

CUIDANDO DE QUEM CUIDA: A UTILIZAÇÃO DO SHIATSU COMO INSTRUMENTO DE CUIDADO AOS AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE EM UMA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA EM RECIFE-PE.

Caring for whom it cares: the use of shiatsu as a care instrument for community health agents in a family health unit in Recife-PE.

Caciano Ricardo Zacouteguy Fernandes¹, Luciana Bezerra dos Santos Cardoso², Liliane Elise Souza Neves³, Vitor Jun Arai⁴.

1 Instituto de Medicina integral Prof. Fernando Figueira - IMIP, Recife, Pernambuco, Brasil.

2 Instituto de Medicina integral Prof. Fernando Figueira - IMIP, Recife, Pernambuco, Brasil.

3 Instituto de Medicina integral Prof. Fernando Figueira - IMIP, Recife, Pernambuco, Brasil.

4 Shen Estudos de Medicina Chinesa Recife, Pernambuco, Brasil.

Autor para correspondência:

Caciano Ricardo Zacouteguy Fernandes

IMIP, Recife, Pernambuco, Brasil.

Rua dos Coelhos, 300 Boa Vista – Recife – PE, CEP: 50070-550.

E-mail: cacianorzf@hotmail.com

► RESUMO

Avaliou-se a Técnica Shiatsu no cuidado a um grupo de Agentes Comunitários de Saúde (ACS) em Recife, através da oferta, acompanhamento e avaliação por um mês. O ACS nem sempre recebe atenção enquanto usuário do sistema de saúde, vindo a apresentar problemas de saúde, decorrentes ou não do trabalho, resultando em limitações ou afastamento do serviço. De onze participantes, sete tiveram seus dados analisados, já que quatro foram enquadrados nos critérios de exclusão. Realizaram-se oito sessões; duas por semana, cada uma com trinta minutos, a cada um dos participantes, priorizando as queixas principais. Os dados foram obtidos através de entrevista semiestruturada. A Escala Visual Analógica (EVA),

referência na avaliação da dor (padrão ouro), foi aplicada ao início e final de cada sessão. A ansiedade foi referida por seis dos participantes como principal problema. Todos os participantes relataram melhoras em seus sintomas e/ou na qualidade de vida após o término do estudo. Constatou-se a eficácia da Técnica Shiatsu no alívio de dores e tensões físicas e/ou emocionais nos participantes. Assim, sugere-se a implementação de um programa monitorado da massagem como alternativa para cuidar dos cuidadores, já que, trata-se de algo viável economicamente, já que é comum o emprego de recursos financeiros para a melhoria da tecnologia, de máquinas, de instalações físicas, cursos e produção, deixando-se, em regra, à margem o ser humano. Por fim, como os estudos na área ainda são escassos, espera-se que novos estudos sejam realizados.

Palavras chave: acupressão; qualidade de vida; terapias complementares.

► ABSTRACT

The Shiatsu Technique was evaluated in the care of a group of Community Health Agents (CHA) in Recife, through the offer, monitoring and evaluation for one month. The CHA does not always receive attention as a user of the health system, having health problems, whether or not resulting from work, resulting in limitations or withdrawal from the service. Of eleven participants, seven had their data analyzed, since four were included in the exclusion criteria. Eight sessions were held; two a week, each with thirty minutes, to each of the participants, prioritizing the main complaints. Data were obtained through semi-structured interviews. The Visual Analogue Scale (VAS), a reference in pain assessment (gold standard), was applied at the beginning and end of each session. Anxiety was mentioned by six of the participants as the main problem. All participants reported improvements in their symptoms and / or quality of life after the end of the study. The effectiveness of the Shiatsu Technique was found

to relieve physical and / or emotional pain and tension in the participants. Thus, it is suggested the implementation of a monitored massage program as an alternative to care for caregivers, since it is something economically viable, since it is common to use financial resources to improve technology, machines, physical installations, courses and production, leaving, as a rule, human beings at the margin. Finally, as studies in the area are still scarce, it is expected that further studies will be carried out.

Keywords: acupressure; quality of life; complementary therapies.

