudo, que seu nível de subjetividade compromete seu resultado.

Massagem Auricular

Técnica responsável por ativar a circulação na orelha antes de se realizar outra técnica terapêutica, a sangria.

Deve ser realizada de baixo para cima, partindo do lóbulo da orelha até o ápice da mesma e do trago (área que recobre o orifício auditivo e se une à face) até o ápice.

Na massagem utiliza-se os dedos indicador e polegar, fazendo uma prensão entre os mesmos. É feita até que a região fique hiperemiada ou até que haja perda de sensibilidade dos pontos ou áreas reagentes, de forma bilateral ou simultânea.

Auriculoterapia com semente

As sementes, ou estimuladores esféricos são utilizados cada vez mais pelos profissionais por ser um método mais seguro, não invasivo, e com menor risco de ferir o pavilhão auricular.

Como características, são estimuladores que possuem superfície lisa, mais esférica possível, e com um diâmetro menor que 1,7mm.

Seu uso deve ser evitado somente em caso de lesão dermatológica ou oleosidade excessiva, que impeça a fixação da semente pela fita adesiva.

As sementes devem permanecer na orelha por um período de 3 a 7 dias e deve-se ter um descanso desse pavilhão auricular por pelo menos 24h para, então, se realizar uma nova aplicação das sementes.

A estimulação por sementes duplas possibilita a ativação de vários pontos por apenas um adesivo, ativando áreas inteiras da orelha.



Exemplificando

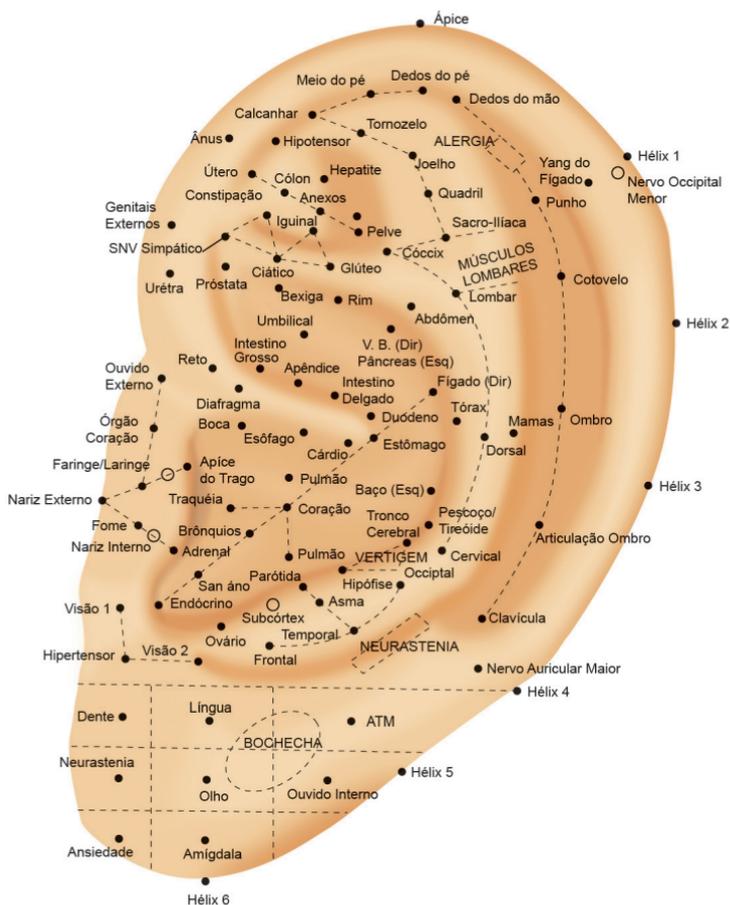
Se seu cliente apresentar uma disfunção respiratória, deve-se colocar as sementes sobre os pontos pulmão, traqueia, brônquios, tórax, faringe e laringe. Se houver presença de tosse e dispneia, o ponto da asma também pode ser estimulado. E, em casos alérgicos, estimula-se a área da alergia.

O profissional deve estimular os pontos após à aplicação dos mesmos, e os clientes devem ser orientados a realizar a mesma estimulação por pelo menos três vezes ao dia.

Passo a passo da Técnica

Os pontos auriculares estão distribuídos nas duas orelhas com a mesma localização. A figura a seguir evidencia essa distribuição.

Figura 3.3 | Distribuição dos pontos auriculares



Fonte: Neves, (2009, p. 32).

A aplicação da técnica se inicia pela anamnese, seguida pela inspeção e palpação dos pontos auriculares para determinar quais são os pontos reagentes a serem tratados.

A seleção dos pontos dependerá do protocolo de tratamento traçado, respeitando os pontos reagentes na ocasião do diagnóstico. Deve-se utilizar o menor número de pontos possível com a maior efetividade no sucesso do tratamento.



Pesquise mais

Você pode se basear no modelo de avaliação apresentado no livro NEVES, M.L. **Manual prático de auriculoterapia**. Porto Alegre: Ed. Do Autor, 2009, p. 76 - 77.

Após a escolha dos pontos, com o auxílio de uma pinça, retira-se as sementes presas por esparadrapo da placa de sementes e as aplicam no ponto ou na região auricular escolhida.

Após a colocação da semente na orelha, o profissional deve a estimular, realizando pressão sobre ela. O cliente deverá ser orientado a realizar o mesmo estímulo pelo menos três vezes ao dia.



Refleta

Toda tentativa na busca da saúde harmônica é válida, mesmo que o procedimento seja o mais simples possível. Se for eficaz, por que não utilizá-lo? A partir do conteúdo aprendido, você escolheria a auriculoterapia como uma técnica de tratamento? Reflita a respeito. "Se as rugas na testa são inevitáveis, não deixes que elas se inscrevam no coração. O espírito não precisa envelhecer". James Garfield

Sem medo de errar

Caro aluno, é chegada a hora de avaliar o quanto o conteúdo desta seção foi assimilado.

Cássia pretende aplicar a técnica de auriculoterapia em seus clientes, porém, ainda se sente insegura em como realizar o diagnóstico e determinar quais os pontos deverá utilizar no

tratamento. Resolve, então, desenvolver uma ficha de avaliação para guiá-la durante o atendimento inicial, levando em consideração o passo a passo da técnica. Você seria capaz de auxiliá-la na construção dessa ficha de avaliação?

Para se evitar erros de avaliação, sugere-se respeitar uma sequência nas etapas da avaliação, iniciando pela anamnese, inspeção, terminando na palpação.

Na anamnese, deve-se avaliar a queixa do cliente, questionando sobre seu histórico de doenças, sobre o uso de alguma medicação, sobre seu estado geral, em relação ao funcionamento do intestino, às funções respiratórias e, até mesmo, ao estado emocional. Em seguida, realiza-se a inspeção e finaliza-se a avaliação com a palpação.

A partir da inspeção pode-se constatar a presença de manchas, escamações, aumento da vascularização e formação de nódulos, o que indica o local e a fase de desarmonia que a região se encontra.

Ao se realizar a inspeção, são importantes alguns cuidados: ela é um exame visual, dessa forma, não se deve tocar na orelha para que o exame não seja alterado; toda alteração encontrada deve ser checada de imediato com o cliente para justificá-la e, com o passar dos anos, é esperado um aumento na quantidade e na qualidade das alterações encontradas no pavilhão auricular, já que a orelha registra toda nossa história pregressa.

A palpação é feita realizando-se pressão digital ou com lápis exploratório sobre os pontos alterados, identificando-se, assim, pontos dolorosos e a presença de cistos, tubérculos, cordões, edemas e escamações. Você também pode utilizar o eletrodiagnóstico no lugar da palpação para eleger os pontos alterados e traçar seu plano de tratamento.

Avançando na prática

Caminhando além da teoria

Descrição da situação-problema

Mara é esteticista e sempre simpatizou-se com o uso das técnicas orientais nos tratamentos estéticos. A técnica que mais lhe chamou a atenção e que fez com que se aprofundasse em

um curso foi a auriculoterapia. Como trabalha em uma clínica especializada em emagrecimento, tentou reunir os benefícios da auriculoterapia aos seus atendimentos. Como Mara poderia unir a auriculoterapia ao tratamento da obesidade?

Resolução da situação-problema

Além do peso excessivo, sabe-se que alguns fatores emocionais estão por trás da obesidade. Com a auriculoterapia consegue-se tratar a ansiedade, diminuir a fome, aumentar o metabolismo e regular o intestino. Isso porque acredita-se que as ramificações neurais vindas dos nervos espinhais e cranianos ligam o ponto da orelha a determinada região cerebral que, por sua vez, se liga aos órgãos e às partes do corpo pela rede nervosa. Dessa forma, qualquer alteração do órgão ou parte do corpo pode ser diagnosticada e tratada por meio do seu ponto na orelha.

Ainda, segundo a Medicina Tradicional chinesa, os 12 meridianos principais se reúnem na orelha. Ela também é um dos principais locais em que Yin e Yang se interrelacionam. Se algum meridiano ou canal de energia tem seu fluxo energético obstruído, pontos dolorosos aparecem na orelha, como uma reação reflexa do local obstruído.

A aplicação dessa técnica na estética consiste em estimular pontos específicos que atuem na estabilidade interna do organismo, auxiliando em tratamentos como combate à celulite, à flacidez e facilitando o emagrecimento, por exemplo.

Faça valer a pena

1. A diagnose auricular tem por objetivo a identificação no pavilhão auricular de pontos ou regiões que apresentem alterações, também chamados de pontos ou áreas reagentes. A partir da inspeção pode-se constatar a presença de manchas, escamações, aumento da vascularização e formação de nódulos, o que indica o local e a fase de desarmonia que a região se encontra. Qual alteração aparecerá na orelha caso a queixa seja uma disfunção articular?

Assinale a alternativa correta.

- a) Manchas brancas.
- b) Nódulos.

- c) Cordões.
- d) Vasos azulados.
- e) Escamação.

2. As sementes, ou estimuladores esféricos são usados cada vez mais pelos profissionais por ser um método mais seguro, não invasivo, e com menor risco de ferir o pavilhão auricular. Como toda técnica terapêutica, em alguns momentos, seu uso precisa ser evitado.

Em que momento deve-se evitar o uso de sementes?

- a) Orelha avermelhada, escamação.
- b) Oleosidade excessiva, suor.
- c) Suor, mal cheiro.
- d) Lesão dermatológica; oleosidade excessiva.
- e) Lesão dermatológica, escamação.

3. A auriculoterapia foi desenvolvida na China e correlaciona o pavilhão auricular aos órgãos e às regiões do corpo humano. Segundo a Medicina Tradicional chinesa, os 12 meridianos principais se reúnem na orelha. Ela também é um dos principais locais em que Yin e Yang se interrelacionam. Se algum meridiano ou canal de energia tem seu fluxo energético obstruído, pontos dolorosos aparecem na orelha, como uma reação reflexa do local obstruído. Por isso, é bastante utilizada em diversos tratamentos. No caso da estética, ao aplicarmos essa técnica, o que estamos esperando conquistar fundamentalmente com nosso cliente?

Assinale a alternativa correta:

- a) Aumento do consumo de água.
- b) Estabilidade interna do organismo.
- c) Aceleração do metabolismo.
- d) Diminuição do apetite.
- e) Regulação do sono.

Seção 3.2

Pontos auriculares estéticos

Diálogo aberto

Sabemos que cada ponto específico na orelha reflete a atividade funcional do nosso corpo. No nosso pavilhão auricular encontramos grande quantidade de canais de energia nos quais Qi e sangue circulam e se comunicam. Se há alguma alteração patológica no nosso organismo, essa alteração pode ser detectada no ponto ou na área específicos da região comprometida. Considerando a afirmação anterior, podemos concluir, após o estudo da fisiologia da técnica da auriculoterapia, que a colocação de um estímulo mecânico sobre este ponto ou área por meio de sementes, agulhas ou eletroestimulação leva à melhora sintomática e à resolução do problema.

Ao conhecer os pontos e as combinações necessárias entre eles, é possível tratar as enfermidades.

Assim, evidenciaremos nesta seção algumas combinações utilizadas no tratamento de determinadas alterações estéticas e, cabe a você, a partir da situação-problema, mostrar o quanto absorveu do conteúdo aprendido.

Relembrando a situação-problema, a primeira cliente de Cássia a experimentar a nova técnica é sua mãe. Magda tem 65 anos e é aposentada. Está realizando acompanhamento com endocrinologista e nutricionista para perda de peso. Tem frequentado a academia, porém, acredita que poderia utilizar as técnicas orientais para auxiliar no seu tratamento. Quais pontos Cássia deverá utilizar em sua mãe neste processo? Você conseguiria ajudá-la na confecção do protocolo de tratamento de Magda?

Não pode faltar

Ponto para hiperchromia ocular – olheira e melasma

É de conhecimento que os pontos auriculares são distribuídos pela orelha de acordo com uma ordem determinada. Para facilitar

a compreensão dessa distribuição, é interessante conhecermos primeiro a anatomia da orelha.

Na face anterior do pavilhão auricular temos o hélix, a raiz do hélix, o tubérculo auricular, o anti-hélix, a fossa triangular, a fossa escafoide, o trago, a incisura superior do trago, antitrago, incisura do intertrago, fossa superior do antitrago, lóbulo da orelha, concha e orifício do conduto auditivo externo.

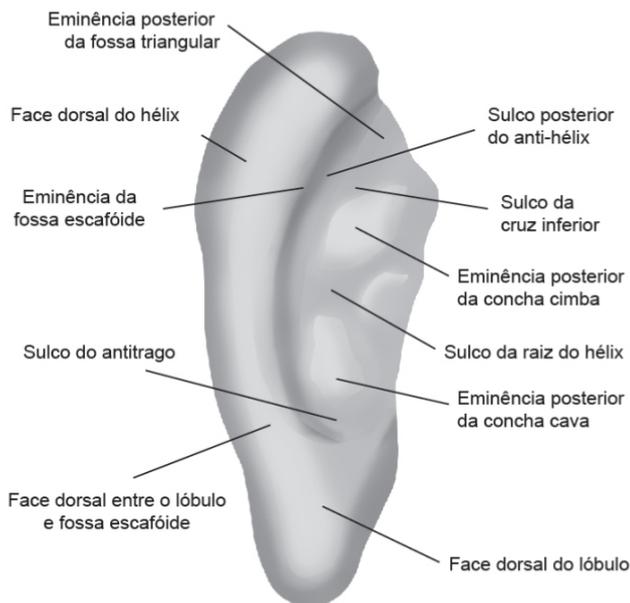
Figura 3.4 | Anatomia da face anterior do pavilhão auricular



Fonte: Garcia, (1999, p. 59).

Na face posterior do pavilhão auricular encontramos a face dorsal do hélix, face dorsal do lóbulo, face entre a parte dorsal da face escafoide e a face dorsal do lóbulo, sulco posterior do anti-hélix, sulco da cruz inferior do anti-hélix, sulco da raiz do hélix, sulco do antitrago, eminência posterior da fossa escafoide, eminência posterior da fossa triangular, eminência posterior da concha cava e eminência posterior da concha cimba.

Figura 3.5 | Anatomia da face posterior do pavilhão auricular



Fonte: Garcia, (1999, p. 60).

Conhecer a anatomia da orelha e correlacionar os pontos auriculares a sua anatomia é importante, pois há uma grande diversidade de tamanhos e formas dos pavilhões auriculares na população. Saber quais pontos se localizam em cada área facilita a colocação dos pontos adequados e, conseqüentemente, proporciona sucesso no tratamento.

