

A AÇÃO DA SHIATSUTERAPIA NAS DORES DE COLUNA VERTEBRAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Daniele Mendes da Silva; Edilene Castro Santos

(Centro Universitário do rio Grande do Norte, daniele113@hotmail.com.)

Na atualidade o processo de adoecimento e as dores agudas e crônicas relacionadas ao seguimento da coluna vertebral impossibilitam os indivíduos de executar suas tarefas cotidianas, levando-os a uma queda da renda familiar. Para muitos profissionais é via de regra instituir fármacos no controle da dor. Entretanto, para a atual medicina é um desafio o controle das algias, seja ela aguda ou crônica, sendo assim, necessária a atuação de outras terapias para complementar. A shiatsuterapia oriunda da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), vem na atualidade proporcionar qualidade de vida aos que sofrem com dores na coluna vertebral, uma vez que trata o indivíduo em sua totalidade. O objetivo deste trabalho é descrever a ação da shiatsuterapia nas dores da coluna vertebral. A dor neste seguimento do corpo constitui um fator de inutilidade do homem, sem distinguir idade ou etnia; fazendo uma associação dos dados estatísticos existentes na literatura, esse agravo tem estado de frente ao Sistema Nacional de Saúde, pois é caracterizado com afastamento, tratamento e consequente aposentadoria prematura de trabalhadores, que sofrem com esse mal, constata-se também sua prevalência em crianças, uma vez que há um aumento dos gastos com essa comorbidade, seja no Sistema Único de Saúde (SUS) ou em clínicas particulares. Para que os processos algícos venham a cronificar-se, ele passa por transcurso psiconeuroendócrinos que, são fases adaptativas com complexa resolução clínica, ou seja, de difícil diagnóstico; esses processos são desencadeados por doenças degenerativas e crônicas em evolução. No entanto, seu agravo pode ser favorecido por fatores externos e ambientais. O *shiatsu* é uma prática complementar implantada pelo Ministério da Saúde, sua base é fundamentada junto à acupuntura, porém são práticas distintas. É também um recurso terapêutico que em sua totalidade apresenta um mecanismo de prevenção de agravos e recuperação dos sujeitos. Nesse contexto, o corpo apresenta um plano tátil de comunicação em que, dependendo da profundidade exercida pelo terapeuta, será instituída uma comunicação entre os órgãos e diferentes partes do corpo; são caracterizados como pontos de alarmes ou energéticos. Esses pontos são encontrados mediante contato físico de pressão exercido sobre a pele. O *shiatsu* significa pressão com os dedos, esse trabalho corporal foi originado no Japão, assim sendo, essa técnica inclui a estimulação de pontos. Essa prática é implantada por

(83) 3322.3222

contato@congregpics.com.br

www.congregpics.com.br

intermédio da mão, polegares, cotovelos e antebraços. Por ser uma técnica baseada na Medicina Tradicional Chinesa, seu princípio básico é buscar equilíbrio dentre as várias forças existentes onde o foco é o bem-estar e a prevenção de doenças. Por tanto, as enfermidades ligadas à coluna vertebral sendo elas associadas ao grande afastamento do emprego e atividades prazerosas, apresentam nos pacientes diagnósticos do tipo: baixa autoestima evidenciada por incapacidade de realizar tarefas corriqueiras; desesperança evidenciada por indicação verbal; dor aguda evidenciada por expressão facial e relato verbal; dor crônica evidenciada por depressão e relato verbal de dor; isolamento social evidenciado por doença. Por conseguinte, o presente trabalho justifica-se em razão do índice elevado de incidência das enfermidades que acometem a coluna vertebral que, são relacionados à grande influência de fatores emocionais, comportamentais e psicológicos; busca evidenciar a eficácia do *shiatsu* no controle da dor e concomitantemente abranger um público que busca diminuir o uso e os efeitos colaterais dos fármacos instituídos para dor. O anseio em estudar tal temática aconteceu devido à participação do projeto: Práticas Integrativas e Complementares do UNI-RN, que aconteceu nas Clínicas Integradas todas as quintas-feiras, onde se vivenciou atendimentos a pacientes com histórico de dores em coluna vertebral. Tendo em vista a complexidade que é o ser humano e que várias ações são necessárias para o tratamento de um todo a shiatsuterapia oriunda da Medicina tradicional chinesa (MTC) que vem na atualidade proporcionar qualidade de vida, toma como base as práticas complementares, que deveria ser chamada de práticas indispensáveis, posto que promove além de tudo prevenção a doenças e traz qualidade de vida. Por conseguinte, o sistema médico tradicional e integral da China foi desenvolvido há milhares de anos, sendo este denominado de Medicina Tradicional Chinesa, é um sistema complexo que visa a integridade das partes, sua fundamentação tem base na teoria do yin-yang, onde busca nortear os seres a entender o equilíbrio do todo ou opostos que se completam. A MTC possui como base também a teoria dos cinco movimentos, são estes: madeira, terra, metal, fogo, água; esses elementos são usados na anamnese dos pacientes, descrevendo o perfil e provável tratamento para denominada comorbidade existentes, oriundas do seu elemento. No Brasil as práticas integrativas são instituídas e ganham valor, no tocante a sua administração em postos de saúde, mediante a portaria n° 971, de 3 de maio de 2006, onde os terapeutas desenvolvem seu trabalho e permitem que a coletividade venha a conhecer uma modalidade do cuidar caracterizada por uma abordagem que garante bem-estar físico, mental e social, como fatores determinantes e condicionantes da saúde, fato esse preconizado e confirmado pela lei n° 8.080/90. Nesta perspectiva, o estado do Rio Grande do Norte (RN), aprovou no ano de 2011 a Política Estadual de Práticas Integrativas e