► 1. INTRODUÇÃO

A busca constante pelo aprimoramento, em qualquer função humana, é fundamental para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, aspecto esse que provocou e instigou a idealização e realização deste estudo, já que a obrigação da produtividade sempre crescente nas organizações tem conduzido os trabalhadores a apresentarem incômodos físicos decorrentes de suas atividades laborativas. Consoante esta tendência, apresenta este trabalho, sugestão para a aplicação da Técnica Shiatsu como um instrumento de cuidado a um grupo de Agentes Comunitários de Saúde (ACS), com base na oferta, acompanhamento e avaliação da técnica proposta durante um mês.

Nesta década tem-se percebido um impulso maior na expansão das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no Brasil, sobretudo, após a instituição da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), que as institucionalizou no Sistema Único de Saúde (SUS), aprovada por meio de Portaria GM/MS nº 971, de 3 de maio de 2006.

Por sua vez, as PICS podem ser oferecidas em todos os campos da atenção à saúde no SUS; contudo, a PNPIC estimula que sua implementação ocorra, prioritariamente, na Atenção Básica.¹

Dentre os diversos cuidadores de uma equipe da família, destaca-se o Agente Comunitário de Saúde (ACS), profissional inserido em um contexto de desafios devido à necessidade de mudança no modelo de atenção à saúde, representando o elo entre as equipes e usuários da comunidade onde vive e trabalha, sendo, por isso, um trabalhador fundamental no âmbito da saúde.²

Nesse contexto, não somente o usuário apresenta suas necessidades, mas também aqueles que desempenham o papel de cuidador do usuário, particularmente, o ACS que muitas das vezes não recebe a atenção necessária enquanto usuário do sistema de saúde, vindo a apresentar problemas de saúde, decorrentes ou não das atividades laborais, que podem resultar em limitações ou até mesmo afastamento de suas atividades.³

Fora a questão do cuidado com o cuidador, costumeiramente deixada de lado, é inegável no sistema de saúde problemas nas dimensões: políticas, técnicas, financeiras, administrativas, cujas sequelas são reverberadas nos trabalhadores em forma de estresse, acarretando ao trabalhador problemas de ordem física e/ou mental. Por sua vez, os problemas de ordem física trazem, em grande parte, desconfortos relacionados a dores em diferentes partes do corpo.

Segundo a IASP (Associação Internacional de Estudo da Dor) o termo dor é conceituado como uma experiência subjetiva desagradável, sensitiva e emocional, associada com lesão real ou potencial dos tecidos de aspecto multidimensional, sendo vivenciada por quase todas as pessoas, além de ser geralmente, o motivo que as levam a procurar o sistema de saúde.⁴

As práticas corporais integrativas apresentam grande influência na saúde emocional. Dentro da perspectiva reichiana, ao longo da vida, sujeitos, de diferentes modos, acumulam quantidades de “energia” emocional em determinadas partes do corpo, criando o que se denomina de couraças emocionais. Assim, o trabalho corporal vem como uma ferramenta que possibilita a libertação desses acúmulos, promovendo saúde mental, emocional e bem estar dos indivíduos, propiciando um equilíbrio emocional.⁵

O corpo é considerado a extensão inconsciente da mente; logo, todas as experiências são registradas tanto na mente quanto no corpo. Assim a massagem utiliza o toque, que além do relaxamento e do apoio emocional proporcionado, é bastante eficaz para o alívio de dores e prevenção de doenças mais graves no futuro. Explica ainda que o toque terapêutico considera a estrutura do indivíduo como um todo proporcionado um nível profundo de consciência corporal, levando o massageado a reconhecer suas tensões, o excesso delas, mas também correlacioná-las com sua vida.⁶

Este estudo apresentou e proporcionou aos seus sujeitos a massagem através da Técnica Shiatsu originada na China há mais de 5000 anos, que visa o restabelecimento da energia vital (Qi) por meio da pressão exercida pelos dedos e/ou outras partes do corpo sobre o corpo do recebedor sobre o trajeto dos meridianos principais nos quais se localizam pontos específicos para a aplicação. Por sua vez, a qualidade do Qi depende dos estados: mental, emocional, físico e espiritual do indivíduo, cujos desequilíbrios, isolado ou conjuntamente, poderão resultar em problemas de saúde que, geralmente, apresenta a dor como um dos principais sinais a qual pode ser amenizada através da melhora do fluxo linfático e sanguíneo, alívio da tensão e conseqüente liberação da tríade dor-tensão-dor, devido ao relaxamento muscular e tendíneo promovido pela técnica.⁷

Jarmeye e Mojay (1997) trazem a definição do Shiatsu oficializada em 1955 pelo Ministério da Saúde e Bem-estar do Japão:⁸

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.