Sabemos que cada ponto específico na orelha reflete a atividade funcional do nosso corpo. No nosso pavilhão auricular encontramos grande quantidade de canais de energia por onde Qi e sangue circulam e se comunicam. Se há alguma alteração patológica no nosso organismo, essa alteração pode ser detectada no ponto ou na área específicos da região comprometida na forma de dor, coloração da pele, edema, cordões e reações positivas ao estímulo elétrico, por exemplo. É sobre esses pontos alterados que se concentrará o tratamento realizado.



Você pode pesquisar um pouco mais sobre a relação entre as regiões anatômicas da orelha e os pontos encontrados nessa região no livro *Manual de Auriculoterapia*, de Moisés Lipszyc, páginas 43 - 63.

As olheiras, ou hiperchromia cutânea ocular, caracterizam-se pela concentração anormal de vasos sanguíneos ou melanina sob a pálpebra inferior, o que resulta em uma pele mais escurecida na região baixa do globo ocular e deixa a face de quem as tem com um aspecto de cansaço constante.

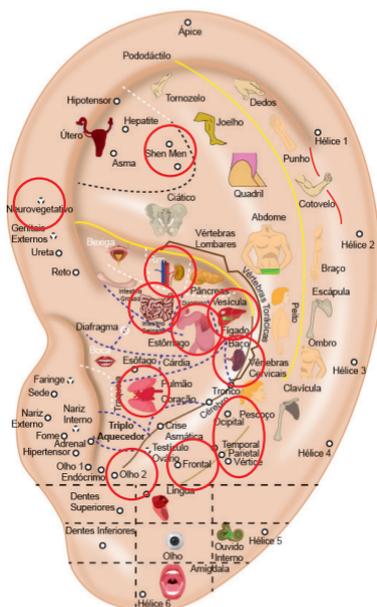
Algumas situações contribuem para o desencadeamento do processo, como falta de sono, falta de hidratação, exposição ao sol sem proteção, perda de colágeno com a idade, carência de vitaminas, alterações hormonais e componente genético.

De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, as olheiras aparecem devido à deficiência do rim e seu tamanho e coloração variam de acordo com o grau de deficiência. Dessa forma, iniciamos o tratamento das olheiras estimulando apenas os pontos do rim e a área da face e, posteriormente, mantemos o tratamento com os pontos Shen Men fígado e vesícula biliar para auxiliar no processo de regulação do sono e diminuição do estresse, olho, frontal, temporal e occipital para atuar diretamente na zona de alteração (olhos), além de rim, baço, estômago e simpático para regular a hidratação.

O melasma é uma condição que se caracteriza pelo surgimento de manchas escuras na pele, principalmente na face. Não há uma causa definida, porém, seu surgimento pode ocorrer pelo uso de anticoncepcionais, gravidez, predisposição genética e principalmente exposição ao sol, já que seu fator desencadeante é a exposição à luz ultravioleta e à luz visível.

De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa é causado por estagnação de energia e calor na face. Deve-se, então, dispersar o calor do fígado e da área da face e manter o tratamento estimulando-se os pontos Shen Men, simpático, rim, pulmão, baço e intestino grosso.

Figura 3.6 | Pontos para tratamento das olheiras e melasma



Fonte: adaptada de: <<https://www.pinterest.pt/pin/677088125198821247/>>. Acesso em: 20 nov. 2017.

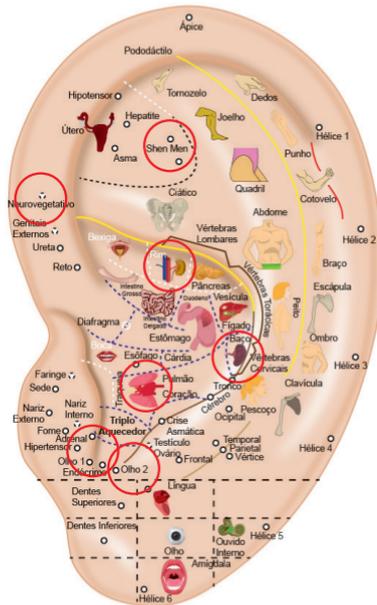
Ponto para tratamento de edema facial

O edema facial pode ocorrer devido a diversos fatores, desde a pressão colocada sobre o rosto durante o sono até reações alérgicas, por exemplo. Pode acometer apenas um dos lados da face ou os dois lados ao mesmo tempo.

Infecções oculares, distúrbios nas glândulas salivares, retenção líquida por excesso do consumo de sal e efeitos colaterais a medicamentos são alguns dos exemplos de causas do edema facial.

Além da drenagem linfática facial, a Medicina tradicional chinesa pode contribuir para o tratamento do edema facial tonificando o ponto rim e, posteriormente, estimulando os pontos Shen Men, rim, simpático, pulmão, baço, San Jiao, tálamo, parótida e área da face.

Figura 3.7 | Pontos para tratamento do edema facial



Fonte: adaptada de: <<https://www.pinterest.pt/pin/677088125198821247/>>. Acesso em: 20 nov. 2017.

Ponto indicado para acne



Assimile

De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, alguns pontos sempre serão utilizados no tratamento com auriculoterapia, independente do foco do tratamento, por serem pontos que atuam no equilíbrio do organismo como um todo.

O ponto Shen Men estimula o tronco e o córtex cerebral a receber e decodificar os reflexos de outros pontos que, além de liberarem endorfina, atuam na energia mental e psíquica, controlam a vida vegetativa, neutralizam intoxicações e curam enfermidades Inflamatórias.

O ponto do rim estimula a filtragem do sangue, eliminando as toxinas, e o funcionamento das funções das glândulas endócrinas, sendo indicado aos casos de obesidade hidrolítica, edemas, retenção de líquidos, celulites, diabetes, estresse, depressão e fobias.

Por fim, o ponto do Sistema Neurovegetativo (SNV) regula o funcionamento do sistema neurovegetativo, equilibrando o sistema simpático e parasimpático.

A acne pode ser considerada uma síndrome lesional polimorfa, caracterizada por cravos, pápulas, pústulas, nódulos, quistos, abscessos e cicatrizes, produzida pela interação de fatores hormonais e genéticos predisponentes. É típica da puberdade, observada em 80% dos adolescentes. Pode deixar sequelas estéticas importantes. Seu curso é crônico e apresenta períodos de grande atividade intercalado com períodos de remissão total do quadro.

De acordo com a Medicina tradicional chinesa, a acne é causada por um acúmulo de calor no pulmão e no estômago provocando estagnação de sangue na parte superior do corpo, afetando a face. A dispepsia e a constipação são fatores predisponentes para esse tipo de afecção.

A sangria no ápice e na zona correspondente ao local em que se encontra a acne, além da estimulação de pontos como endócrino, baço, estômago, suprarrenal, pulmão, coração, intestino grosso e Shen Men constituem a base do tratamento da auriculoterapia para essa patologia.

A sangria dispersa o fogo e elimina o calor, a tonificação do pulmão dispersa o calor do estômago e elimina a umidade, ajudando no fechamento dos poros, e os pontos endócrino e suprarrenal têm função anti-infecciosa, pois regulam a atividade hormonal. O ponto Shen Men tem função anti-inflamatória e o ponto do intestino grosso também atua na eliminação do fogo e dispersão do calor.

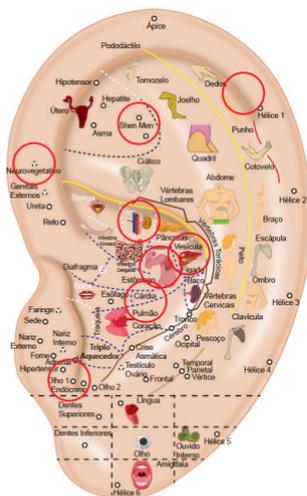
Há uma grande diversidade de tratamentos contra a obesidade, porém, a medicina ocidental apresenta possibilidades bastante traumáticas. Por isso, hoje em dia, há a busca por meios alternativos e mais naturais que visam a diminuição da ansiedade e da compulsão alimentar.

O tratamento da obesidade possui uma característica interdisciplinar e o profissional da estética também faz parte desse processo. Seu papel é importante, pois estará em contato direto e constante com o cliente, podendo orientá-lo sobre a importância do tratamento interdisciplinar e da reeducação alimentar para os cuidados de sua saúde física e mental. Somado a isso, os tratamentos estéticos ajudam na autoestima do cliente, melhorando a qualidade da pele, na distribuição do tecido adiposo, no delineamento dos contornos corporais etc.

Por trás de todo aumento de peso, normalmente existem fatores emocionais envolvidos, e é justamente sobre esses fatores que a auriculoterapia atuará, diminuindo a fome, aumentando o metabolismo, regulando o intestino e controlando quadros de estresse e ansiedade.

Podemos utilizar os pontos do intestino grosso, estômago e boca para controlar a fome e regular a digestão; cárdia para regular a fome compulsiva; hipotálamo para controlar a fome; pontos endócrino e baço pâncreas para aumentar o metabolismo; e Shen Men, neurastenia, ansiedade e Yang do fígado para controlar a ansiedade.

Figura 3.9 | Pontos para tratamento do emagrecimento



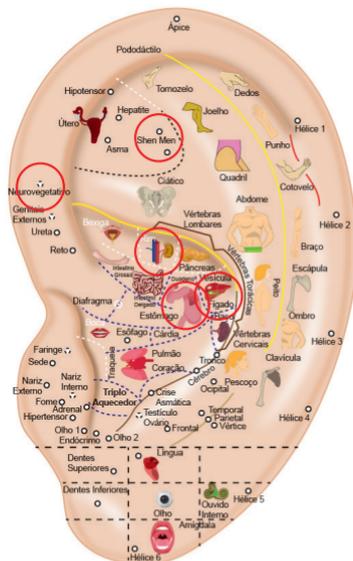
Fonte: adaptada de: <<https://www.pinterest.pt/pin/677088125198821247/>>. Acesso em 20 nov. 2017.

Ponto indicado para celulite

Nome popular dado à lipodistrofia ginoide, a celulite refere-se por um acúmulo de gordura sob a pele. Caracteriza-se pelo aspecto ondulado da epiderme em algumas partes do corpo. Atinge cerca de 95% das mulheres após a puberdade, sendo mais encontrada nas mulheres de pele branca. Tende a aparecer em áreas em que a gordura sofre a influência do estrogênio, como quadril, coxas e nádegas. Não há uma causa definida, porém, os fatores pré-disponentes seguem padrões hereditários, como sexo, etnia, biótipo corporal e distribuição de gordura. Ocorre também devido a problemas circulatórios, já que a estase sanguínea prejudica a drenagem das toxinas, deixando o líquido intercelular mais viscoso. A má alimentação, o sedentarismo e a tensão emocional também contribuem para o aparecimento da celulite.

De acordo com a Medicina tradicional chinesa, a forma dura da celulite se dá pela estagnação de Qi no fígado e a forma mole pela deficiência de Yang do rim e do baço. Devemos utilizar os pontos Shen Men, rim, simpático, baço, fígado, vesícula biliar e associar o ponto local da área afetada.

Figura 3.10 | Pontos para tratamento da celulite



Fonte: adaptada de: <<https://www.pinterest.pt/pin/677088125198821247/>>. Acesso em: 20 nov. 2017.



Exemplificando

Existem vários graus de celulite. Nos graus avançados, a celulite pode até causar dor, pois promove a compressão de terminações nervosas locais, comprometendo a qualidade de vida da pessoa. Dessa forma, pontos específicos para melhora da dor, como ponto relaxante muscular, bem como o ponto da área referência do local da dor devem ser associados ao tratamento para maior eficiência do mesmo e melhor conforto do cliente.

Sem medo de errar

Sabemos que cada ponto específico na orelha reflete a atividade funcional do nosso corpo. No pavilhão auricular encontramos uma grande quantidade de canais de energia por onde Qi e sangue circulam e se comunicam. Se há alguma alteração patológica no nosso organismo, essa alteração pode ser detectada no ponto ou na área específicos da região comprometida na forma de dor, coloração da pele, edema, cordões e reações positivas ao estímulo elétrico, por exemplo. É sobre esses pontos alterados que se concentrará o tratamento realizado.

Retomando a situação problema, a primeira cliente de Cássia a experimentar a nova técnica é sua mãe. Magda tem 65 anos e é aposentada. Está realizando acompanhamento com endocrinologista e nutricionista para perda de peso. Tem frequentado a academia, porém, acredita que poderia utilizar as técnicas orientais para auxiliar no seu tratamento. Quais pontos Cássia deverá utilizar em sua neste procedimento? Você conseguiria ajudá-la na confecção do protocolo de tratamento de Magda? Cássia poderia utilizar os pontos para emagrecimento.

Atualmente, o tratamento da obesidade possui uma característica interdisciplinar e o profissional da estética também faz parte desse processo. Seu papel é importante, pois estará em contato direto e constante com o cliente, podendo orientá-lo sobre a importância do tratamento interdisciplinar, da reeducação alimentar, e dos cuidados de sua saúde física e mental. Além disso, os tratamentos estéticos ajudam na autoestima do cliente, melhorando a qualidade da pele, na distribuição do tecido adiposo, no delineamento dos contornos corporais etc.

Como o aumento de peso está relacionado a fatores emocionais, é sobre esses fatores que a auriculoterapia atuará, diminuindo a fome, aumentando o metabolismo, regulando o intestino e controlando quadros de estresse e ansiedade.

No protocolo podemos utilizar os pontos do intestino grosso, estômago e boca para controlar a fome e regular a digestão, cárdia para regular a fome compulsiva, hipotálamo para controlar a fome, além dos pontos endócrino e baço pâncreas para aumentar o metabolismo e Shen Men, neurastenia, ansiedade e Yang do fígado para controlar a ansiedade.

Avançando na prática

Aplicando a teoria na estética

Descrição da situação-problema

Andressa sempre foi magra, desde a infância, até mesmo após a gravidez, recuperando seu peso normal rapidamente. Apesar de muito magra, possui um grande acúmulo de gordura em seus glúteos e na região posterior de ambas as coxas e, por isso, sente bastante vergonha de frequentar praias ou piscinas. Tem realizado acompanhamento nutricional para melhorar sua rotina alimentar. Porém, procurou uma clínica de estética em busca de tratamento para celulite. Foi oferecido um tratamento complementar de auriculoterapia e Andressa resolveu testá-lo. Quais são os principais pontos de escolha para esse tratamento?

Resolução da situação-problema

Sabemos que a celulite é um acúmulo de gordura sob a pele. Caracteriza-se pelo aspecto ondulado da epiderme em algumas partes do corpo. Atinge cerca de 95% das mulheres após a puberdade, sendo mais encontrada nas mulheres de pele branca. Tende a aparecer em áreas em que a gordura sofre a influência do estrógeno, como quadril, coxas e nádegas. Não há uma causa definida, porém, os fatores pré-disponíveis seguem padrões hereditários, como sexo, etnia, biótipo corporal e distribuição de gordura. Ocorre também devido a problemas circulatórios, já que a estase sanguínea prejudica

a drenagem das toxinas, deixando o líquido intercelular mais viscoso. A má alimentação, o sedentarismo e a tensão emocional também contribuem para o aparecimento da celulite.

Assim, considerando essas afirmações, podemos considerar a auriculoterapia como uma das opções de tratamento de celulite para Andressa. Para isso, de acordo com a Medicina tradicional chinesa, a forma dura da celulite se dá pela estagnação de Qi no fígado e a forma mole pela deficiência de Yang do rim e do baço. Devemos utilizar, então, os pontos Shen Men, rim, simpático, baço, fígado, vesícula biliar e associar o ponto local da área afetada.