Complementares no Sistema Único de Saúde do RN – PEPIC/RN. Esta política, portanto, atende às diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS, do Plano Estadual de Saúde, do Plano Diretor de Regionalização, do Plano Plurianual e da Programação Pactuada Integrada do SUS no RN. Essa pesquisa trata-se de um estudo descritivo de abordagem qualitativa do tipo relato de experiência. A narrativa deste relato conta de duas partes, baseados no diário de campo e descrição dos atendimentos que foram feitos nas Clínicas Integradas do UNI-RN, caracterizando, o atendimento e evolução de pacientes mediante implementação da shiatsu terapia montados em um quadro. Inicialmente a preceptora da prática atrelou uma estratégia metodológica para descrever como ocorreria a abordagem dos pacientes. Tomou como norte a Medicina tradicional Chinesa (MTC), para definir o elemento dos pacientes que perpassariam as clínicas, logo a abordagem a esses usuários é feita pelos alunos. O presente caso é da M.F. de 51 anos de idade com queixas de dores em coluna vertebral a mais de 10 anos, secretária, Passa longos períodos sentada, trabalha em um escritório por aproximadamente 8 horas por dia. Relata que seu quadro algico piora principalmente por ficar no mesmo decúbito e ser sedentária. Apresenta com regularidade cefaleias, tenções na cervical, constipação nasal, má digestão e dores em membros inferiores. Refere que quando a dor se intensifica, posteriormente ela precisa ser afastada por alguns dias do labor. A conduta terapêutica escolhida foi o *shiatsu*, com sessões de aproximadamente 1(uma) hora, com o intuito de diminuir a dor e reverter estados de tensão e estresse. Na pesquisa referida os participantes mencionaram melhora em vários outros seguimentos do corpo. Isso ocorre devido a correta implementação da terapia associado aos pontos específicos pressionados. Correlacionando esse achado com o exposto no relato, a paciente também apresentou melhora significativa nas primeiras semanas com diminuição da algia. Conclui-se com isso que as doenças com o passar dos anos modificam-se conforme o ritmo de vida. As horas em excesso trabalhadas e várias condições desgastantes, faz o homem adoecer de modo diferente; sai do contexto habitual epidêmico e entra nas crônicas degenerativas, como as repercussões musculoesqueléticas. As dores na região da coluna vertebral ganham destaque, pois promovem grande número de afastamento do trabalho. Seguindo essa linha, a terapêutica instituída nas Clínicas do UNI-RN, o *shiatsu*, ganha valor em meio a muitos tratamentos agressivos estabelecido ao corpo, pois não traz danos e, aliado a uma correta acupressão ajuda a diminuir e debelar as dores cervical, dorsal e lombar, promove qualidade de vida e prevenção de agravos. Nesse relato de experiência, constatou-se que após os primeiros atendimentos as disfunções do paciente foram sanadas gradativamente. As dores que o acometiam constantemente perderam intensidade; a reflexologia instituída em determinados pontos