Shiatsu é uma palavra japonesa formada por duas palavras, cujo significado é o seguinte: “Shi”, cujo significado é “dedos” e “Atsu”, cujo significado é “pressão”,

Então Shiatsu significa “pressão com dedos”.⁹

A Técnica Shiatsu há algum tempo, passou a ser vista como alternativa e complementação para tratamento na medicina ocidental, por permitir a recuperação do equilíbrio físico e mental com bons resultados, além de não utilizar qualquer outro recurso mecânico ou químico⁹, sendo realizada mediante estímulo nos terminais nervosos, favorecendo o aumento da produção de substâncias anti-inflamatórias como serotonina e endorfinas no Sistema Nervoso Central, que atuam como fortes analgésicos responsáveis por suprimir a dor e ainda auxiliar no controle emocional e na redução da ansiedade.¹⁰

A Técnica Shiatsu é valiosa, pois proporciona, não só, a reintegração corpo, mente e espírito, ajudando a reequilibrar a energia geral do corpo, bem como problemas relacionados ao sistema muscular, insônia, depressão, problemas respiratórios (asma, bronquite, sinusite), fadiga, fraqueza, problemas digestórios e reumáticos.¹¹

Assim, no ambiente de trabalho, pode ser empregada em saúde ocupacional, como tratamento complementar ou, ainda em programas de melhoria da qualidade de vida, definida pela organização Mundial de Saúde¹² como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais ele é inserido, levando-se em consideração seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações, buscando restabelecer o equilíbrio das funções físicas e mentais do indivíduo.

Por conseguinte há um número limitado de estudos sobre o Shiatsu¹³. Assim sendo, a busca foi ampliada incluindo termos como: acupressão, terapias complementares, qualidade de vida. Mesmo assim, não encontramos trabalhos semelhantes ao aqui proposto.

Diante do exposto com base na literatura científica; das atividades realizadas durante a residência na Atenção Básica; bem como do crescente

interesse pelo uso de Terapias Complementares na assistência à saúde e, compreendendo que o Agente Comunitário de Saúde desenvolve papel fundamental nesse cenário, visto que em virtude de seu trabalho, está sempre em contato direto e mais profundo com a população, este estudo objetivou verificar o potencial da Técnica Shiatsu na melhoria da qualidade de vida desses sujeitos.

► 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa básica, quanto à sua natureza. No que se refere à forma de abordagem do problema, trata-se de pesquisa qualitativa já que o fator subjetividade é bastante relevante, de modo que propõe a apresentar a Técnica Shiatsu como instrumento na melhoria da qualidade de vida dos participantes.

Quanto aos objetivos, trata-se de uma pesquisa exploratória e quanto aos procedimentos técnicos é sem dúvida uma pesquisa bibliográfica, pois foi elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de livros e material disponibilizado na Internet.¹⁴

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do IMIP, Parecer 3.021. 227, e atende à resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A amostra definida para o estudo é considerada como intencional, já que foi escolhida pelas características necessárias para enquadramento dentro da proposta do trabalho. Inicialmente composta por onze ACS das equipes Chico Mendes e Ximboré, localizada na Rua TV do Campo, S/N, Areias, atualmente pertencente ao Distrito Sanitário V do município do Recife-PE.

Foram oferecidas oito sessões, duas por semana, com duração de trinta minutos durante o mês de março de 2019.

Finalmente, a coleta dos dados adveio de entrevista semiestruturada.