Faça valer a pena

1. É de conhecimento que os pontos auriculares são distribuídos pela orelha de acordo com uma ordem determinada. Para facilitar a compreensão dessa distribuição, é interessante conhecermos primeiro a anatomia da orelha. Podemos evidenciar alguns dos pontos anatômicos encontrados no pavilhão auricular anterior. Quais são eles?

Assinale a alternativa correta.

- a) Hélix, tubérculo auricular e trago.
- b) Face dorsal do lóbulo, lóbulo da orelha e sulco do antitrigo.
- c) Fossa escafoide, antitrigo e sulco da raiz do hélix.
- d) Face dorsal do lóbulo, lóbulo, eminência posterior da concha cimba.
- e) Sulco do antitrigo, eminência posterior da fossa escafoide, fossa triangular.

2. O melasma é uma condição que se caracteriza pelo surgimento de manchas escuras na pele, principalmente na face. Não há uma causa definida, porém, seu surgimento pode ocorrer pelo uso de anticoncepcionais, gravidez, predisposição genética e principalmente exposição ao sol, já que seu fator desencadeante é a exposição à luz ultravioleta e à luz visível.

Assinale a afirmativa que apresenta o principal ponto para tratar o melasma?

- a) Frontal.
- b) Triplo Aquecedor.
- c) Fígado.
- d) Estômago.
- e) Cárdia.

3. A acne pode ser considerada uma síndrome lesional polimorfa, caracterizada por cravos, pápulas, pústulas, nódulos, quistos, abscessos e cicatrizes, produzida pela interação de fatores hormonais e genéticos predisponentes. É típica da puberdade, observada em 80% dos adolescentes. Pode deixar sequelas estéticas importantes. Seu curso é crônico e apresenta períodos de grande atividade intercalado com períodos de remissão total do quadro. De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa é causada por dois principais fatores. Quais são eles?

Assinale a alternativa correta:

- a) Frio no estômago e no coração.
- b) Estagnação de Qi no fígado.
- c) Excesso de Qi no baço.
- d) Calor no intestino grosso e frio no estômago.
- e) Calor no pulmão e estômago.

Seção 3.3

Protocolos de tratamento auriculoterapia

Diálogo aberto

Atualmente, na prática clínica, o conceito de tratamento baseado em protocolos já desenvolvidos é bastante difundido.

O tratamento por meio do uso de protocolo não se refere a atender todos os clientes da mesma forma, mas sim, seguir um padrão pré-determinado que já foi aplicado anteriormente, por diversas vezes e demonstrou ter eficácia.

Após refletir a esse respeito, convidamos você, caro aluno a desenvolver um protocolo de tratamento baseado no quadro clínico a seguir.

Como vimos, Cássia deu prosseguimento aos seus estudos de técnicas orientais que podem ser utilizadas como aliadas ao tratamento estético e, dessa vez, se aprofundou no estudo da auriculoterapia. Porém, ainda se sente insegura em realizar o diagnóstico e determinar quais os pontos que utilizará no seu tratamento. Para isso, pesquisou diversos protocolos de atendimento já existentes e, baseando-se neles, começou a desenvolver e aplicar seus próprios protocolos. Sua mãe, Magda, foi uma de suas primeiras clientes a experimentar o uso da técnica no seu tratamento para obesidade, sendo este o primeiro protocolo desenvolvido por Cássia.

Atendendo ao cliente Marco, gerente de uma grande rede de lojas e que, desde muito novo, tem como “inimiga” a calvície, Cássia identificou a partir da anamnese que ele descansa muito pouco, alimenta-se mal, não pratica atividade física e, após um mal súbito, decidiu se cuidar mais e procurou o tratamento estético. Auxilie Cássia a montar o protocolo de tratamento para Marco e suas necessidades mais urgentes.

Protocolos de tratamento estético facial

Você conhece algum protocolo utilizado na área estética? Está preparado para conhecer? Então, vamos lá!

O envelhecimento é um processo ao qual todos os seres estão sujeitos com o passar dos anos. Começamos a envelhecer a partir do momento em que nascemos.

A nossa face é o espelho do nosso estado físico, mental e emocional. Por ela e por alterações que nela ocorrem ao longo do tempo, conseguimos perceber se uma pessoa está feliz, triste, com dor, sofrendo, irritada, inquieta dentre outros sentimentos e estados de espírito.

Assim, com o passar dos anos, a partir do processo de envelhecimento, nossa pele passa por diversas transformações que refletem tanto o estado físico e mental geral do momento, como também tudo o que o indivíduo sofreu ao longo dos anos, comprometendo sua aparência externa, já que tais transformações são bastante visíveis.

Com o passar dos anos, a pele passa a ficar fina, frágil e inelástica, já que ocorrem naturalmente alterações de vasos sanguíneos, colágeno, gordura e fibras elásticas, consequência da desaceleração do metabolismo. Além disso, fatores externos também contribuem para o envelhecimento da pele, como exposição ao sol, tabagismo, produtos químicos e calor, que causam a degeneração das fibras elásticas da pele, pigmentação irregular, ressecamento e formação de “vasinhos” pela extensão da pele.

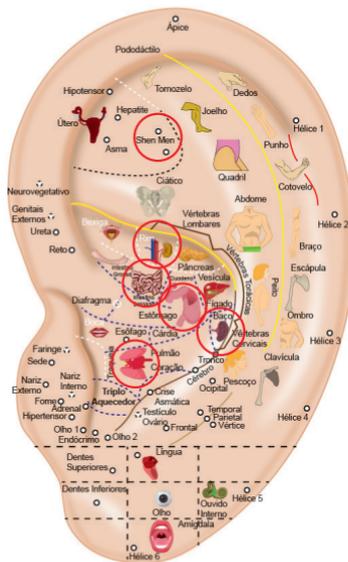
Hoje em dia, a indústria cosmética se desenvolve e evolui constantemente. A cada dia, novos produtos são desenvolvidos para tratar as alterações ocorridas na pele ao longo do tempo, e para retardar seu possível aparecimento. Contudo, algumas pessoas apresentam reações adversas ao uso de cosméticos e precisam lançar mão de alternativas para o seu tratamento estético. A auriculoterapia estética, então, além de ser uma terapia auxiliar em qualquer tratamento estético, também pode ser uma alternativa simples e eficaz para substituir o uso de cosméticos daqueles que não podem utilizá-los.

Considerando esses fatos expostos, apresentaremos alguns protocolos de tratamento estético facial a seguir.

O primeiro deles é o protocolo de tratamento para flacidez da pele.

De acordo com a Medicina tradicional chinesa, quem governa a pele é o pulmão e quem sustenta a pele é a musculatura subcutânea que é controlada pelo baço. Dessa forma, devemos tonificar os pontos do baço e do pulmão para diminuir a flacidez da pele. Como pontos a serem estimulados, temos Shen Men, rim, pulmão, simpático, baço, intestino grosso e estômago.

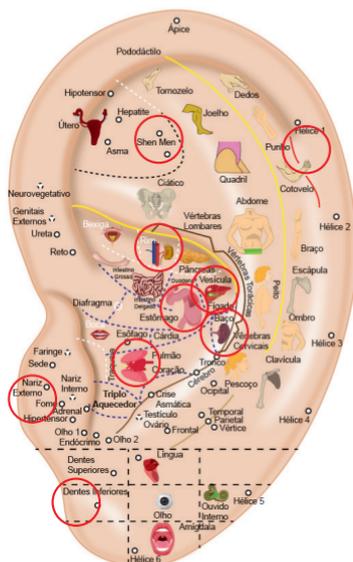
Figura 3.11 | Protocolo de tratamento para flacidez da pele



Fonte: adaptada de: <<https://www.pinterest.pt/pin/677088125198821247/>>. Acesso em: 20 nov. 2017.

O segundo protocolo de tratamento estético facial é para combater os malefícios tabagismo, pois a fumaça do cigarro contém mais de 4 mil substâncias tóxicas, sendo a nicotina a mais tóxica delas. A nicotina provoca uma vasoconstrição gerando diminuição do fluxo sanguíneo, o que diminui a chegada de oxigênio às células da pele, provocando lesões das fibras elásticas e diminuição da síntese de colágeno. Dessa forma, podemos usar a auriculoterapia no tratamento contra o tabagismo, estimulando os pontos Shen Men, rim, pulmão, baço, fígado, Yang do fígado, ansiedade e neurastenia.

Figura 3.12 | Protocolo de tratamento para combate ao tabagismo



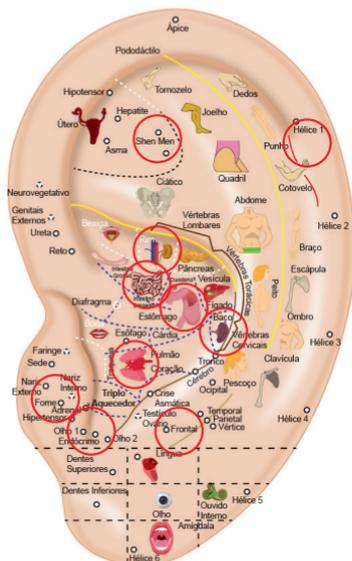
Fonte: adaptada de: <<https://www.pinterest.pt/pin/677088125198821247/>>. Acesso em: 20 nov. 2017.

Protocolos de tratamento estético corporal

Conhecida como lipodistrofia, a gordura localizada é resultado do acúmulo de tecido adiposo em algumas áreas do corpo, variando de pessoa para pessoa. A quantidade de gordura depositada também é variável, já que depende de fatores genéticos e da alimentação. Devido à região de acúmulo, é muito difícil tratar com regimes alimentares ou exercícios, dessa forma o tratamento com auriculoterapia pode ser um aliado.

De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, a gordura localizada se acumula devido a uma interação não adequada de estômago e baço, gerando uma desarmonia no elemento Terra. Deve-se tonificar então esses dois pontos, bem como tonificar o ponto San Jiao para diminuir a umidade. Em seguida, devemos estimular os pontos Shen Men, Rim, simpático, fome, endócrino, tálamo, intestino grosso, abdômen, hipófise e frontal.

Figura 3.13 | Protocolo de tratamento para combate à gordura localizada



Fonte: adaptada de: <<https://www.pinterest.pt/pin/677088125198821247/>>. Acesso em: 20 nov. 2017.



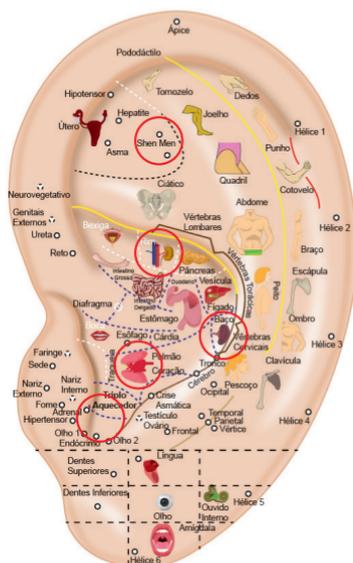
Exemplificando

Por meio do vídeo <<https://www.youtube.com/watch?v=rlqDZRL7vs4>>, acesso em 18 dez.2017, você poderá compreender, aprender e raciocinar diante de outras combinações de pontos importantes no uso dos tratamentos estéticos.

O edema corporal é o inchaço, um acúmulo de líquido no tecido subcutâneo, que pode ocorrer em qualquer parte do nosso corpo. Ele ocorre quando, por algum motivo, há um excesso de saída de líquido dos vasos sanguíneos para os tecidos. Há uma série de tratamentos estéticos que podem ser utilizados, e a auriculoterapia é mais uma dessas técnicas que pode ser aliada ao seu tratamento.

Na Medicina Tradicional Chinesa, o edema generalizado é um transbordamento de água que se dá por deficiência do Yang do baço, rim, pulmão e coração. Dessa forma, devemos estimular os pontos Shen Men, Rim, simpático, Pulmão, San Jiao, endócrino, tálamo e Coração.

Figura 3.14 | Protocolo de tratamento para combate ao edema corporal



Fonte: adaptada de: <<https://www.pinterest.pt/pin/677088125198821247/>>. Acesso em: 20 nov. 2017.

Protocolos de tratamento estético capilar

A alopecia é a repentina queda de cabelo de determinadas áreas, gerando a visualização do couro cabeludo. Ocorre por diversas causas, como fatores autoimunes, sistema emocional abalado, dermatite, fatores genéticos, traumas, dentre outros.

Para tratá-la, deve-se primeiramente identificar o motivo de sua ocorrência para, então, direcionar o tratamento com medicação, tratamentos estéticos, mudanças de hábito alimentar e, até mesmo, diminuição da condição de estresse. Além deles, também pode-se fazer uso da auriculoterapia.

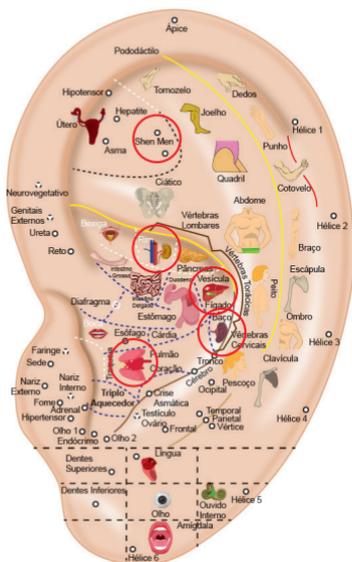


Assimile

Aprenda um pouco mais a respeito da alopecia ao ler a matéria do Dr. Drauzio Varella publicada em seu site disponível em: <<https://drauziovarella.com.br/drauzio/alopecia-areata/>>. Acesso em: 20 nov. 2017.

De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, a alopecia surge devido à deficiência de baço e coração que não enviam Qi e sangue suficiente para a cabeça. Deve-se, então, tonificar os pontos do rim, baço, coração, bem como Shen Men, fígado, pulmão e simpático para tratar o mental e emocional.

Figura 3.15 | Protocolo de tratamento para alopecia

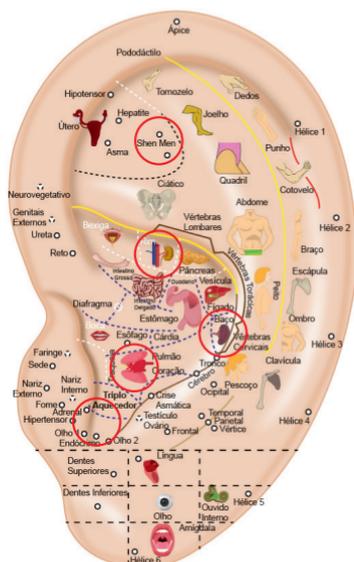


Fonte: adaptada de: <<https://www.pinterest.pt/pin/677088125198821247/>>. Acesso em: 20 nov. 2017.

Outro protocolo de tratamento de auriculoterapia na estética capilar é o de descamação do couro cabeludo que, de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, acontece pela hiperatividade do Yang do fígado, devido a forte alteração emocional.

Para tratar essa descamação indica-se realizar o estímulo dos pontos Shen Men, fígado, Yang do fígado, simpático, rim, coração e baço, e associar o tratamento à sangria do ponto Yang do Fígado.

Figura 3.16 | Protocolo de tratamento para descamação do couro cabeludo



Fonte: adaptada de: <<https://www.pinterest.pt/pin/677088125198821247/>>. Acesso em: 20 nov. 2017.