com disfunção de Ki, respondeu trazendo benefícios, como melhora do sono e diminuição da ansiedade, contribuiu também para o fortalecimento da saúde. O profissional enfermeiro torna-se importante aliado na implementação da shiatsuterapia, porquanto é profundo conhecedor da parte funcional e anatômica do organismo. Possui capacidade em lidar com as diversas situações, promovendo no atendimento inspeção propicia, com essa postura, aliando os conhecimentos advindos da MTC, o cuidado passa a ser integral e chega com êxito aos objetivos dos indivíduos que buscam a terapia citada. As dificuldades encontradas para a conclusão deste trabalho, relacionam-se principalmente com a falta de estudos sobre a temática, embora alguns autores abordem o tema proposto, muitos não contemplam a medicina tradicional chinesa ou mesmo fazem comparações acerca da desordem energética de cada órgão. Nessa continuidade, o indivíduo tratado por não conseguir afastar-se dos fatores causadores e estimulantes do processo álgico, da coluna vertebral, adiaram o termino da terapia. Mesmo assim, a shiatsuterapia fomentou sua algia musculoesquelética, porém é probo salientar que essa terapia deve ser contínua. Este relato de experiência demonstrou o quão eficaz é a terapêutica estudada no processo crônico de dor da coluna vertebral. Conseguiu em poucas sessões sanar problemas até mesmo de origem emocional promovendo bem-estar. Faz-se necessário mais estudos sobre esse tema, pois o meio acadêmico ainda carece de experiências e análises na área das terapias complementares. No entanto, ao considerar a importância do nosso trabalho para a comunidade, é justo e impreterível a discursão acerca da implantação devida das terapias pelo SUS, visto que, a população busca um cuidado voltado para diminuição dos efeitos farmacológicos aliado a promoção da saúde.

Palavras-chave: Coluna Vertebral. Dor Aguda. Dor Crônica. Shiatsu. Enfermagem

REFERÊNCIAS

AMARAL, V. **Prevalência e a relação de fatores emocionais e clínicos em pacientes com discopatia degenerativa.** São Paulo, 2010. v. 9. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1808-18512010000200011&script=sci_arttext__>. Acesso em: 11 fev. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Lombalgia (dor nas costas): 10 perguntas frequentes.** Biblioteca Virtual do Ministério da Saúde. nov 2009. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/186lombalgia.html>>. Acesso em: 3 mar. 2016.

_____. **Política Nacional De Praticas Integrativas e Complementares no SUS.** 2 .ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 96 p.

BRAZIL, A. V. et al. **Diagnóstico e tratamento das lombalgias e lombocotalgias**. São Paulo, 2004. v. 44. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042004000600005>. Acesso em: 9 fev. 2016.

BREVIDELLI, Maria Meimei; SERTÓRIO, Sonia Cristina Masson. **Tcc trabalho de conclusão de curso: guia prático para docentes e alunos da área da saúde**. 4. ed. São Paulo: érica, 2011. 225 p.

_____.Diagnóstico das lombalgias e lombocotalgias. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 44, n. 6, p.419-425, 06 jun. 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbr/v44n6/05.pdf>>. Acesso em: 16 abr. 2016.

CHOU, A. Tratamento de lombalgia por meio do shiatsu. in: STOLAI, B. FRANCO, R. CHOU, A. (Monografia em acupuntura). São Paulo, 2009. p. 29, 31.

COLBERT, D. (2003). Emoções mortais. Trad. Sob a direção de Elizabeth da Rocha dias. Rio de Janeiro: Editora Central Gospel, 2013. (1º edição)

CURY, A. A sabedoria nossa de cada dia. Rio de Janeiro: Sextante, 2013. 102 p.

CARDOSO, Fátima Rodrigues Iuga Franceli de et al. O SHIATSU COMO ALTERNATIVA TERAPÊUTICA NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA. **Revista Científica da Fho|uniararas**, São Paulo, v. 2, n. 2, p.80-88, 02 fev. 2014. Disponível em: <http://www.uniararas.br/revistacientifica/_documentos/art.10-004-2015.pdf>. Acesso em: 07 ago. 2016.

DE FIGUEIREDO-CARVALHO, Z.M. Avaliação da funcionalidade de pessoas com lesão medular para atividades da vida diária7/Evaluación de la funcionalidad de las personas con lesión medular en las actividades de la vida diaria/Assessing the Functionality of Persons with Spinal Cord Injury in Daily Living Activities. *Aquichan, Chia*, v. 14, n. 2, p. 148-158, 06 2014.

EBERHARDT, Thaís Dresch et al. Efeito do Zen Shiatsu na Redução do Nível de Dor nas Costas de Profissionais de Enfermagem. **Rev Bras Terap e Saúde**, Curitiba, p.7-12, 07 nov. 2013. Disponível em: <<http://www.omnipax.com.br/RBTS/artigos/v3n2/RBTS-3-2-2.pdf>>. Acesso em: 21 nov. 2016.

FERREIRA, G. D. et al. Prevalência de dor nas costas e fatores associados em adultos do sul do Brasil: estudo de base populacional. *Rev. bras. fisioter.* [online]. 2011, vol.15, n.1, pp.31-36. Epub Mar 04, 2011. ISSN 1413-3555. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-35552011005000001>>. Acesso em: 11 fev. 2016.

FIGUEIREDO, Antônio de Macena de; SOUZA, Soraia Riva Goudinho de. **como elaborar projetos, monografias, dissertações e teses**: Rio de Janeiro: Lumen Juris Editora, 2011. Color.