Os critérios de inclusão adotados foram: a) ser ACS das equipes participantes; b) disponibilidade de horário para participação das sessões; c) assinatura do TCLE; d) presença de algum tipo de incômodo físico e/ou mental; e, e) Indivíduo orientado e lúcido. Já os critérios de exclusão foram: a) estar em tratamento com outra terapia complementar; b) estar grávida; c) lactantes; d) estar fazendo uso de medicação anti-inflamatória ou analgésica; e) estar fazendo uso de medicação psicotrópica; f) indivíduos em período de licença ou férias durante o andamento da pesquisa; g) condições ou complicações sistêmicas passíveis de interferir no curso do tratamento; h) peso corporal superior a 110 Kg; i) o participante que faltasse duas sessões seguidas e/ou 25% das sessões (duas sessões).

Ao início e ao final de cada uma das sessões, aplicou-se a Escala Visual Analógica (EVA), que é considerada uma escala de referência na avaliação da dor (padrão ouro), cuja escala de 0 a 10 auxilia na aferição de intensidade da dor. Na ausência de dor a classificação é zero; na dor moderada seu nível de referência é cinco e, se a dor for intensa é dez.

Os dados obtidos a partir dos questionários aplicados foram revisados quanto à qualidade das informações, digitados, organizados e arquivados, bem como, analisados quantitativamente através de frequência absoluta e relativa e, qualitativamente, através de tratamento e categorizações conforme Análise de Conteúdo de Bardin que é uma metodologia para as ciências sociais para estudos de conteúdo em Comunicação e textos que parte de uma perspectiva quantitativa, analisando numericamente a frequência de ocorrência de determinados termos, construções e referências em um dado texto.¹⁵

► 3. RESULTADOS

Os dados apresentados não objetivam validar a Técnica do Shiatsu, mas apresentá-la e sugeri-la como uma ferramenta complementar para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, nesse caso, dos ACS.

Dentre os participantes, a idade média foi de 41,71 anos, com mínima de 30 anos e máxima de 48. Em relação à própria cor, 03 se definiram como pardos; 01 negro e 03 brancos. O estado civil predominante foi o de casado, assinalado por 06 participantes, tendo ainda, 01 separado. A escolaridade, predominante, foi o ensino médio com 04 sujeitos; superior completo com 02; superior incompleto com 01, sendo três integrantes da equipe do Chico Mendes e quatro da Ximboré.

Em média, os sujeitos já atuavam há 13,14 anos como ACS, com mínimo de 5 anos e máximo 23 anos na atividade.

Dos participantes 04 afirmaram fazer uso de remédios para o controle do diabetes e hipertensão, conforme tabela 01:

Medicação	Finalidade	Usuários
Amlodipina	Hipertensão	01
Glicazida	Diabetes	01
Losartan	Hipertensão	02
Metformina	Diabetes	02

Tabela01- Medicação, finalidade e usuários

Dos participantes, apenas 01 afirmou já conhecer o Shiatsu, os demais não o conheciam.

Em relação a algum tratamento com terapias complementares, 03 responderam já terem utilizado a Auriculoterapia.

Na questão que visava identificar as dores e/ou distúrbios que mais os incomodavam, sendo possível a marcação de mais de uma alternativa, os resultados podem ser vistos na tabela 02:

Distúrbio	Assinado por	Distúrbio	Assinado por	Distúrbio	Assinado por
ansiedade	06	constipação	02	dor nos braços	03
azia	04	dor de cabeça	04	dor no pescoço/ cervical	03
câimbra	04	dor nos joelhos	02	dor nas costas/ torácica	02
diarreia	00	dor nas pernas	04	dor lombar	03
raiva/irritação	02	dor cotovelos/ punhos	02	outros	03

Tabela 02 – dores e distúrbios assinalados

Dentre esses, os mais referidos foram, respectivamente, ansiedade por 06; azia, câimbra, dor de cabeça e dor nas pernas, cada um, por 04 dos participantes.

No geral a dor que mais incomodava, foi relatada como sendo a queixa principal, o que fortalece o fato dos participantes os terem relatados como primeiro da lista na pergunta na qual se pedia para apontarem o que mais os incomodava.

Todos os participantes, 07 (100%), relataram melhoras em seus sintomas ou na qualidade de vida após as sessões de Shiatsu.