Protocolos de tratamento estético para qualidade de vida



Refleta

“No mundo atual, cuidar do corpo deixou de ser atividade supérflua e virou uma questão de saúde, que gera emprego, renda e divisas ao Brasil, além de elevar a autoestima” (OKAMOTTO, 2011, p. 5). Você concorda com essa afirmação? Considerando os benefícios trazidos pelas técnicas orientais e as vantagens do uso da auriculoterapia como método auxiliar a diversos tratamentos estéticos, você acredita que a auriculoterapia possa ajudar a proporcionar melhor qualidade de vida para seu cliente? Reflita a respeito.

Nos dias de hoje, ter um corpo bonito, com formas perfeitas é o que motiva muitas pessoas a procurarem tratamentos estéticos. Essas pessoas acreditam que o culto ao corpo as fazem bem, elevam a autoestima e seu bem-estar.

Normalmente, as pessoas quase nunca atingem o estado de total satisfação com suas conquistas, sempre que alcançam uma delas, outra surge, impulsionando-as a seguir em frente.

A pressão da mídia e da própria sociedade com a imposição de alguns padrões de beleza tornam a relação entre as pessoas mais efêmeras, e a aparência torna-se um importante componente dessa relação.

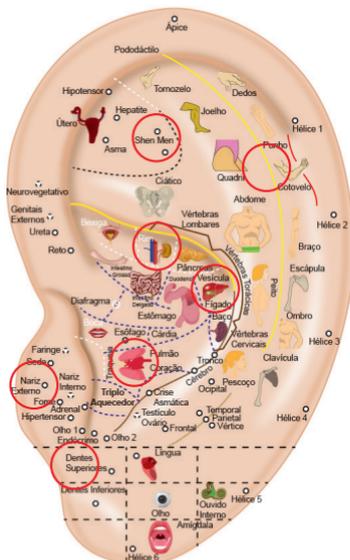
A grande questão é o quanto essa relação entre pessoas, aparência e a busca pelo padrão ideal imposto está afetando o lado emocional de cada indivíduo.

Mente e corpo devem trabalhar juntos na busca pela saúde. Se o lado mental e emocional estiver afetado, provavelmente o corpo refletirá essa desarmonia.

E é pensando nessa linha que podemos lançar mão da auriculoterapia, buscando a harmonização entre mente e corpo por meio do tratamento da ansiedade.

Na Medicina Tradicional China, o fígado é detentor do controle das emoções. Associado ao seu estímulo, pode-se estimular os pontos Shen Men, pulmão, Yang do fígado, ansiedade e neurastenia.

Figura 3.17 | Protocolo de tratamento para ansiedade



Fonte: adaptada de: <<https://www.pinterest.pt/pin/677088125198821247/>>. Acesso em: 20 nov. 2017.

Demais Protocolos de tratamento estético

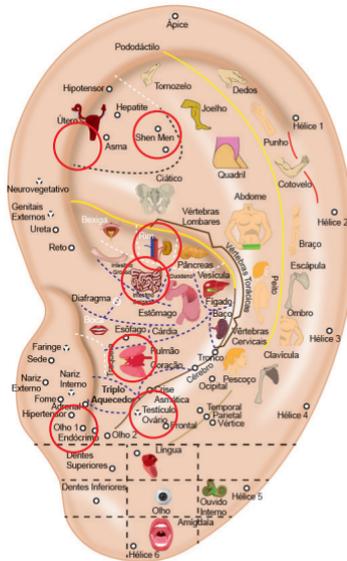
Para a Medicina Tradicional Chinesa, a dermatite alérgica é causada por uma invasão de vento-calor na pele. Deve-se, então, remover o vento estimulando o ponto do pulmão, a área da alergia, rim, Shen Men, endócrino, simpático, occipital, supra-renal e intestino grosso.



Pesquise mais

Pesquise a respeito da dermatite alérgica assistindo ao vídeo disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=elvli5JwKJQ>>, acesso em: 18 dez.2017, do início até o minuto 4:37.

Figura 3.18 | Protocolo de tratamento para dermatite alérgica



Fonte: adaptada de: <<https://www.pinterest.pt/pin/677088125198821247/>>. Acesso em: 20 nov. 2017.

Após evidenciarmos alguns protocolos, é chegada a hora de você aplicar o conhecimento adquirido, em busca de fazer uso de menor quantidade de pontos possíveis e os mais precisos para a eficácia do seu tratamento.

Está preparado para esse desafio?

Como vimos, Cássia deu prosseguimento aos seus estudos de técnicas orientais que podem ser utilizadas como aliadas ao tratamento estético e, dessa vez, aprofundou-se no estudo da auriculoterapia. Porém, ainda se sente insegura em realizar o diagnóstico e determinar quais são os pontos que utilizará no seu tratamento. Para isso, pesquisou diversos protocolos de atendimento já existentes e, baseando-se neles, começou a desenvolver e aplicar seus próprios protocolos. Sua mãe, Magda, foi uma de suas primeiras clientes a experimentar o uso da técnica no seu tratamento para obesidade, sendo este o primeiro protocolo desenvolvido por Cássia.

Atendendo ao cliente Marco, gerente de uma grande rede de lojas e que desde muito novo tem como "inimiga" a calvície, Cássia identificou a partir da anamnese que ele descansa muito pouco, alimenta-se mal, não pratica atividade física e, após um mal súbito, decidiu se cuidar mais e procurou o tratamento estético. Auxilie Cássia a montar o protocolo de tratamento para Marco e suas necessidades mais urgentes.

Considerando que a alopecia é uma repentina queda de cabelo de determinadas áreas, gerando a visualização do couro cabeludo e que ocorre por diversas causas, para tratá-la, deve-se primeiramente identificar o motivo de sua ocorrência para, então, direcionar o tratamento com medicação, tratamentos estéticos, mudanças de hábito alimentar e, até mesmo, diminuição da condição de estresse.

No caso de Marco, o fato de descansar pouco, alimentar-se mal e não praticar atividade física aumentam seu nível de estresse, o que pode estar causando sua alopecia.

Somado a isso, de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, a alopecia surge devido à deficiência de baço e coração que não

enviam Qi e sangue suficiente para a cabeça. Deve-se, então, tonificar os pontos do rim, baço, coração, bem como Shen Men, fígado, pulmão e simpático para tratar o mental e emocional.

Avançando na prática

Praticando protocolos

Descrição da situação-problema

Melissa sempre foi muito alérgica e o uso contínuo de corticoide fez com que ela se mantivesse muito inchada por longos períodos. Após um longo período de tratamento, as alergias cessaram, contudo, o edema generalizado permanece, incomodando-a muito. Você poderia auxiliá-la utilizando a técnica de auriculoterapia? Se sim, qual protocolo usaria?

Resolução da situação-problema

O edema corporal é o acúmulo de líquido no tecido subcutâneo, que ocorre quando há grande saída de líquido dos vasos sanguíneos para os tecidos. No caso de Melissa, o edema corporal surgiu devido ao uso contínuo de corticoides devido suas constantes crises alérgicas.

A auriculoterapia pode auxiliá-la na diminuição desse inchaço. Para a Medicina tradicional chinesa, o edema é um transbordamento de água que se dá por deficiência do Yang do baço, rim, pulmão e coração. Dessa forma, devemos estimular os pontos Shen Men, Rim, simpático, Pulmão, San Jiao, endócrino, tálamo e Coração.

Faça valer a pena

1. O envelhecimento é um processo a que todos os seres estão sujeitos com o passar dos anos. Começamos a envelhecer a partir do momento em que nascemos. Assim, com o passar dos anos, com processo de envelhecimento, nossa pele passa por diversas transformações que refletem tanto o estado físico e mental geral do momento, como também tudo o que o indivíduo sofreu ao longo dos anos, comprometendo sua aparência externa, já que tais transformações são bastante visíveis. Essas transformações podem ser causadas por fatores intrínsecos e extrínsecos.

Identifique os fatores intrínsecos do envelhecimento.

- a) Exposição ao sol, tabagismo, calor.
- b) Alterações de vasos sanguíneos, perda de colágeno e perda de fibras elásticas.
- c) Perda de fibras elásticas, calor, produtos químicos.
- d) Exposição ao sol, produtos químicos e tabagismo.
- e) Tabagismo, perda de vasos sanguíneos, calor.

2. No protocolo de tratamento para flacidez da pele, de acordo com a Medicina tradicional chinesa, quem governa a pele é o pulmão e quem sustenta a pele é a musculatura subcutânea controlada pelo baço. Além da tonificação desses pontos, quais outros podemos estimular no tratamento da flacidez da pele?

Assinale a alternativa correta:

- a) Shen Men, rim e estômago.
- b) Vesícula biliar, bexiga e Shen Men.
- c) Vaso governador, vaso concepção e estômago.
- d) Fígado, intestino delgado e vesícula biliar.
- e) Triplo aquecedor, bexiga e pulmão.

3. A pressão da mídia e da própria sociedade com a imposição de alguns padrões de beleza tornam a relação entre as pessoas, nos dias de hoje, mais efêmeras, sendo a aparência um importante componente dessa relação. A grande questão é o quanto essa relação das pessoas com a aparência e sua busca pelo padrão ideal imposto afeta o seu lado emocional.

Mente e corpo devem trabalhar juntos na busca pela saúde. Se o lado mental e emocional estiver comprometido, provavelmente o corpo refletirá essa desarmonia. Quais os principais pontos devem-se estimular no tratamento da ansiedade?

Assinale a alternativa correta:

- a) Rim, estômago, triplo aquecedor.
- b) Vesícula biliar, bexiga e Shen Men.
- c) Shen Men, fígado e vaso concepção.
- d) Fígado, Shen Men, Yang do fígado.
- e) Coração, rim e fígado.

Referências

- NEVES, M. L. **Manual prático de auriculoterapia**. Porto Alegre: Ed. Do Autor, 2009.
- GARCIA, E. G. **Auriculoterapia**. São Paulo: Roca, 1999.
- KESSLER, M. **Emagreça Mudando o corpo e a cabeça**: motivação, autoestima e baixas calorias. Porto Alegre: Creeo Publicações, 1997.
- LIPSZYC, M. **Manual de Auriculoterapia**. Buenos Aires: Editorial Kier, 1989.

Reflexologia podal e zonas reflexas

Convite ao estudo

Caro aluno, na reta final do nosso estudo não poderíamos deixar de falar da Reflexologia, técnica utilizada no estudo de efeitos dos reflexos no organismo humano.

Na antiguidade, o uso de terapias por pressão era reconhecido como uma forma de medicina preventiva e terapêutica, assim, acredita-se ser esta a origem da Reflexologia.

Relembrando nosso contexto de aprendizagem, Cássia se formou no curso de estética e cosmética e a partir disso foi se especializando em diversas técnicas, como o shiatsu facial e corporal, a quick massage e a auriculoterapia. Ela reencontra duas colegas de turma do curso de Técnicas Orientais Aplicadas à Estética, Amanda e Mariana e, após algumas horas de conversa, resolvem abrir juntas um espaço de tratamentos estéticos utilizando técnicas da Medicina Tradicional Chinesa. Consideram já possuir boa experiência na área e capacitação suficiente para fazer do novo espaço um sucesso. Além da estrutura de salas e equipamentos, precisam fazer a divulgação do espaço e buscar parcerias. Para isso, listam suas competências, experiências e toda capacidade técnica para inaugurar a clínica de estética e qualidade de vida “*Sempre Bem*”.

Nesta seção, aprenderemos sobre a história e o desenvolvimento da Reflexologia, a anatomia, a fisiologia, a etiologia e a fisiopatologia da Reflexologia podal, além dos seus benefícios, indicações e contraindicações.

Você sabe como a Reflexologia podal poderia lhe auxiliar na sua vida profissional? Que tal aprender um pouco mais a respeito?

Seção 4.1

Características da reflexologia podal

Diálogo aberto

Primariamente aplicada por egípcios e chineses, a Reflexologia é um método de tratamento bastante eficaz, caracterizado pela aplicação de suave pressão em partes dos pés relacionadas à determinadas áreas do corpo, podendo atenuar vários sintomas de diversas patologias.

Como vimos, Cássia reencontra duas colegas de turma e juntas resolvem abrir sua própria clínica de tratamento estético, utilizando técnicas orientais para isso. Dessa vez, Mariana apresenta para Cássia as aplicações e vantagens da Reflexologia. Cássia resolve estudar e se especializar na técnica para também utilizá-la com seus clientes. Logo no início da sua especialização o professor solicita que os alunos realizem um seminário sobre a técnica e o grupo de Cássia fica responsável por abordar as indicações, as contraindicações e os benefícios da Reflexologia. Qual o conteúdo da apresentação do grupo de Cássia. Você poderia ajudá-los nisso?

Não pode faltar

Definição, história e desenvolvimento da Reflexologia podal

A Reflexologia podal é uma técnica de tratamento que pode ser aplicada no tratamento de diversos distúrbios patológicos, realizando pequenas pressões em pontos específicos dos pés que refletirão na área corporal que se quer tratar, as chamadas zonas reflexas.

O tratamento é realizado aplicando-se uma pressão firme, porém, não muito forte, com a ponta do polegar ou dos demais dedos em pontos reflexos específicos e precisos. De acordo com o grau de desconforto apresentado pelo cliente na ocasião da aplicação da pressão, em determinados pontos identificamos quais as partes do corpo que estão em desequilíbrio ou não. Assim, além de uma técnica de tratamento, a Reflexologia também pode ser considerada uma técnica diagnóstica. Também pode

ser usada de maneira preventiva, mantendo o equilíbrio e o bom funcionamento corporal.

Seu histórico é antigo, apesar do termo Reflexologia em si ser bastante novo e ser reconhecido como uma técnica ocidental.

Os chineses, por exemplo, há 5000 anos já praticavam várias formas terapêuticas utilizando a pressão em pontos específicos, vinculada à acupuntura. Além dos chineses, há indícios de que os egípcios praticavam técnicas bastante semelhantes, visto que foi encontrado na tumba do médico Ankmahor um pictograma, produzido em torno de 2.330 a.C, classificado como o documento mais antigo da prática da Reflexologia.

Em 1917, baseados no livro de terapia zonal publicado em 1582 pelo Dr. Adamus e Dr. Átatis na Europa, Willian Fitzgerald e Edwin Bowers desenvolveram e publicaram o seu próprio método de terapia zonal. A Reflexologia atual desenvolveu-se a partir deste estudo e foi colocada em prática em 1930 por Eunice Ingham que lançou o livro *O Método Ingham de Massagem de Compressão*, renomeando o método terapia zonal para Reflexologia e desenvolvendo também o mapa das zonas reflexas dos pés. Somente em 1960 a sua discípula Doreen Bayly introduz o método na Inglaterra e o difunde por toda a Europa.

A partir daí, a Reflexologia podal vem sendo bastante difundida e utilizada no tratamento de diversas patologias do organismo humano.

No Brasil, começou-se a utilizar a técnica a partir de 1980, data em que estudos clínicos demonstravam que 73% das pessoas tratadas com a técnica obtinham resultados positivos. Hoje, a Reflexologia é utilizada como técnica terapêutica em mais de 20 países.

Anatomia e fisiologia aplicadas à reflexologia podal

Nos nossos pés encontramos uma representação fiel de todo o corpo humano, no qual há uma zona reflexa capaz de reequilibrar energeticamente cada órgão, víscera ou glândula e, até mesmo, estados emocionais que se encontram em desequilíbrio.

