

APLICANDO AS TERAPIAS: ENERGÉTICA E SHIATSU EM INDIVÍDUO COM ANSIEDADE

[Lucinéia Alves de Lima](#)¹

Jair José Godoy Cardoso²

INTRODUÇÃO

Com base na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a Terapia Energética⁽¹⁾ e o Shiatsu⁽²⁾, são terapias que a cada dia auxiliam e proporcionam maior qualidade de vida àqueles que delas fazem uso. Além do bem-estar promovem a recuperação do equilíbrio, devolvendo a saúde ao indivíduo.

Considerado o pai da Medicina Ocidental, Hipócrates, considerava a doença como resultado de uma ruptura do equilíbrio e a velhice⁽³⁾ se enquadra nesse processo. Para ele, a velhice iniciava-se aos 56 anos. Atualmente o processo de envelhecimento⁽⁴⁾ está entre os 45 e 59 anos e nesse período a probabilidade de sobrevivência diminui de forma gradual.

A Medicina Ocidental atual trabalha com a cura de patologias, já a Tradicional Chinesa (MTC), prefere trabalhar com a prevenção. Para a MTC, não existe doença, existe apenas o equilíbrio e desequilíbrio de energia no indivíduo, onde o desequilíbrio é a doença. Com a aplicação da Terapia Energética e Shiatsu, acelera-se a recuperação do equilíbrio, pois sendo terapias holísticas, estas terapias agem no indivíduo de forma global, ou seja, atuam no físico, mental e espiritual, proporcionando total integração do indivíduo com a natureza e o universo.

OBJETIVO

Aplicar as Terapias: Energética e Shiatsu em indivíduo com queixa de ansiedade, preparando-o para a inserção de forma saudável na terceira idade.

METODOLOGIA

Realizou-se um estudo de caso com um indivíduo do sexo feminino, com 53 anos, funcionária pública, aluna da LUAL Cursos, (empresa que ministra cursos voltados à saúde, educação, informática e outros), situada na cidade de Franco da Rocha - SP. A escolha do indivíduo feita após avaliação de fichas de diversos indivíduos e optou-se por uma em especial devido ao histórico de saúde apresentar antecedentes psiquiátricos, com quadro de ansiedade e atravessando o período de menopausa, bem como, pelo fato de que com apenas 53 anos de idade o indivíduo sentia-se idosa. Foram aplicadas sessões de Terapia Energética e Shiatsu. A Terapia Energética inclui

a cromoterapia, pedras⁽⁵⁾ nas cores respectivas atribuídas a cada um dos chakras principais, (vermelha, laranja, amarela, verde ou rosa, azul clara, azul índigo, violeta), aferição dos chakras e aplicação de cargas energéticas. Utilizou-se de instrumentos específicos pra medição e aplicação de carga energética, como: aurímetro, *dual rod* e pêndulo, os dois primeiros com a finalidade de medir a energia do indivíduo e o último para aplicar a carga energética quando necessário, além de lençóis coloridos sobre a maca para a prática do Shiatsu. A Terapia de Shiatsu consiste em aplicar pressão com os dedos em pontos ao longo dos meridianos, os mesmos meridianos usados na Acupuntura. A partir da segunda sessão, realizou-se escalda-pés para maior relaxamento e assepsia dos pés do indivíduo.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Quando do início do trabalho queixava-se de cefaleias, dores no estômago, além de queixas comuns ao quadro de ansiedade⁽⁶⁾. Relatou ainda ter passado por cirurgia para a retirada da vesícula biliar à aproximadamente dois anos. Além das Terapias Energética e Shiatsu durante as sessões também foram feitas orientações posturais, alimentares, exercícios laborais, inclusão da respiração e da cromoterapia na vida diária do indivíduo. A partir da quarta sessão pôde-se observar melhora no estado geral do indivíduo: apresentava mais disposição para realizar suas atividades diárias, bem como suas dores haviam diminuído.

As sessões foram realizadas no laboratório da LUAL Cursos, foi realizado conforme disponibilidade do indivíduo. Duas sessões semanais, de cerca de 90 minutos cada, estas eram realizadas por volta das 18 horas. O tratamento teve início em 18/04/2013. A partir da sexta sessão pode-se observar diminuição significativa do quadro de ansiedade, percebeu-se o indivíduo mais calmo e equilibrado, com menos cansaço e o mesmo relatou que “tudo está dando certo na sua vida”. Após a décima sessão, foi feita uma reavaliação do indivíduo, que apresentou-se sem queixas, sentindo-se mais jovem e mais disposta, houve uma redução do peso corporal de 600g. Dando continuidade ao tratamento, as sessões foram gradativamente diminuídas chegando a um encontro mensal, para manutenção do equilíbrio energético.

CONCLUSÃO

Este estudo de caso conclui que a utilização das Terapias Energética e Shiatsu, são benéficas e promovem efetivamente a recuperação do equilíbrio ao indivíduo, conseqüentemente devolvendo-lhe a saúde.

REFERÊNCIAS

1. DZIEMIDKO, Dra. Helen E. **O Livro Completo da Medicina Energética**. São Paulo: Manole, 2000.
2. JAHARA-PRADIPTO, Mário: **Zen Shiatsu: equilíbrio energético e consciência do corpo**. São Paulo: Summus, 1986.
3. BEAUVOIR, Simone de. **A Velhice**. Trad. de Maria Helena Franco Monteiro. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
4. NERI, Anita Liberalesso. **Maturidade e Velhice: trajetórias individuais e socioculturais**. Coleção Vivacidade. Campinas, SP: Papyrus, 2001.
5. LISANTY, Angélica. **Elixir de Cristais: para saúde física, mental, emocional e espiritual**. São Paulo: Madras, 2006.
6. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Acolhimento à demanda espontânea: queixas mais comuns na atenção básica**/Ministério da Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica, n. 28, vol. II – Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

¹Especialista em Gestão em Saúde - UEM; Graduada em Educação Física (Licenciatura Plena) - UEL; Terapeuta Holística e docente da LUAL Cursos.

²Especialista em Informática na Educação - UEL; Bacharel em Marketing e Propaganda - UNOPAR; Terapeuta Holístico; Docente e Gerente de Marketing da LUAL Cursos.

Correspondências:

Lucinéia Alves de Lima e Jair José Godoy Cardoso

R: Dr. Otávio Martins de Toledo, 128 – Jd. Progresso

Franco da Rocha – SP - Cep: 07852-220

E-mail: lujhay@yahoo.com.br