Fato esse que pode ser constatado através das seguintes afirmações:

...pois após, fazer algumas sessões de Shiatsu me sinto bem mais disposta para trabalhar pois dá uma aliviada nas dores e tensões. SS001

Melhorei da insônia, ansiedade, constipação e dores musculares. Uma melhora significativa da irritação constante. SS003

... os sintomas melhoraram bastante. A dor de cabeça, a azia e, até mesmo, uma dor forte que eu sentia no braço direito, passou. SS005

Mais tranquilo; menos ansioso. SS007

Melhoras significativas na qualidade do sono, uma vez que as dores na cervical, também melhoraram bastante. SS008

A dor no braço melhorou, e o intestino também.

Eu tinha prisão de ventre. SS009

Após as sessões, 06 se consideraram muito satisfeitos e, apenas, 01 satisfeito. Colocações essas que, provavelmente, indicam a potencialidade do Shiatsu como instrumento para melhoria dos sintomas e da qualidade de vida junto aos profissionais da saúde, já que todos eles afirmaram que consideraram a prática como importante para seus tratamentos, melhoria da qualidade de vida e dos profissionais de saúde.

Em relação à importância da Técnica Shiatsu, apresentamos algumas colocações:

Sim, porque é muito importante para os trabalhadores terem esse cuidado antes de ir trabalhar, pois alivia as dores musculares, as tensões do corpo e deixa a pessoa com o humor bem melhorado para atender a comunidade. SS001

Por ter melhora significativamente sem precisar mais de medicações como usava antes e não tinha nenhum resultado. Hoje consigo respirar melhor, ter uma boa concentração, dormir com qualidade. Mudou meu estilo e qualidade de vida. Hoje consigo desenvolver melhor minhas atividades. SS003

Após as sessões de Shiatsu, com a melhora na qualidade do sono, me sinto muito mais ativo e com menos sintomas de ansiedade. Antes não sentia vontade se quer de levantar da cama. Hoje me sinto muito mais ativo e apto para realizar as atividades diárias e, principalmente, laborais. SS008

Porque é muito boa as massagens e também é boa para o emocional, físico e mental. Gostei muito. Não conhecia. É ótima. SS009

A Escala Visual Analógica – EVA consiste em auxiliar na aferição da intensidade da dor no paciente, é um instrumento importante para verificarmos a evolução do paciente durante o tratamento e mesmo a cada atendimento, de maneira mais fidedigna. Também é útil para podermos analisar se o tratamento está sendo efetivo, quais procedimentos têm surtido melhores resultados, assim como se há alguma deficiência no tratamento, de acordo com o grau de melhora ou piora da dor. Sua escala varia de 0 a 10, sendo 0 a 2 – dor leve; 3 a 7 – dor moderada e, de 8 a 10 – dor intensa.

A avaliação inicial pela EVA teve média de 5,14, sendo a mínima de 2 e a máxima 9. A final apresentou média de -3,42, resultando na média em uma diminuição de 1,72, demonstrando assim que os participantes tiveram melhora nos seus sintomas, mas permaneceram segundo a escala na dor moderada que vai de 3 a 7. A maior variação sujeito SS009 diminuiu 6 pontos na escala, indo da dor intensa (9) para dor moderada (3), conforme demonstrado na tabela 03:

Escala EVA			
	Inicial	Final	Redução
SSOO1	5	1	- 4
SSOO3	7	3	- 4
SSOO5	2	2	-
SSOO7	3	1	- 2

SSOO8	3	0	- 3
SSOO9	9	3	- 6
SSO10	7	2	- 5

Tabela03- valores apontados na escala EVA

► 4. DISCUSSÃO

As terapias Complementares não apresentam ainda uma literatura difusa, já que é um assunto que se coloca no limiar da ciência, cujos estudos estão em estado incipiente, já que a contribuição potencial dessas terapias a promoção e cuidado em saúde ainda não receberam a devida atenção na literatura¹⁶.