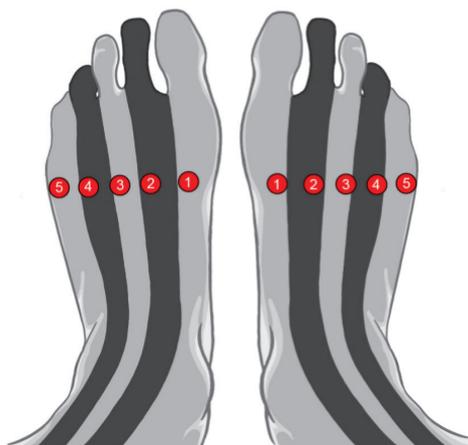
Baseando-se na existência de zonas ou canais longitudinais ou transversais e, por considerar que a energia circula por essas zonas ou canais, a Reflexologia estimula o corpo e diminui os desequilíbrios energéticos.

As zonas longitudinais são 10: cinco do lado direito e cinco do lado esquerdo do corpo. Elas sobem dos pés pelas pernas, passando por todo o corpo até alcançar a cabeça e, a partir daí, descem para o braço e para as mãos.

A zona 1 liga o dedão do pé ao polegar, a zona 2 o segundo dedo do pé ao indicador, a zona 3 o terceiro dedo do pé ao dedo médio da mão, a zona 4 o quarto dedo do pé ao dedo anular e a zona 5 o quinto dedo do pé ao dedo mínimo.

Dentro de cada uma dessas zonas, há um fluxo energético que corre por ela e por todas as partes do corpo pelas quais ela passa.

Figura 4.1 | Zonas Longitudinais nos pés

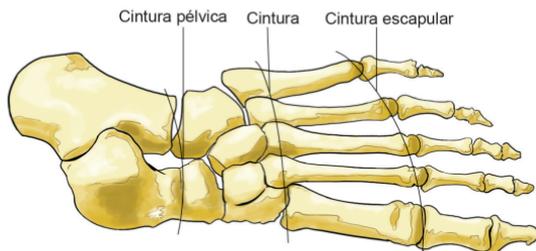


Fonte: Hall (1997, p. 10).

As zonas transversais também podem ser identificadas nos pés, onde encontramos três níveis do nosso corpo, cintura escapular, cintura e cintura pélvica, delimitados pelos ossos dos pés. Alguns autores ainda consideram um nível a mais, o do diafragma. O nível da cintura escapular encontra-se na articulação das falanges com os metatarsos, o do diafragma logo abaixo, a cintura na articulação dos metatarsos com os ossos do tarso e a cintura pélvica na articulação dos ossos do tarso com os ossos do tornozelo.

A divisão dos pés proporcionada pelas zonas transversais facilita a identificação da correlação entre a parte do pé com a parte do corpo.

Figura 4.2 | Zonas Transversais do pé



Fonte: Hall (1997 p. 13).

Como vimos em unidades anteriores, os meridianos ou canais de energia correm por todo nosso corpo, porém, eles não são os mesmos que as zonas reflexas. Alguns profissionais acabam fazendo uso de alguns pontos da acupuntura em seu tratamento. Contudo, ainda não há estudos que relacionem os pontos dos meridianos da acupuntura aos pontos das zonas reflexas na Reflexologia.

Ainda, como as zonas reflexas passam por todo o corpo, descendo por braços e pernas, tais segmentos são considerados áreas correlatas, sendo elas em especial ombro e cintura, cotovelo e joelho, punho e tornozelo e mão e pé. Dessa forma, não é necessário atuar somente na área em desequilíbrio, o profissional pode atuar também nas áreas correlatas, que refletirão diretamente na zona que está sendo tratada.



Exemplificando

Se seu cliente se queixa de dor em cotovelo direito, por exemplo, pode-se tratar a região reflexa do joelho direito, realizando-se pressão sobre esta área, estimulando o processo de cura do cotovelo doente.

Para restabelecermos o equilíbrio do organismo, devemos, então, não só pressionar o ponto reflexo referente à área reflexa com mau funcionamento, mas também um conjunto de áreas e pontos que influenciem esta área em desequilíbrio, tratando-se, assim, o conjunto reflexo desequilibrado como um todo.



Pesquise mais

Pesquise mais a respeito do sistema zonal consultando o livro *Reflexologia: guia prático* de Nicola Hall (1997, p. 10-13).

Um bom relacionamento entre cliente e terapeuta é um importante aspecto do tratamento. Além disso, ao proporcionar o alívio do sofrimento do cliente, o terapeuta também estará estimulando o aumento do seu potencial de cura. Durante o tratamento, o terapeuta deve buscar alcançar o equilíbrio perdido, devolvendo ao seu cliente a homeostase natural do seu corpo.

Por fim, ressaltamos que a Reflexologia podal não é comprovada por teoria científica, a não ser pelo fato de que ao estimularmos as terminações nervosas do local, reequilibramos o fluxo energético nas zonas longitudinais e, conseqüentemente, alcançamos o reequilíbrio do organismo.



Refleta

Através da massagem alcança-se o relaxamento corporal e, conseqüentemente, a facilitação para que a Reflexologia encontre os pontos com mais ou menos energia acumulada, propiciando um bom resultado para seu tratamento. Segundo Kevin e Barbara Kunz (2005), "se a Reflexologia nunca conseguisse nada além do que combater o estresse com relaxamento, ela estaria servindo muito bem aos seus propósitos". Considerando tal afirmação e o conteúdo aprendido até aqui, você concorda? Reflita a respeito independente se sua resposta for afirmativa ou negativa.

Etiologia e fisiopatologia aplicadas à Reflexologia podal

Como dissemos anteriormente, a aplicação da Reflexologia é feita através de pressão realizada com a ponta dos dedos em pontos específicos dos pés, baseada na teoria de que as áreas reflexas dos pés correspondem a todas as partes do corpo.

O corpo humano tem por função manter todos os sistemas em perfeito funcionamento, porém, é a mente quem controla as nossas emoções. Muitas vezes, devido ao estresse do dia a dia, adiamos os sintomas da doença, que vão se manifestando aos

poucos. Se prestarmos mais atenção a nossa linguagem corporal, conseguiremos identificar os sintomas de desequilíbrio energético em algum ponto.

Se um órgão ou função orgânica estiverem comprometidos e desequilibrados, seus pontos reflexos estarão mais sensíveis ao toque e a pessoa pode se referir a dor tanto na palpação do ponto quanto na pressão exercida durante o tratamento.

Ao se aplicar uma pressão sobre as áreas comprometidas, ocorrem mudanças fisiológicas no organismo, já que o potencial de cura próprio da pessoa está sendo estimulado.

Nossos pés são repletos de terminações nervosas que correspondem a uma representação fiel de cada parte que compõe o corpo por inteiro. No caso de deficiência ou desequilíbrio de uma determinada zona, as respostas aos estímulos dados em pontos específicos dos pés desencadeiam pequenos curtos-circuitos, captados pelas terminações nervosas, deixando-a mais ou menos sensível dependendo da gravidade ou do tempo de desequilíbrio. A pressão sobre os pontos dolorosos provoca um estímulo, assim, a célula em desequilíbrio reage e passa a trabalhar melhor para a sua própria manutenção.

Benefícios da Reflexologia podal

A Reflexologia busca o bem-estar por meio de teorias holísticas. O termo holístico significa inteiro, assim, a Reflexologia busca tratar o indivíduo como um todo, constituído de corpo, mente e alma. Um dos mais importantes benefícios da Reflexologia é o relaxamento.

Dessa forma, o tratamento da Reflexologia não se concentra somente nos sintomas apresentados, mas principalmente em encontrar a causa daquela patologia.

Sabemos que a maior causa das doenças no cotidiano é o estresse, fruto das pressões cotidianas e da qualidade de vida cada vez mais comprometida. Dor de cabeça, enxaqueca, tensões musculares no pescoço, dor nas costas, pressão alta e distúrbios digestivos são alguns exemplos de doenças em decorrência de estresse.

A Reflexologia não consegue atuar diretamente sobre o estresse sofrido, porém, pode auxiliar o indivíduo a lidar melhor com ele, ficando mais relaxado.



Segundo Nicola Hall, em seu livro *Reflexologia: guia prático* (1997, p. 15), "quando nos sentimos melhor fisicamente, nos sentimos também psicologicamente, e uma sensação de maior bem-estar ajuda a reduzir os níveis de estresse e prevenir futuras doenças". Agora é com você! De que forma a Reflexologia pode auxiliar neste equilíbrio físico e psíquico?

A responsabilidade do seu cliente jamais deve ser deixada de lado. Para obter ou chegar mais perto de um resultado positivo do seu tratamento, o cliente deve ter como meta a disposição de se livrar da doença, adotando postura confiante em relação ao tratamento e assumindo, assim, a responsabilidade de conseguir atingir o pleno equilíbrio energético.

Indicação e contra-indicação da Reflexologia podal

Todas as pessoas, inclusive bebês e idosos, podem se beneficiar da técnica, visando a preservação da saúde e o equilíbrio corporal atingido.

A Reflexologia podal é indicada para o tratamento de diversas patologias, como alergias, artrites, dores ciáticas, distúrbios menstruais, cistite, constipação, diarreia, dor de cabeça, desequilíbrio da tireoide, depressão, estresse, insônia, retenção de líquido, queda de cabelo, distúrbios circulatórios, dentre outros.

Como contra-indicações relativas ao uso da Reflexologia como tratamento, temos osteoporose, gravidez e problemas cardíacos e infecções por micoses e fungos disseminados; e as contra-indicações absolutas quanto ao uso da Reflexologia como tratamento são infecção aguda, diabetes, epilepsia, problemas cardíacos, flebite e trombose venosa profunda.

Sem medo de errar

É chegada a hora de você demonstrar todos os conhecimentos iniciais obtidos no estudo da Reflexologia podal. Preparado para este desafio?

Como vimos, Cássia reencontra duas colegas de turma e resolvem, juntas, abrir a sua própria clínica de tratamento estético utilizando técnicas orientais para isso. Dessa vez, Mariana

apresenta para Cássia as aplicações e vantagens da Reflexologia. Cássia resolve estudar e se especializar na técnica para também utilizá-la com seus clientes. Logo no início da sua especialização, o professor solicita que os alunos realizem um seminário sobre a técnica e o grupo de Cássia fica responsável em abordar as indicações, as contraindicações e os benefícios da Reflexologia. Qual o conteúdo da apresentação do grupo de Cássia? Você poderia ajudá-los nisso?

A Reflexologia podal é uma técnica de tratamento que pode ser aplicada no tratamento de diversos distúrbios patológicos, realizando pequenas pressões em pontos específicos dos pés que refletirão na área corporal que se quer tratar, as chamadas zonas reflexas.

O tratamento é realizado aplicando-se uma pressão firme, porém, não muito forte, com a ponta do polegar ou dos demais dedos em pontos reflexos específicos e precisos. De acordo com o grau de desconforto apresentado pelo cliente na ocasião da aplicação da pressão em determinados pontos, identificamos quais as partes do corpo que estão em desequilíbrio ou não. Assim, além de uma técnica de tratamento, a Reflexologia também pode ser considerada uma técnica diagnóstica. Também pode ser usada de maneira preventiva, mantendo o equilíbrio e o bom funcionamento corporal.

Todas as pessoas, inclusive bebês e idosos, podem se beneficiar da técnica, visando atingir a preservação da saúde e o equilíbrio corporal.

A Reflexologia podal é indicada para o tratamento de diversas patologias, como alergias, artrites, dores ciáticas, distúrbios menstruais, cistite, constipação, diarreia, dor de cabeça, desequilíbrio da tireoide, depressão, estresse, insônia, retenção de líquido, queda de cabelo, distúrbios circulatórios, dentre outros.

Como contraindicações relativas ao uso da Reflexologia como tratamento, temos osteoporose, gravidez, problemas cardíacos e infecções por micoses e fungos disseminados; e as contraindicações absolutas quanto ao uso da Reflexologia como tratamento são infecção aguda, diabetes, epilepsia, problemas cardíacos, flebite e trombose venosa profunda. A Reflexologia busca o bem-estar por meio de teorias holísticas. O termo holístico significa inteiro, dessa forma, a Reflexologia objetiva tratar o indivíduo como um todo, constituído de corpo, mente e alma, sendo o relaxamento

um de seus mais importantes benefícios da Reflexologia. Assim, o tratamento de Reflexologia não se concentra somente nos sintomas apresentados, mas principalmente em encontrar a causa daquela patologia.

Avançando na prática

Iniciando na reflexologia

Descrição da situação-problema

Murilo é professor do curso de Reflexologia e gosta de começar a explicar a respeito da técnica abordando o seu histórico. Porém, acha muito chato e sacrificante para o aluno apresentar o histórico de forma narrada e propôs para a turma que fizessem uma pesquisa prévia a respeito deste histórico. Na aula seguinte, levou para a sala de aula várias cartolinas e pregou-as na lousa, propondo aos alunos que identificassem os eventos históricos da Reflexologia nestas cartolinas, em forma de uma linha do tempo. Você conseguiria auxiliar os alunos a identificarem esses eventos? Qual a cronologia final constará nesta linha do tempo?

Resolução da situação-problema

O histórico da técnica é antigo, apesar do termo Reflexologia em si ser bastante novo e ser reconhecido como uma técnica ocidental.

- 5000 a.C: os chineses praticavam várias formas terapêuticas utilizando a pressão em pontos específicos, vinculados à acupuntura.
- 2.330 a.C: foi encontrado na tumba do médico Ankmahor um pictograma, produzido em torno de, classificado como o documento mais antigo da prática da Reflexologia.
- 1917: Willian Fitzgerald e Edwin Bowers desenvolveram e publicaram seu próprio método de terapia zonal.
- 1930: Eunice Ingham lança seu livro O Método Ingham de Massagem de Compressão, no qual renomeou o método terapia zonal para Reflexologia, desenvolvendo também o mapa das zonas reflexas dos pés.

- 1960: Doreen Bayly introduz o método na Inglaterra e o difunde por toda a Europa.
- 1980: início no Brasil.

Faça valer a pena

1. Nos nossos pés encontramos uma representação fiel de todo o corpo humano, no qual há uma zona reflexa capaz de reequilibrar energeticamente cada órgão, víscera ou glândula e, até mesmo, estados emocionais que se encontram em desequilíbrio.

Baseando-se na existência de zonas ou canais longitudinais ou transversais e, por considerar que a energia circula por essas zonas ou canais, a Reflexologia estimula o corpo e diminui os desequilíbrios energéticos. Quantas são as zonas longitudinais?

Assinale a alternativa correta.

- a) 2.
- b) 4.
- c) 6.
- d) 8.
- e) 10.

2. A Reflexologia busca o bem-estar por meio de teorias holísticas. O termo holístico significa inteiro, assim, a Reflexologia busca tratar o indivíduo como um todo, constituído de corpo, mente e alma. Dessa forma, o tratamento da Reflexologia não se concentra somente nos sintomas apresentados, mas principalmente em encontrar a causa da patologia. Qual o principal benefício da Reflexologia?

Assinale a alternativa correta.

- a) Relaxamento.
- b) Alongamento.
- c) Fortalecimento muscular.
- d) Distúrbios da marcha.
- e) Mobilidade articular.

3. Todas as pessoas, inclusive bebês e idosos, podem se beneficiar da técnica, visando a preservação da saúde e o equilíbrio corporal atingido.

Porém, como qualquer técnica de tratamento, a Reflexologia possui contra-indicações. Quais as contra-indicações relativas à técnica?

Assinale a alternativa correta:

- a) Epilepsia.
- b) Trombose.
- c) Gravidez.
- d) Diabetes.
- e) Flebite.

Seção 4.2

Reflexologia podal e zonas reflexas

Diálogo aberto

Caro aluno, vamos lembrar o conceito de Reflexologia para depois tentarmos resolver nossa situação problema. A Reflexologia é uma técnica na qual, a partir da pressão aplicada sobre pontos específicos dos pés, restabelecemos o reequilíbrio energético do órgão ou região do corpo correspondente a este ponto.