FURTADO, R. N. V. et al. Dor lombar inespecífica em adultos jovens: fatores de risco associados. São Paulo, 2014. v. 54. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbr/v54n5/0482-5004-rbr-54-05-0371.pdf>>. Acesso em: 10 fev. 2016.

KIMURA, A. Efeitos da terapia manual shiatsu na fibromialgia: estudo de caso. Paraná, 2012.

Disponível em: <http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/mostras/vi_mostra/andre_kimura.pdf>. Acesso em: 8 fev. 2016.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2015. 292 p.

MELO, S. et al. Práticas complementares de saúde e os desafios de sua aplicabilidade no hospital: visão de enfermeiros. *Rev. Bras. Enfermagem*. Brasília, v. 66, n. 6., nov./dez, 2013. disponível em : < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672013000600005&script=sci_arttex > Acesso em: 09 fev. 2016.

MICHEL, J. et al.(2007). Diagnósticos de enfermagem da NANDA (definições e classificações). Trad. Sob a direção de Regina Machado Garcez. Porto Alegre: Artmed, 2008. 396 p.

Ministério da Saúde (Brasil). Portaria nº. 971, de 03 de Maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União 04 maio 2006.

OLIVEIRA, M. M. Como fazer projetos, relatórios, monografias, dissertações, teses. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011. 163 p.

MEGIATTO, D Filho et al. COMPARAÇÃO DA EFICÁCIA DE ZEN SHIATSU E MASSAGEM DO TECIDO CONJUNTIVO EM LER/DORT. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 11, p.286-286, 07 set. 2007. Disponível em: <<http://www.rbf-bjpt.org.br/files/v11nSuppl/v11nSuplemento.pdf>>. Acesso em: 4 Não é um mês valido! 2016.

NEGRELLI, Wilson Fábio. Hérnia discal: Procedimentos de tratamento. **Acta Ortopédica Brasileira**, São Paulo, v. 9, n. 4, p.39-45, 08 dez. 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/aob/v9n4/v9n4a05.pdf>>. Acesso em: 16 jun. 2016.

PARANAGUÁ, T. T. B. et al. As práticas integrativas na estratégia saúde da família: visão dos agentes comunitários de saúde. Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/0104-3552/2009/v17n1/a013.pdf>>. Acesso em: 3 fev. 2016.

RICCI, R. O maior fenômeno sociológico do Brasil: a nova classe média. Escola de Governo. Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <<http://www.escoladegoverno.org.br/artigos/209-nova-classe-media>>. Acesso em: mar. 2016.

RIO GRANDE DO NORTE (Estado). Constituição (2011). Portaria nº 274, de 27 de junho de 2011. Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares. **Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde do Rn: PEPIC/RN**. 1. ed. Natal, 27 jun. 2011. Disponível em: <http://www.redehumanizasus.net/sites/default/files/portaria_274_-_pepic_-_rn.pdf>. Acesso em: 07 abr. 2016.

SALVETTI, M. G. et al. Incapacidade relacionada à dor lombar crônica: prevalência e fatores associados. São Paulo, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46nspe/03.pdf>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

SANTOS, F. A. S. et al. Acupuntura no sistema único de saúde e a inserção dos profissionais não-médicos. São Carlos, 2009. v. 13. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v13n4/aop041_09.pdf>. Acesso em: 2 fev. 2016.

STEFANELLO, Thiago Daross. **O USO DO SHIATSU COMO RECURSO TERAPÊUTICO ALTERNATIVO EM PACIENTES LOMBÁLGICOS**. 2011. Toshiro Hishinuma. Disponível em: <<https://toshiroms.com.br/2011/03/09/o-uso-do-shiatsu-como-recurso-terapeutico-alternativo-em-pacientes-lombalgicos/>>. Acesso em: 09 set. 2016.

STIVAL, Rebecca Saray Marchesini et al. Acupuntura na fibromialgia: um estudo randomizado-controlado abordando a resposta imediata da dor. **Revista Brasileira de Reumatologia**, Ponta Grossa, p.431-436, 23 set. 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbr/v54n6/0482-5004-rbr-54-06-0431.pdf>>. Acesso em: 6 abr. 2016.

VALE, N. Analgesia adjuvante e alternativa. Rev. Bras. Anestesiologia. Campinas, 2006. v. 56. Disponível em : < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-70942006000500012&script=sci_arttext >. Acesso em: 08 fev. 2016.

WHITING, W. C. ZERNICKE, R. F. Biomecânica da lesão musculoesquelética. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001. 246 p.

YUAN, Susan Lee King. **Eficácia do shiatsu na dor, sono, ansiedade, nível de confiança no equilíbrio e qualidade de vida de indivíduos co fibromialgia: um ensaio clínico controlado**. 2012. 100 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Medicina, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012. Disponível em: <<file:///C:/Users/daniele/Downloads/SusanLeeKingYuan.pdf>>. Acesso em: 01 ago. 2016.