Em artigo de revisão bibliográfica sobre a avaliação da utilização e do efeito terapêutico das técnicas da naturologia para o tratamento da dor, encontraram, apenas, 18 artigos, em um total de 249, sobre o Shiatsu, ou seja, 7,2%.¹⁷

Entretanto, nos últimos anos, tem ocorrido uma crescente demanda das pessoas por essas práticas, as quais apresentam uma abordagem diferenciada frente às práticas de saúde, costumeiramente, utilizadas, refletindo, provavelmente, uma insatisfação com a medicina alopática ou com a abordagem médica tradicional, em busca de uma abordagem que transpasse a simples análise e cura dos sintomas e, não, unicamente, da causa.

Por conseguinte, a publicação da Portaria GM/MS nº 971 de 03 de maio de 2006 representa uma conquista para saúde pública, porém, não significa a garantia do acesso efetivo às práticas integrativas e complementares em saúde. Assim, segundo a OMS é preciso garantir a eficácia, a eficiência, a efetividade, a segurança e a qualidade dessas práticas, além de promover seu acesso e uso racional¹⁸, bem como faz-se necessário incentivar a pesquisa científica contínua e a capacitação profissional para o atendimento desta demanda, integrando cada vez mais estas práticas ao ensino, pesquisa e prática profissional.

Embora, apenas 01 (14%) sujeito tenha afirmado conhecer o Shiatsu, dado semelhante foi referido em estudo sobre o conhecimento, acesso e aceitação das práticas integrativas e complementares em saúde por uma comunidade usuária do Sistema Único de Saúde na cidade de Tubarão/SC, no qual apenas 6,8% dos participantes referiram conhecer o Shiatsu¹⁹.

Cabe aqui destacar que poucos estudos sobre a utilização da Técnica Shiatsu em trabalhadores foram realizados até o momento.

Em estudo no qual o Shiatsu foi avaliado para redução da fadiga física em trabalhadores da enfermagem em um hospital, concluiu-se que em toda atividade existem fatores físicos, emocionais e cognitivos, sempre com a predominância de um sobre os outros, mas que os três sempre fazem parte da atividade, seja ela de que natureza for. Esse estudo coloca ainda que a mistura desses fatores resulta em adoecer e sofrer, em forma de dores das mais diferentes intensidades e regiões do corpo⁹, na presente pesquisa, 07 (100%) dos participantes relataram dores, principalmente, nos membros superiores e nas costas. Por sua vez, em estudo sobre o Shiatsu expresso como uma forma de diminuir tensões de trabalhadores, dispõe que 65% dos trabalhadores que participaram do estudo relataram sentir, frequentemente, dores em locais de tensão pelo corpo²⁰.

Além de aliviar dores ou desconfortos físicos, a técnica Shiatsu possibilita ao indivíduo a chance de se autoconhecer, seja nos aspectos físicos ou psicológicos⁹, aspecto esse que pode ser percebido através das seguintes avaliações dos sujeitos da pesquisa:

Sim, porque é muito importante para os trabalhadores terem esse cuidado antes de ir trabalhar, pois alivia as dores musculares, as tensões do corpo e deixa a pessoa com o humor bem melhorado para atender a comunidade. SS001

Porque é muito boa as massagens e também é boa para o emocional, físico e mental. Gostei muito. Não conhecia. É ótima. SS009

Aspecto esse, verificado, também, em estudo que afirma que o maior diferencial do Shiatsu é a redução da dor e do desconforto durante a jornada de trabalho, além do controle do estresse e da autoestima²¹, aspecto esse corroborado pelas seguintes avaliações dos participantes:

...pois após, fazer algumas sessões de Shiatsu me sinto bem mais disposta para trabalhar pois dá uma aliviada nas dores e tensões. SS001

Melhorei da insônia, ansiedade, constipação e dores musculares. Uma melhora significativa da irritação constante. SS003

... os sintomas melhoraram bastante. A dor de cabeça, a azia e, até mesmo, uma dor forte que eu sentia no braço direito, passou. SS005

Mais tranquilo; menos ansioso. SS007

Melhoras significativas na qualidade do sono, uma vez que as dores na cervical, também melhoraram bastante. SS008

A dor no braço melhorou, e o intestino também. Eu tinha prisão de ventre. SS009

A melhora da dor pode ser constatada através da análise pela escala EVA onde os participantes demonstraram uma redução média da dor em 1,72 em relação à dor média inicial de 5,14. Houve, somente, um participante que não referiu melhora alguma.