Cássia mais uma vez se vê diante da necessidade de aprofundar seus estudos de técnicas orientais e resolve estudar Reflexologia. Dora é enfermeira do trabalho em uma empresa multinacional e está no período de organização de palestras para a semana da saúde que acontecerá na empresa. Ela conhece Cássia da casa de repouso, onde seu sogro ficou internado por muitos anos, até seu falecimento. Dora, então, entra em contato com Cássia e a convida para realizar algumas palestras na Semana da Saúde, abrindo a possibilidade de divulgação da sua nova clínica na empresa. Cássia decide usar a Reflexologia como tema e, além de preparar uma palestra, resolve desenvolver um conteúdo impresso para os funcionários, usando-o também como forma de divulgação de sua clínica. Ela pretende colocar neste material o mapa da Reflexologia, os cuidados, as contraindicações da técnica e as principais zonas reflexas. Auxilie Cássia a montar este material.

Não pode faltar

Mapa de Reflexologia podal

Vamos lembrar alguns conceitos que você já aprendeu na seção anterior?

A Reflexologia é a ciência que estuda os efeitos dos reflexos no organismo humano. O tratamento de todo o organismo é feito através da aplicação de pressão nos pés (Reflexologia podal) em determinados pontos relacionados a regiões particulares do corpo, as zonas reflexas. Os seus objetivos

são normalizar as funções do corpo, diminuir a tensão, aliviar o estresse e melhorar o funcionamento dos nervos e o fluxo sanguíneo, corrigindo pelo menos três fatores negativos que o processo de adoecimento apresenta: a congestão, a inflamação e a tensão. A congestão se apresenta na forma de tumores ou abscessos, a inflamação pode acontecer em qualquer região do corpo e a tensão é responsável pela diminuição da imunidade geral do indivíduo.

De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, a energia deve circular de forma fluida e equilibrada por todos os nossos órgãos. Se a energia estiver bloqueada, o órgão relacionado a este ponto de bloqueio sofre, podendo ou não demonstrar esse sofrimento. Por isso, quando houver bloqueio energético em alguma zona reflexa, o cliente sentirá dor ao massagearmos a área correspondente a essa zona reflexa em seus pés.

Grande parte das regiões do nosso corpo encontram-se representadas tanto no pé direito quanto no pé esquerdo, praticamente, na mesma posição em ambos os pés. As zonas reflexas podem ser encontradas na sola, nas laterais e no dorso dos pés.



Exemplificando

As regiões do nosso corpo que são encontradas tanto do lado esquerdo quanto do lado direito possuem uma zona reflexa representada em ambos os pés. Contudo, aquelas regiões ou órgãos que são encontrados em apenas um dos lados são representados somente no pé correspondente àquele lado. Temos como exemplo o coração, localizado do lado esquerdo do corpo, que só possui representação no pé esquerdo.

A seguir, representaremos através de figuras os mapas da Reflexologia podal. Nota-se que órgãos, como o coração e o baço, estão representados apenas no mapa da sola do pé esquerdo, e fígado e vesícula biliar apenas na sola do pé direito. Isso se deve à localização destes órgãos no organismo humano.

Figura 4.3 | Mapa do pé direito



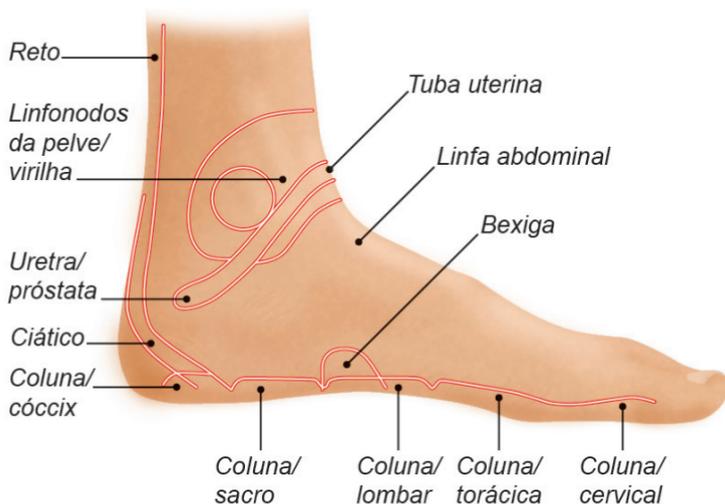
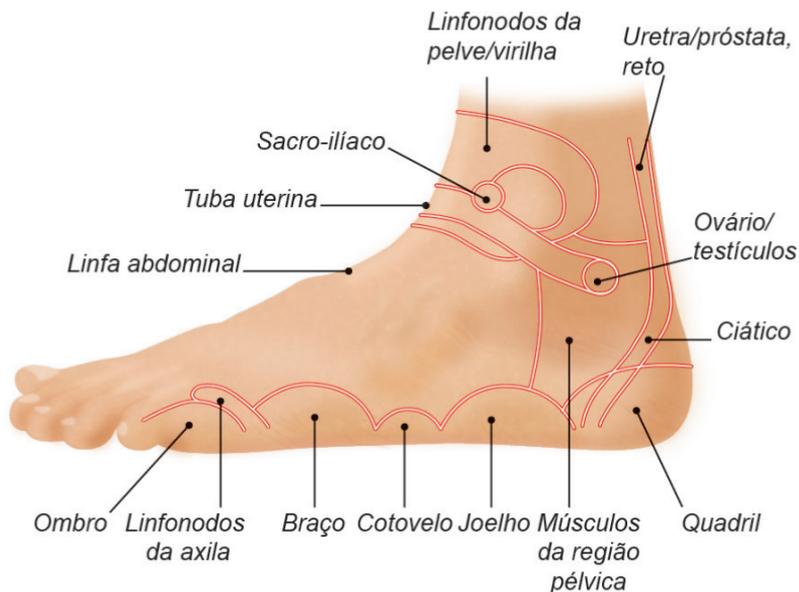
Fonte: Hall (1997, p. 22).

Figura 4.4 | Mapa do pé esquerdo



Fonte: Hall (1997, p. 23).

Figura 4.5 | Mapa das laterais dos pés



Fonte: Hall (1997, p. 24).

Figura 4.6 | Mapa do dorso dos pés



Fonte: Hall (1997, p. 24).

Introdução aos estímulos e às indicações

Antes de se iniciar o tratamento é realizada uma anamnese, buscando informações completas a respeito do cliente, desde as regiões com qualquer tipo de desconforto, até qualidade do sono e aspectos emocionais.



Assimile

Nossos pés revelam com as alterações que apresentam qual zona reflexa está em desequilíbrio e, conseqüentemente, qual região do organismo está afetada. A tabela abaixo contém alguns exemplos disso.

Quadro 4.1 | Relação entre alterações apresentadas e desequilíbrios

ALTERAÇÃO APRESENTADA	CONDIÇÃO DE DESEQUILÍBRIO
Arco dos pés altos	Lordose aumentada
Pele grossa com calosidades	Área reflexa em desequilíbrio
Pele muito vermelha	Muita circulação
Pele branca	Pouca circulação
Pele púrpura	Congestão
Pele seca, grossa, com descamação	Falta ou interrupção do fluxo de energia
Manchas ou pigmentações	Ponto reflexo é o ponto mais suscetível a desequilíbrio
Edema de tornozelo	Sobrecarga cardíaca com envolvimento do rim

Fonte: elaborado pela autora.

O profissional pode iniciar com uma massagem geral em ambos os pés para que o cliente relaxe. Neste momento, poderá usar talco para diminuir a sudorese do local. Somente quando o cliente estiver acostumado com seu toque é que o terapeuta inicia o tratamento através da Reflexologia.

De maneira geral, os estímulos são ministrados em ambos os pés, começando, por convenção, primeiramente pelo pé direito e, depois, seguindo para o pé esquerdo, porém, isso pode variar de acordo com o terapeuta.

Após se trabalhar por completo os dois pés em sua totalidade, é dada uma atenção maior às zonas reflexas que representam as regiões do corpo com alguma alteração, sendo possível estimulá-las em ambos os pés simultaneamente.

A sessão de Reflexologia dura cerca de uma hora e deve ser realizada uma vez por semana, devendo ser repetida por pelo menos mais duas vezes para que o tratamento se consolide, apesar do alívio e da sensação de conforto ser sentido pelo cliente logo após a primeira sessão. Após a terceira sessão conseguimos saber se o cliente reage à Reflexologia e, principalmente, se a Reflexologia

consegue tratar o desequilíbrio apresentado. Além disso, nada impede de o cliente retornar outras vezes, com um intervalo mais prolongado entre uma vez e outra, apenas para manter o seu organismo em equilíbrio.

É indicada, de forma geral, para todas as pessoas e, principalmente, para quem possui problemas de estresse, dor muscular, distúrbios do sono, ansiedade, dores crônicas, má circulação sanguínea e distúrbios hormonais.

A Reflexologia relaxa o corpo e os músculos; melhora a circulação sanguínea, o que facilita o transporte de oxigênio e nutrientes e a limpeza das toxinas celulares; estimula a produção de endorfinas, o que diminui a sensação de dor e é bastante eficiente no combate ao estresse.

Cuidados especiais e contra-indicações da técnica

O cliente deverá ser acomodado confortavelmente em uma cadeira com encosto reclinável, mantendo os pés elevados para que o profissional tenha acesso completo aos seus pés. Depois, o profissional removerá com o auxílio de lenços umedecidos a sujeira superficial e, ao mesmo tempo, identificará alguns sinais, tais como: pele áspera, calosidades, rachaduras ou áreas de infecção, que podem indicar as regiões ou zonas reflexas alteradas.

Não se deve utilizar nenhum tipo de creme ou óleo, já que ambos podem diminuir o contato com os pontos e zonas reflexas alteradas, podendo impedir a percepção do bloqueio energético no local.

Não é aconselhável aplicar a Reflexologia em pessoas que estejam na fase aguda de uma infecção, já que o estímulo dos pontos reflexos faz com que a liberação de toxinas - atividade realizada normalmente pelos pulmões, rins, intestino e pele - seja potencializada, aumentando o incômodo do cliente.

No caso de o cliente apresentar temperatura elevada, mas ainda não febril, faz-se necessário estimular também a glândula pituitária, que ajudará a abaixar a temperatura corporal.

Como contra-indicações da técnica, temos clientes com trombose, diabetes, gravidez, fraturas ou lesões, varizes expostas, marca-passo, estado febril, câncer e dermatites.



Pesquise mais a respeito da Reflexologia lendo seguinte artigo: LEITE, F.C.; ZÂNGARO, R. A. **Reflexologia**: uma técnica terapêutica alternativa. In: IX Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e V Encontro Latino Americano de Pós-Graduação. Universidade do Vale do Paraíba, 2006. Disponível em: <<http://biblioteca.univap.br/dados/INIC/cd/epg/epg3/epg3-27.pdf>>. Acesso em: 19 dez. 2017.

Principais zonas reflexas

Retomando o conceito de zonas reflexas, a energia circula por todo o corpo humano através das zonas ou canais longitudinais e zonas ou canais transversais. Atuando sobre pontos específicos nos pés, a Reflexologia atua diretamente sobre estas zonas reflexas, diminuindo o desequilíbrio energético.

Nossos pés são divididos, então, em 10 zonas longitudinais, numeradas de 1 a 5, em cada um dos lados do corpo.

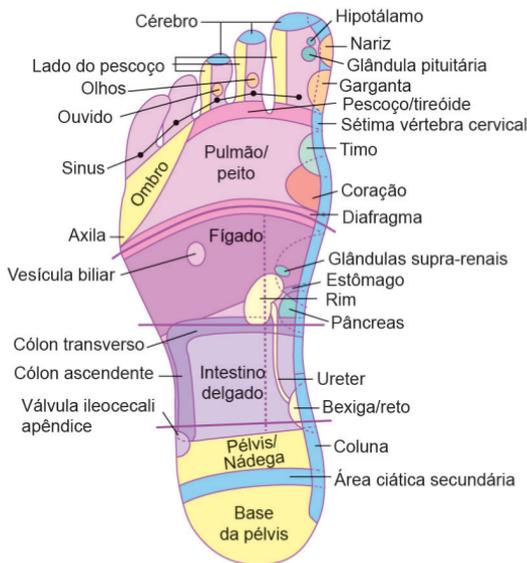
A zona 1 inicia-se no hálux e a zona 2 no segundo artelho, já a zona 3 no terceiro artelho, a zona 4 no quarto artelho e, por fim, a zona 5 no quinto artelho. Todas elas se estendem do seu artelho de referência até o dedo correspondente nas mãos, ou seja, do hálux até o polegar, do segundo artelho até o dedo indicador e assim sucessivamente, passando pela linha central do corpo até a cabeça e descendo pelos membros superiores até as mãos.

Além das zonas longitudinais, nossos pés são divididos em zonas ou canais transversais, chamados também de linhas. Encontramos três linhas transversais nos nossos pés: a linha da cintura escapular, localizada logo abaixo dos dedos do pé; a linha da cintura, localizada bem no meio do pé, no centro do arco; e a linha pélvica, localizada pouco acima do calcanhar. Alguns autores ainda consideram uma quarta linha, a linha do diafragma, que está localizada no início do arco do pé.

Conhecendo-se as zonas e as linhas, é possível identificar quais os órgãos ou regiões do corpo humano pertencem a elas, proporcionando a estimulação correta dos locais com maior estagnação de energia e estabelecendo, conseqüentemente, a retomada do fluxo energético contínuo e o reequilíbrio energético como um todo. As figuras abaixo mostram as solas dos pés direito

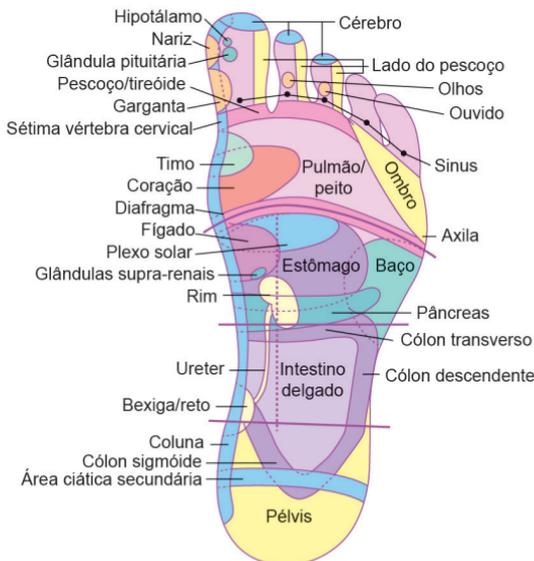
e esquerdo com a representação de suas áreas correspondentes, bem como das linhas ou zonas transversais.

Figura 4.7 | Mapa sola do pé direito com linhas transversais



Fonte: Gillanders (2008, p. 32).

Figura 4.8 | Mapa sola do pé esquerdo com linhas transversais



Fonte: Gillanders (2008, p. 33).



Diante do que apresentamos até agora, você seria capaz de comparar os mapas dos pés e desenhar o caminho de cada linha longitudinal: do seu início (dedos dos pés) até o final (dedos correspondentes das mãos), passando por todo o corpo? Além disso, em posse dos mapas apresentados acima, você seria capaz de correlacionar cada linha, tanto longitudinal quanto transversal, aos órgãos correspondentes, determinando quais os pontos são possíveis de se estimular em cada uma das linhas? Está pronto para esse desafio?

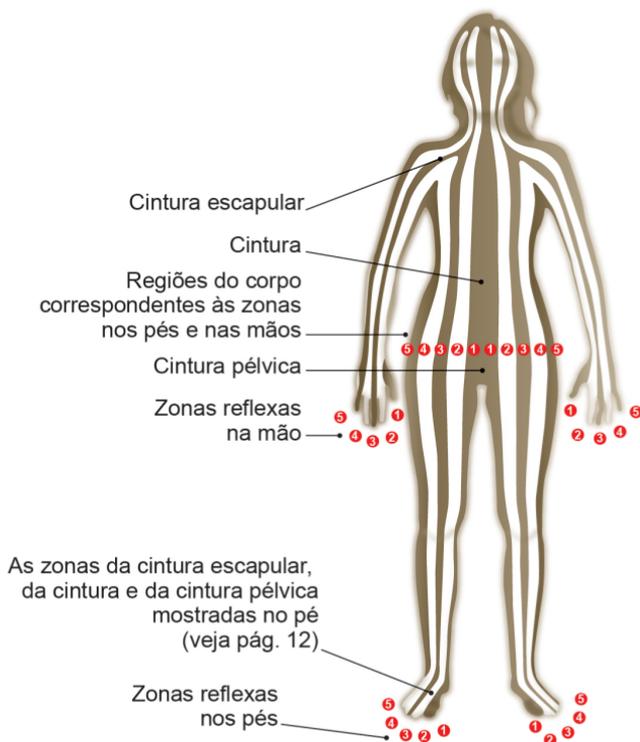
É importante comentar que a correlação entre as zonas reflexas longitudinais e os meridianos, ou canais de energia da Medicina Tradicional Chinesa, não são a mesma coisa, mas chegam a ser comparados por alguns autores, já que muitos dos seus princípios são semelhantes.

Principais zonas reflexas e suas funções

Considerando que o pé esquerdo representa o lado esquerdo do corpo, o pé direito representa o lado direito do corpo, a lateral interna dos pés representa a coluna vertebral, a lateral externa representa braços e ombros, os dedos dos pés representam a cabeça e o pescoço, as áreas acima do arco representam os órgãos da cintura e tórax (por exemplo, pulmão, coração, mama, fígado e estômago) e as áreas abaixo do arco representam os órgãos abaixo da cintura, é possível afirmar que ao estimularmos as zonas correspondentes a essas áreas, estaremos estimulando os órgãos ou regiões do corpo presentes nela.

A zona longitudinal 1 é a mais sensível delas, já que é nela que se encontram partes vitais do corpo.

Figura 4.9 | Linhas longitudinais no corpo todo



Fonte: Hall (1997, p. 11).

Sem medo de errar

Caro aluno, chegou a hora de você verificar tudo o que absorveu dos ensinamentos transmitidos ao longo desta seção. Preparado?

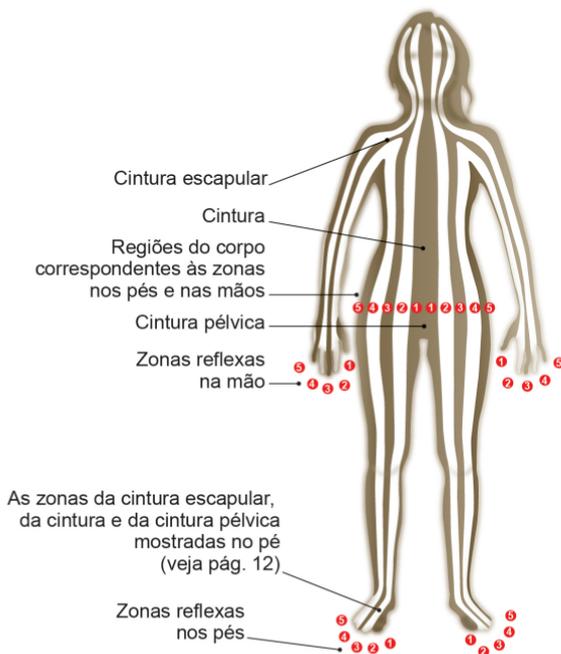
Como vimos, Cássia mais uma vez se vê diante da necessidade de aprofundar seus estudos de técnicas orientais e resolve estudar Reflexologia. Dora é enfermeira do trabalho em uma empresa multinacional e está no período de organização de palestras para a semana da saúde que acontecerá na empresa. Ela conhece Cássia da casa de repouso, onde seu sogro ficou internado por muitos anos, até seu falecimento. Dora, então, entra em contato com Cássia e a convida para realizar algumas palestras na Semana da

Saúde, abrindo a possibilidade de divulgação da sua nova clínica na empresa. Cássia decide usar a Reflexologia como tema e, além de preparar uma palestra, resolve desenvolver um conteúdo impresso para os funcionários, usando-o também como forma de divulgação de sua clínica. Pretende colocar neste material o mapa da Reflexologia, os cuidados, as contraindicações da técnica e as principais zonas reflexas. Auxilie Cássia a montar este material.

Além de iniciar o material fazendo um breve resumo sobre a definição e alguns conceitos da Reflexologia, é importante salientar neste material que grande parte das regiões do nosso corpo encontram-se representadas tanto no pé direito quanto no pé esquerdo, praticamente, na mesma posição em ambos os pés. As zonas reflexas podem ser encontradas na sola, nas laterais e no dorso dos pés.

Em seguida, apresenta-se o conceito de zonas reflexas, colocando posteriormente uma figura que demonstre a divisão das zonas reflexas pelo corpo todo.

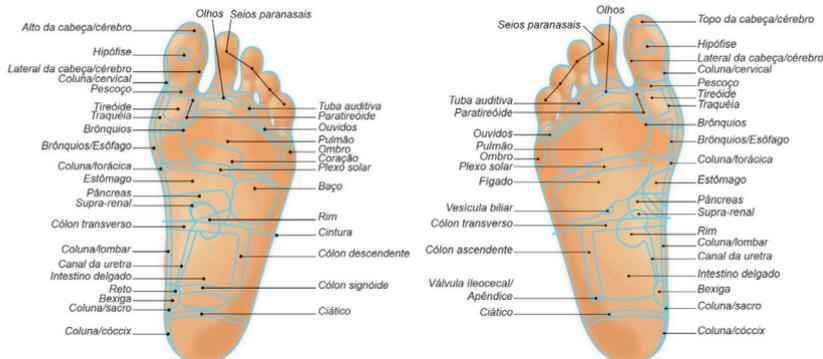
Figura 4.10 | Linhas longitudinais no corpo todo



Fonte: Hall (1997, p. 11).

A seguir, as zonas reflexas principais dos pés são apresentadas, colocando os mapas das solas dos pés direito e esquerdo.

Figura 4.11 | Representação do pé esquerdo e direito



Fonte: Hall (1997, p. 22-23).

Devemos finalizar o material descrevendo os cuidados que se deve ter ao aplicar a técnica, como remover com o auxílio de lenços umedecidos a sujeira superficial, não utilizar nenhum tipo de creme ou óleo e não aplicar a Reflexologia em pessoas que estejam na fase aguda de uma infecção. Como contraindicações da técnica, temos clientes com trombose, diabetes, gravidez, fraturas ou lesões, varizes expostas, marca-passo, estado febril, câncer e dermatites.

Avançando na prática

Colegas de trabalho

Descrição da situação-problema

João fez o curso de Reflexologia podal junto com Cássia e, logo após o término, começou a utilizar a técnica em sua clínica. Marta foi sua primeira cliente e, após posicioná-la corretamente e confortavelmente na cadeira, começou o seu trabalho passando um lenço umedecido nas solas dos pés de Marta. Encontrou algumas regiões com a pele mais grossa e notou um edema importante na

região do tornozelo. O que João, ao olhar estas alterações, pode suspeitar do diagnóstico de Marta?

Resolução da situação-problema

Sabemos que as alterações que os nossos pés apresentam refletem qual zona reflexa está em desequilíbrio e, conseqüentemente, qual região do organismo está afetada. O quadro a seguir mostra o significado de cada uma das alterações encontradas por João.

Quadro 4.2 | Relação entre alterações apresentadas e desequilíbrios

ALTERAÇÃO APRESENTADA	CONDIÇÃO DE DESEQUILÍBRIO
Pele grossa com calosidades	Área reflexa em desequilíbrio
Edema de tornozelo	Sobrecarga cardíaca com envolvimento do rim

Fonte: elaborado pela autora.

Faça valer a pena

1. Sabemos que grande parte das regiões do nosso corpo encontram-se representadas tanto no pé direito quanto no pé esquerdo, praticamente, na mesma posição em ambos os pés. Porém, há alguns órgãos únicos que são encontrados somente em um dos lados. No caso do fígado, em qual mapa reflexo ele estará representado?

Assinale a alternativa correta:

- a) Sola do pé direito.
- b) Dedos dos pés.
- c) Dorso do pé esquerdo.
- d) Lateral interna dos pés.
- e) Lateral externa dos pés.

2. Antes de se iniciar o tratamento através da Reflexologia, devemos realizar uma anamnese, buscando informações completas a respeito do cliente, desde as regiões com qualquer tipo de desconforto, até qualidade do sono e aspectos emocionais. Após isso, quais os passos seguintes para a realização da técnica completa?

Assinale a alternativa correta.

- a) Alongamento, drenagem, massagem, fortalecimento muscular.
- b) Drenagem, pressão no pé esquerdo, pressão no pé direito e alongamento.
- c) Pressão em pontos específicos de dor, alongamento, drenagem, fortalecimento.
- d) Massagem, pressão pé direito, pressão pé esquerdo, pontos específicos de dor.
- e) Massagem nos dedos, massagem nos pés, pressão de pontos específicos de dor, drenagem.

3. Toda nossa energia circula pelo corpo através das zonas ou canais longitudinais e zonas ou canais transversais. Atuando sobre pontos específicos nos pés, a Reflexologia atua diretamente sobre estas zonas reflexas, diminuindo o desequilíbrio energético.

Quantas são as zonas longitudinais e as transversais?

- a) 4 e 10.
- b) 4 e 12.
- c) 12 e 10.
- d) 10 e 4.
- e) 5 e 4.

Seção 4.3

Reflexologia podal e sua aplicação

Diálogo aberto

Como vimos, a Reflexologia podal se baseia na existência de áreas ou pontos reflexos nos pés que correspondem a cada parte do nosso corpo. Considerando, de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, que a energia flui através de zonas ou canais, trabalhando os pontos reflexos nos pés, tratamos o seu ponto correspondente no corpo, alcançando o alívio de todas as tensões.

Vimos que Cássia dia a dia se especializa em uma técnica oriental buscando o aperfeiçoamento de suas condutas em sua clínica. Ao reencontrar duas colegas de curso, resolve abrir um novo espaço de tratamentos estéticos utilizando técnicas orientais.

Maria é a primeira cliente do novo espaço inaugurado pelas três amigas. Vem apresentando dores de estômago constantes, dificuldade para dormir, queda de cabelo acentuada e algumas descamações na pele. Refere que, após consulta médica, foram diagnosticadas forte crise de estresse e de ansiedade, sendo orientada pelo médico a procurar alguns tratamentos, inclusive alternativos, para a melhora do quadro. Cássia, após avaliação, propõe que Maria faça Reflexologia para diminuição dos sintomas. Se fosse você o responsável pelo tratamento de Maria, qual sequência da Reflexologia utilizaria?

Não pode faltar

Sequência básica de Reflexologia no pé esquerdo

Retomando alguns pontos importantes vistos nas seções anteriores, grande parte das regiões do nosso corpo são duplicadas nos dois pés e seus pontos reflexos aparecerão praticamente na mesma posição dos dois lados. Vimos também que alguns órgãos que são únicos, como o coração, são representados somente em um dos pés, aquele correspondente ao lado que se encontra no corpo humano.

Normalmente, o tratamento é iniciado no pé direito, para depois passar para o pé esquerdo. Os pés devem permanecer apoiados o tempo todo. Posteriormente, regiões específicas que apresentem desequilíbrio energético são estimuladas e, nesse momento, se estas regiões são encontradas em ambos os pés, os dois pontos podem ser estimulados ao mesmo tempo para que se obtenha um resultado mais eficiente.

Cada cliente apresentará uma reação diferenciada aos estímulos dados, isso dependerá de suas características pessoais. Sabemos que quanto maior a sensibilidade do local, maior é o desequilíbrio daquela zona reflexa correspondente ao corpo. Além disso, algumas zonas quando estimuladas apresentam sensibilidade, porém, estas nem sempre são desconfortáveis. Em contrapartida, em algumas regiões, a pressão pode ser sentida como uma pontada, semelhante a uma sensação de agulha entrando na pele. Mas essa sensação, com a massagem, logo é dissipada.

Como reações ao tratamento, o cliente poderá sentir enjoos ou, até mesmo, apresentar diarreia, um esvaziamento maior e mais frequente da bexiga e do intestino, flatulência, aumento do suor, dor de cabeça, cansaço, bocejos e erupções de pele, uma vez que aos poucos as toxinas vão sendo liberadas. Tais reações passam em poucas horas e sinalizam que o tratamento está surtindo efeito.

O profissional deverá usar as duas mãos ao realizar a massagem: com uma mão, segura o pé; e com a outra, através do polegar, realiza a pressão sobre as áreas reflexas. A pressão deve ser exercida sobre um ponto por poucos segundos, até ser realizada no ponto seguinte. Se, ao se pressionar o ponto reflexo for observado um aumento da sensibilidade local, tal fato é indicativo de desequilíbrio energético e, neste caso, devemos diminuir a intensidade da pressão exercida, mas esta pressão deve ser mantida até que a sensação da sensibilidade diminua.



Assimile

Através deste vídeo, você poderá acompanhar os movimentos realizados durante a aplicação da Reflexologia podal. **VISÃO HOLÍSTICA. Reflexologia para dores no ombro.** Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=JSv-0PryBsw>>. Acesso em: 30 out. 2017

Para exercer a pressão sobre cada ponto, o polegar deverá estar inclinado e não deve perder o contato com o pé para passar para o ponto seguinte. Após realizar a pressão em um ponto, deve-se deslizar o polegar para cima até o ponto adjacente e assim sucessivamente.

Figura 4.12 | Posicionamento do polegar durante pressão da zona reflexa



Fonte: Hall (1997, p. 27).



Pesquise mais

Você pode pesquisar mais a respeito do uso e dos benefícios da Reflexologia podal lendo o artigo: GALETTI, V. C.; GUERRERO, T.C.; BEINOTTI, F. **Reflexologia podal**: uma terapia alternativa. In: Revista científica da FHO/UNIARARAS, v.3, n.1. 2015.

Um tratamento completo trabalha todas as zonas do pé direito, depois todas as zonas do pé esquerdo, começando dos calcanhares até a ponta dos dedos para só então atingir as laterais e o dorso dos pés.

Ao realizar o tratamento no pé esquerdo, o mesmo deve ser segurado pela mão direita do profissional, que realizará as pressões sobre os pontos reflexos com seu polegar esquerdo, tanto na sola quanto no dorso e nas laterais deste pé.

Seguindo o mapa de Reflexologia podal, ao iniciarmos o tratamento do pé esquerdo, estimula-se a área mais baixa da coluna, como o cóccix e o nervo ciático. Deslizando o polegar para cima e

para o lado direito da sola deste pé, estimulamos áreas como intestino grosso, baço e ombros, até alcançar os dedos, onde estimulamos os seios paranasais. Deslizando o polegar para cima e para o meio da sola deste pé, estimulamos intestino delgado, rins, plexo solar, coração, pulmão, olhos e gânglios linfáticos. Deslizando o polegar para cima e para o lado esquerdo da sola deste pé estimulamos toda a coluna, estômago, esôfago, brônquios, traqueia, tireoide, até alcançar o hálux, onde se estimula a região da cabeça e do pescoço em geral, inclusive glândula pituitária e pineal.