Cabe destacar que a percepção, a análise e a dimensão da dor não deve ser limitada ao aspecto neurosensitivo, mas também como um sinal emocional, como extravasamento de sofrimento, assim a dor relacionada a questões emocionais e sentimentais está ligada a sensação dolorosa associada ao psiquismo do indivíduo, ao nervosismo, as tensões

emocionais do cotidiano, à carência afetiva, à personalidade¹⁷. Portanto, o seu entendimento torna-se importante, já que poderá resultar em depressão e pensamentos suicidas.

Estudo sobre um programa de Shiatsu de cinco semanas em pacientes adultos hipertensos, concluiu que a Técnica Shiatsu foi efetiva para reduzir os níveis pressóricos. Contudo, esse estudo coloca que as respectivas reduções não foram significativas estatisticamente, mas também não ocorreram alterações nos níveis de estresse²². Os resultados desse autor, embora em grupo com características diversas do nosso, leva-nos a relativizar que, provavelmente, quanto mais prolongado o tratamento e o número de sessões, maiores os benefícios, uma vez que todos os participantes relataram melhoras após as sessões oferecidas, já que a maioria (06) afirmou está muito satisfeitos com os resultados.

Em pesquisa na qual foi avaliada a utilização do Shiatsu em pacientes com Fibromialgia, constatou-se uma diminuição significativa da dor, resultando em maior produtividade e bem estar, indicando o benefício da técnica em relação ao quadro algico e a qualidade de vida²³.

Segundo mais uma pesquisa realizada, a melhoria da saúde e da qualidade de vida foi o maior motivo assinalado pelas pessoas para utilizarem o Shiatsu¹⁶. Aspecto esse assinalado, também, pelos participantes no presente estudo.

Porém, durante nosso experimento, observamos que a aceitação e a continuidade das sessões ocorreram, sobretudo, devido a melhoria do corpo físico, bem como a redução dos sintomas (ansiedade, dor de cabeça, dores nos braços, lombar, constipação, irritação) que levaram os sujeitos a participarem. Era notável o grau de bem estar, relaxamento e leveza nos participantes após as sessões. Assim, é importante refletir sobre por que a Técnica Shiatsu pode resultar em grande mudança de estilo de vida¹⁶.

Essa técnica é considerada de baixo custo econômico se comparada aos benefícios que poderão advir da sua aplicação ao longo do tempo⁹. Entretanto, sabe-se que são poucos municípios no Brasil que possuem condições de oferecer as terapias constantes da PNPIC para população, menos ainda para os seus trabalhadores.

Dentre as terapias complementares, a acupuntura havia sido a mais utilizada pelos sujeitos, provavelmente devido a sua efetividade e acesso.

► 5. CONCLUSÃO

A técnica Shiatsu mostrou-se capaz em ajudar na melhoria da qualidade de vida dos ACS, através do alívio de dores e tensões físicas e/ou emocionais, já que na atualidade há muitas cobranças, decisões, responsabilidades, brigas e discussões ocasionadas por opiniões/costumes diferentes que acabam resultando em desequilíbrios contínuos, que revertem em malefícios à saúde e a qualidade de vida, afetando a produtividade e os relacionamentos no âmbito profissional e/ou pessoal.

Assim sendo, sugerimos a implementação de um programa monitorado de aplicação da técnica do Shiatsu, que poderá contribuir para reduzir a tensão através da harmonização do organismo, bem como proporcionar ao trabalhador a sensação, por meio do atendimento individualizado, já que trata-se de algo viável para as organizações haja vista que muitas vezes as empresas públicas empregam grandes somas de recursos financeiros para a melhoria de técnicas, tecnologias, recursos e estruturas, voltadas para área de produção, deixando à margem o ser humano.

Por fim, como os estudos na área ainda são escassos, espera-se a realização de novos estudos .

► 4. REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília, 2015.

2. Kluthcovsky ACGC, Takayanagui AMM. O trabalho do Agente Comunitário de Saúde. Rev Bras Med Fam e Com. 2006; 2 (5) : 23-29.