Sequência básica de Reflexologia no pé direito

Ao se realizar o tratamento no pé direito, o mesmo deve ser segurado pela mão esquerda do profissional, que realizará as pressões sobre os pontos reflexos com seu polegar direito, tanto na sola quanto no dorso e nas laterais deste pé.

Seguindo o mapa da Reflexologia podal, ao iniciarmos o tratamento do pé direito, estimula-se a área mais baixa da coluna, como o cóccix e o nervo ciático. Deslizando o polegar para cima e para o lado direito da sola deste pé, estimulamos áreas como toda a coluna, intestino delgado, estômago, esôfago, pâncreas, brônquios, traqueia, tireoide, até alcançar o hálux, onde se estimula a região da cabeça e do pescoço em geral, inclusive, glândula pituitária e pineal. Deslizando o polegar para cima e para o meio da sola deste pé, estimulamos intestino delgado, rins, plexo solar, pulmão, olhos e gânglios linfáticos. Deslizando o polegar para cima e para o lado esquerdo da sola deste pé, estimulamos intestino grosso, fígado, ombros, ouvidos até alcançar os dedos, onde se estimula os seios nasais.



Exemplificando

Você verá um exemplo da aplicação da Reflexologia no tratamento da ansiedade. Assistindo ao seguinte vídeo. BRUNO SANTOS. Tratar ansiedade com Reflexologia. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=asO2iWJuMwg>>. Acesso em: 30 dez. 2017.

Sequência básica de Reflexologia na região dorsal e lateral dos pés

Na região dorsal dos pés, estimulamos praticamente as mesmas regiões em ambos os pés, com apenas duas exceções. Iniciamos

a sequência a partir dos dedos, onde estimulamos as regiões reflexas da boca, nariz e garganta no dorso do hálux. A partir daí, deslizando o polegar em direção aos dedos são estimulados os gânglios linfáticos superiores. Ao alcançar o meio do dorso do pé, estimulamos ombros, gânglios linfáticos auxiliares, costelas, cotovelo e reflexo do peito. Como exceção, apenas na região dorsal do pé direito estimulamos a vesícula biliar e o apêndice. Mais perto da articulação do tornozelo, ainda no dorso dos pés, estimulamos a zona reflexa da cintura e os gânglios linfáticos da virilha.

Na lateral externa dos pés, iniciamos os estímulos pouco acima da articulação do tornozelo, ainda na perna, onde estimulamos as zonas reflexas do útero, reto, próstata, ciático, ovários e testículos. Descendo com o polegar pela lateral externa do pé esquerdo, estimula-se as zonas reflexas da musculatura da região pélvica, quadril, cotovelo, braços, área da costela, pulmão e peito, gânglios linfáticos da axila e ombros. Descendo com o polegar pela lateral externa do pé direito, estimula-se as mesmas áreas descritas anteriormente, exceto o quadril. Em contrapartida, somente na lateral externa deste pé estimulamos a zona reflexa da vesícula biliar e dos joelhos.

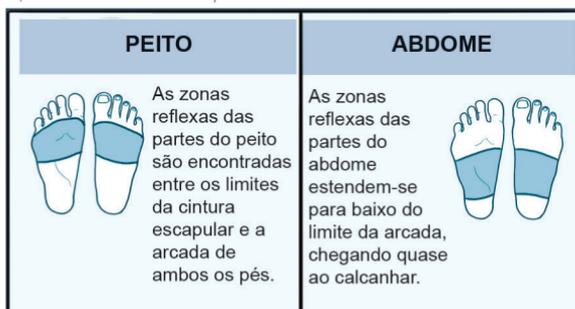
Por fim, na lateral interna de ambos os pés estimulamos, a partir da região acima da articulação do tornozelo, descendo até os dedos, as zonas reflexas do útero, reto, próstata, bexiga, coluna, pulmões e costelas.



Refleta

Nicola Hall, em seu livro *Reflexologia: guia prático* (1997), nos apresenta a seguinte divisão de áreas dos pés e suas respectivas zonas reflexas.

Figura 4.13 | Áreas reflexas dos pés



	PELVE	MEMBROS
CABEÇA E PESCOÇO  <p>As zonas reflexas das partes da cabeça e do pescoço ficam na região dos dedos dos pés.</p>	<p>As áreas reflexas das partes da pelve situam-se acima e em cima do calcanhar, e nas faces externas do pé, próximo ao tornozelo.</p> 	<p>As zonas reflexas dos membros ficam na face externa dos pés.</p> 
COLUNA VERTEBRAL <p>A zona reflexa da coluna contorna a borda inferior da face interna dos pés.</p> 	GLÂNDULAS REPRODUTORAS <p>As zonas reflexas das glândulas reprodutoras situam-se em ambas as faces do pé, próximo e sobre os tornozelos.</p> 	SISTEMA LINFÁTICO <p>As zonas reflexas do sistema linfático ficam no dorso dos pés.</p> 

Fonte: Hall (1997, p. 28-29).

Considerando os seus aprendizados e a figura acima, você se sente capaz de realizar um tratamento de Reflexologia? Estaria seguro de estimular as zonas reflexas que apresentam desequilíbrio energético, diagnosticadas na sua anamnese? Está pronto para o desafio?

Cuidados nas sequências básicas de Reflexologia podal

Ao longo da realização das sequências básicas de Reflexologia podal, devemos ter o cuidado e, principalmente, a sensibilidade de notar os pontos em que o cliente manifestar maior sensibilidade, a fim de investir mais tempo na estimulação destes pontos específicos antes de finalizar a sessão de Reflexologia, garantindo o sucesso do seu tratamento.

Além disso, devemos tomar cuidado com o toque dado durante o tratamento. O primeiro contato sempre deve ser suave para se trazer a maior sensação de conforto possível. Porém, apesar de suave, deve ser firme, sem ser desconfortável. A pressão deve ser realizada até o limite suportável sem ultrapassar esse limite, mas deve-se chegar até ele a fim de não se ter apenas uma massagem comum nos pés.

Na aplicação dos estímulos, deve-se incentivar as áreas mais dolorosas, sedadas e pontos reflexos da patologia que estão sendo tratadas.

Não podemos esquecer que, ao trabalharmos os pontos reflexos nas zonas longitudinais, os estímulos dados nas solas dos pés devem partir dos calcanhares até alcançar os dedos; e os estímulos dados nas laterais dos pés devem partir dos dedos até alcançar os calcanhares. Por sua vez, ao trabalharmos os pontos reflexos nas zonas transversais, os estímulos devem ser dados da lateral interna para a lateral externa dos pés.

Relaxamento dos pés

Após a anamnese e a inspeção das áreas e zonas reflexas comprometidas, pode-se usar um creme para massagear os pés e iniciar o relaxamento destes, que deve ser feito antes do início da aplicação da técnica propriamente dita. A massagem propiciará também um aumento da circulação sanguínea local, prolongando os benefícios recebidos com a aplicação da Reflexologia.

Não há um tipo específico de massagem, você poderá utilizar os manuseios da massagem clássica para isso (dessensibilização ao toque, amassamento, percussão, entre outros).

Após relaxar os pés, realizar a Reflexologia em todas as faces e pressionar os pontos específicos em desequilíbrio, pode-se realizar alguns exercícios para finalizar o tratamento.

Esses exercícios alongam as zonas reflexas e auxiliam no relaxamento geral. Inicia-se realizando uma rotação nos dedos, nas duas direções. Como o hálux é a região da cabeça e pescoço, ao realizarmos esta manobra estamos relaxando também toda a musculatura desta região.

Figura 4.14 | Rotação dos dedos



Fonte: Hall (1997, p. 46).

Em seguida, podemos envolver o pé com as mãos e pressioná-lo, como se estivesse espremendo o mesmo. A pressão deve ser firme, porém, não pode causar dor. Isso ajuda na expansão do pé e, conseqüentemente, do corpo como um todo.

Figura 4.15 | Espremer os pés



Fonte: Hall (1997, p. 28-29).

O amassamento pode ser feito mantendo o punho cerrado e, com ele, realiza-se uma pressão no meio da sola do pé, zona reflexa do diafragma. Relaxando-se o diafragma, todo o corpo fica relaxado.

Figura 4.16 | Amassamento



Fonte: Hall (1997, p. 48).

Ao se realizar o giro do tornozelo, conseguimos relaxar toda a região das zonas pélvicas, favorecendo o fluxo de energia por todo o corpo.

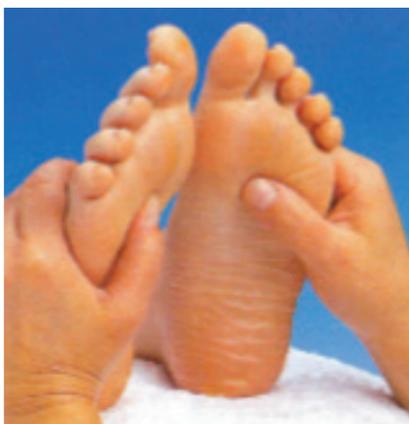
Figura 4.17 | Giro do tornozelo



Fonte: Hall (1997, p.48).

Para finalizar a sessão, devemos exercitar o plexo solar, pressionando a região com os polegares em ambos os pés simultaneamente. Deve-se realizar esta pressão somente quando seu cliente estiver expirando. Isso, além de trabalhar a capacidade respiratória do cliente, auxilia na sensação de relaxamento no final da sessão.

Figura 4.18 | Plexo solar



Fonte: Hall (1997, p. 49).

Sem medo de errar

Caro aluno, é chegada a hora de verificarmos o quanto você aproveitou os ensinamentos desta unidade. Vimos que Cássia dia a dia se especializa em uma técnica oriental buscando o aperfeiçoamento de suas condutas em sua clínica. Ao reencontrar duas colegas de curso, resolve abrir um novo espaço de tratamentos estéticos utilizando técnicas orientais.

Maria é a primeira cliente do novo espaço inaugurado pelas três amigas. Vem apresentando dores de estômago constantes, dificuldade para dormir, queda de cabelo acentuada e algumas descamações na pele. Refere que, após consulta médica, foram diagnosticadas forte crise de estresse e ansiedade, sendo orientada pelo médico a procurar alguns tratamentos, inclusive alternativos, para a melhora do quadro. Cássia, após avaliação, propõe que Maria faça Reflexologia para diminuição dos sintomas. Se fosse você o responsável pelo tratamento de Maria, qual sequência da Reflexologia utilizaria?

Após realizada a avaliação, devemos realizar um relaxamento nos pés, a fim de tornar a relação terapeuta-cliente mais próxima, com mais confiança, além de se induzir a um relaxamento inicial.

Devemos iniciar a aplicação da Reflexologia no pé direito, estimulando as zonas longitudinais na sola do pé, do calcanhar até os dedos e as zonas transversais da lateral interna para a lateral externa.

Após estimular todas as zonas reflexas do pé direito, faz-se o mesmo no pé esquerdo, devendo-se aplicar a técnica bilateralmente.

Em seguida, pode-se estimular zonas específicas, como o ponto do fígado na sola do pé direito e do estômago na sola do pé esquerdo, para aliviar o incômodo apresentado pelo estômago.

Ao final, realiza-se exercícios de rotação dos dedos, espremer e amassar os pés, girar o tornozelo e estimular o plexo solar, para se atingir um relaxamento geral do corpo e maior sensação de bem-estar.

Reflexologia funciona?

Descrição da situação-problema

Patrícia está no segundo ano de cursinho pré-vestibular. Seu sonho sempre foi cursar medicina. Tem observado, atualmente, o aparecimento de erupções na pele de seu rosto, aumento da olheira e ligeira queda de cabelo. Percebe ainda que tem ficado mais ansiosa, com muita dificuldade para dormir, diminuição de apetite e irritabilidade, provavelmente, pela proximidade das provas de vestibular. Resolveu, então, cuidar destes sintomas para que a ansiedade não atrapalhe seu desempenho nas provas. A Reflexologia é indicada para o caso de Patrícia? Por quê?

Resolução da situação-problema

Sim, a Reflexologia é indicada neste caso, já que o relaxamento realizado em pontos reflexos específicos dos pés pode ocasionar o relaxamento do corpo como um todo. Ao relaxarmos a região do diafragma, por exemplo, conquistamos o relaxamento de todo o nosso corpo, especificamente, ao relaxarmos a região do hálux, estamos relaxando reflexamente a região da cabeça e do pescoço, diminuindo a possível tensão existente nesse local. Ao estimularmos os pontos específicos do fígado, do estômago e do pulmão, estamos tratando a ansiedade, a irritabilidade, o distúrbio do sono e as alterações da pele.

Faça valer a pena

1. Grande parte das regiões do nosso corpo são duplicadas nos dois pés e seus pontos reflexos aparecerão, praticamente, na mesma posição dos dois lados. Alguns órgãos que são únicos, como o coração, são representados somente em um dos pés, aquele correspondente ao lado que se encontra no corpo humano. Independente disso, por convenção, por onde se inicia a Reflexologia?

Assinale a alternativa correta:

- a) Pé esquerdo.
- b) Lateral direita.
- c) Lateral esquerda.
- d) Pé direito.
- e) Dorso do pé.

2. Após relaxar os pés, realizar a Reflexologia em todas as faces e pressionar os pontos específicos em desequilíbrio, podem ser realizados alguns exercícios para finalizar o tratamento. Esses exercícios alongam as zonas reflexas e auxiliam no relaxamento geral. Dentre os exercícios que podemos realizar, devemos finalizar com qual estímulo?

Assinale a alternativa correta:

- a) Alongamento.
- b) Percussão.
- c) Rotação dos dedos.
- d) Amassamento.
- e) Estímulo do plexo solar.

3. Durante o tratamento com Reflexologia, algumas sensações poderão aparecer, consideradas normais já que estamos expulsando toxinas de dentro do nosso organismo. Dentre as sensações possíveis, qual delas não ocorre ao longo do tratamento?

Assinale a alternativa correta:

- a) Diarreia.
- b) Enjoo.
- c) Sonambulismo.
- d) Dor de cabeça.
- e) Bocejos.

Referências

- GALETTI, V. C.; GUERRERO, T.C.; BEINOTTI, F. **Reflexologia podal**: uma terapia alternativa. In: Revista científica da FHO/UNIARARAS, v.3, n.1. 2015.
- GILLANDERS, A. **Guia completo de Reflexologia**: todo o conhecimento necessário para adquirir competência profissional (Tradução Gilson de C. C. de Sousa). São Paulo: Pensamento, 2008.
- HALL, N. **Reflexologia**: guia prático. São Paulo: Callis, 1997.
- KUNZ, B.; KUNZ, K. **The complete guide to foot reflexology**. 3. ed. RRP Press, 2005.
- LEITE, F. C.; ZÂNGARO, R. A. **Reflexologia**: uma técnica terapêutica alternativa. In: IX Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e V Encontro Latino Americano de Pós-Graduação. Universidade do Vale do Paraíba, 2006.
- MAZLUM, L; MEDEIROS, G.M. **Reflexologia**: história e atualidades. Santa Catarina, 2012.
- VENNELLS, David. **O que é Reflexologia?** 1. ed. Nova Era, Rio de Janeiro - RJ, 2003.
- WEN, H.X., KUABARA, M. **Reflexologia Podal**. 1. ed. Iconi. 2007.

ISBN 978-85-522-0799-3



9 788552 207993 >