3. Oliveira AP dos S. Análise do trabalho do agente comunitário de saúde a partir da ótica dos atores sociais do sistema de saúde [dissertação]. Piracicaba: Universidade Estadual de Campinas; 2014.
4. Scopel E, Alencar M, Cruz RM. Medidas de avaliação da Dor. Revista Digital - Buenos Aires. 2007; 11(105): 1-7.
5. Frosi TO, Pozatti ML. Práticas corporais integrativas e saúde emocional. Revista Didática Sistêmica. 2011; 13(1): 76-92.
6. Veronese L. A massagem como agente facilitador da expressão das emoções encorajadas [Monografia]. Curitiba: Centro Reichiano de Psicoterapia Corporal; 2010.
7. Oliveira de MA, Dias WJ, Freitas BR. Avaliação da utilização e do efeito terapêutico das técnicas da naturologia para o tratamento da dor. Cad. Naturol. Terap. Compl. 2015; 4(6):55-65.
8. Jarmey C, Mojay G. Shiatsu – Um Guia Completo. 9 ed. São Paulo: Editora Pensamento; 1997.
9. Yamada RM. A utilização do shiatsu como instrumento complementar para redução da fadiga física dos trabalhadores de enfermagem em uma unidade hospitalar [Dissertação]. Universidade Federal de Santa Catarina; 2002.
10. Franchini CdeFM, Zanatta AP, Giovine G, Porto GG, Franchini MAM, Da Silva N. Tratamento não-farmacológico de pacientes com fibromialgia. Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research. 2013; 4 (4):32-37.
11. Martins GCV. Efeitos do Shiatsu no tratamento da fibromialgia: uma revisão sistemática [Monografia]. João Pessoa: Universidade Estadual da Paraíba; 2016.
12. Group W. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Social science & medicine. 1995; 41(10):1403-9.
13. Yuan SLK. Eficácia do Shiatsu na dor, sono, ansiedade, nível de confiança, no equilíbrio e qualidade de vida de indivíduos com fibromialgia: um ensaio clínico controlado [Dissertação]. São Paulo: Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo; 2012.

14. Gil AC. Como Elaborar Projetos de Pesquisa. 4 ed. São Paulo: Atlas; 2002.
15. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 2006.
16. Long AF. The potential of complementary and alternative medicine in promoting well-being and critical health literacy: a prospective, observational study of shiatsu. BMC Complementary and Alternative Medicine 2009, 9:19
17. Freitas BR; Dias J; De Oliveira MA. Avaliação da utilização e do efeito terapêutico das técnicas da naturologia para o tratamento da dor. Cad natrulo Terap Complem, 2015; 4(6) p 1-11.
18. World Health Organization. Traditional Medicine Strategy. Genebra, 2004. Disponível em: <<http://www.who.int/medicines/areas/traditional/definitions/en/>> [abr 2006].
19. Fontanella F; Pires SF; Piovezan AP; Kulkamp IC. Conhecimento, acesso e aceitação das práticas integrativas e complementares em saúde por uma comunidade usuária do Sistema Único de Saúde na cidade de Tubarão/SC. Arquivos Catarinenses de Medicina, 2007; 36(2):1-6.
20. Liberato, L. Shiatsu expresso: uma forma de diminuir tensões de trabalhadores. [Monografia] Universidade Federal do Paraná, 2004. Disponível em:<<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/47638/MONOGRAFIA%20LUCIANI%20LIBERATO.PDF?sequence=1>> Acesso em: 24 out 2018.
21. Vieira EH. Práticas alternativas em gestão de pessoas: astrologia, feng shui, grafologia, numerologia, radiestesia, shiatsu. Ficção ou novas abordagens e administração? [Tese] – Universidade de São Paulo, 2005, 219 p.
22. Dantas HME et al. Efeitos de cinco semanas de um programa de shiatsuterapia sobre a fase do estresse e níveis pressóricos de adultos hipertensos. Fisioter. Mov. 2008; 21(3):51-58
23. DaRochaAC; MatosRCV. Aplicabilidade do Shiatsu na dor e na qualidade de vida de portadores de fibromialgia. Trabalho de conclusão de curso – Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, 2015, 41 p. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/6a88/3bd7c03b44e476dca56d029b62cade0b762d.pdf>> . Acesso em: 15 dez 2018.