

INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ
LEONARDO DOS SANTOS CHAVES COLAÇO

**SHIATSU PARA TRATAMENTO DE ESTRESSE: ESTRATÉGIA DE
TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTOSA**

CURITIBA

2022

LEONARDO DOS SANTOS CHAVES COLAÇO

**SHIATSU PARA TRATAMENTO DE ESTRESSE: ESTRATÉGIA DE
TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTOSO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso Superior de Tecnologia em Massoterapia do
Instituto Federal do Paraná, como requisito parcial
de avaliação.

Orientadora: Prof^a. Thalita Breinack

Orientadora metodológica: Prof^a. Dra. Evelise Dias
Antunes

CURITIBA

2022



SHIATSU PARA TRATAMENTO DE ESTRESSE: ESTRATÉGIA DE TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTOSO

COLAÇO, Leonardo dos Santos Chaves¹; BREINACK, Thalita²; ANTUNES, Evelise Dias³

¹ Estudante concluinte do Curso Técnico em Massoterapia do IFPR

² Professora do Curso Superior de Tecnologia em Massoterapia, orientadora

³ Professora do Curso Superior de Tecnologia em Massoterapia, orientadora metodológica

Resumo: Este estudo busca refletir a massagem *Shiatsu* utilizada como tratamento não medicamentoso, preventivo e complementar para o estresse. Analisou-se o termo estresse e sua correspondência na Medicina Tradicional Chinesa através de pesquisa exploratória e sistemática de quinze documentos com referência ao tema proposto, lidos de forma crítica e criteriosa após seleção de acordo com critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Este artigo reúne conceitos e justificativas pertinentes e propõe tratamento do estresse, que tem se tornado recorrente, através do *Shiatsu*. O estresse é gerado como resposta a mudanças e estímulos no ambiente, numa resposta adaptativa do organismo; porém, a sobrecarga de estresse pode causar efeitos nocivos à saúde do indivíduo. Apesar do *Shiatsu* ser positivo no tratamento de estresse ele é pouco conhecido. Conclui-se que o *Shiatsu* pode ser utilizado para tratar o estresse, contudo faz-se necessários estudos a fim de elucidar com profundidade seus efeitos e aplicabilidade.

Palavras-chave: Shiatsu; Estresse; Terapia Complementar; Medicina Tradicional Chinesa.

1 INTRODUÇÃO

1.1 O Estresse

O estresse é uma resposta adaptativa a estímulos internos (psicoemocionais) ou externos (ambientais e aspectos sócios comportamentais).

Segundo Furegato (2012, p.1) “No desempenho de suas funções, mas, principalmente, diante de situações adversas o organismo das pessoas procura manter o equilíbrio, utilizando formas pessoais de adaptação, e, lançando mão de diferentes tentativas, o corpo trabalha constantemente para manter sua estabilidade e seu bem-estar pessoal, apesar das adversidades”.

Para Selye (1956) *apud* Costa Júnior e Amorim (2013, p.80, 81):

há dois tipos de estresse, que provocam consequências fisiológicas e patológicas diferentes, o positivo e o negativo. O positivo foi denominado de eustresse, e seria a resposta adequada aos estímulos estressores. Predomina a emoção da alegria, há um aumento da capacidade de concentração, da agilidade mental, as emoções musculares são harmoniosas e bem coordenadas, há sentimento de vitalização de prazer e confiança. Já o negativo, chamado por ele de distresse, ou estresse excessivo, ocorreria quando o organismo entra em debilidade física e psicológica e não tem a resposta ideal, conduzindo a uma deficiência comportamental [...]. Predomina o desprazer e a insegurança e aumenta a probabilidade de acidentes. Esta denominação caiu quase em desuso, sendo substituído pelo próprio termo estresse, que passou a ter o sentido (atual) negativo de desgaste físico e emocional.

Neste sentido, uma das distinções que podemos fazer entre os tipos de estresse é a sua intensidade e duração, pois, como já citado por Furegato (2012, p. 1) o estresse é um mecanismo fisiológico natural, podendo ser identificado em outros seres vivos, e começa a se tornar prejudicial quando o corpo se torna incapaz de retornar ao seu estado de equilíbrio (homeostase).

Sobre o agravamento do estresse e suas consequências no organismo podemos citar a classificação de Selye (1936) *apud* Costa Júnior e Amorim (2013, p.80):

O estresse pode ser dividido em três fases: Alerta, Resistência e Exaustão. A fase de Alerta se inicia quando o organismo se prepara para reagir, imediatamente, a uma determinada situação, aumentando o metabolismo do corpo. É uma posição de alerta geral. O sistema reconhece uma situação de reação saudável ao estresse, porquanto possibilita o retorno à situação de equilíbrio após a experiência estressante. A fase de Resistência se caracteriza pela permanência do efeito do agente estressor por mais tempo. Dessa forma, o organismo adapta suas reações e seu metabolismo para suportá-lo por um maior período de tempo, utilizando suas reservas de energia adaptativa para o reequilíbrio. Aparecem às primeiras consequências mentais, físicas e emocionais, e o indivíduo precisa utilizar mecanismos para seu controle, a fim de conseguir sair desta fase. Caso isso não ocorra, chega-se a sua fase crítica que seria a Exaustão. Esta fase inicia num período crônico, na qual se manifestam doenças físicas ou psíquicas. O organismo não aguenta a pressão frequente e entra em colapso, pois a energia dirigida para adaptação da pessoa à solicitação estressante é limitada, promovendo queda acentuada da capacidade adaptativa do corpo humano.

Como podemos notar a fase de Alerta é o que Selye descreve como eustresse, um meio de superar uma adversidade e em seguida o organismo se equilibra. A fase de resistência é quando o estresse começa a se tornar distresse, ou seja, a intensidade e/ou permanência dos estímulos nocivos começa a gerar uma sobrecarga no organismo, iniciam-se os sintomas

característicos do estresse. E na fase de exaustão se encontra o indivíduo que tem episódios frequentes (ou mesmo constantes) de estresses o que leva a um agravamento dos sintomas da fase anterior.

Lipp (2000) Apud Costa Jr e Amorim (2013, p. 80) propôs um modelo com 4 fases, onde além das fases de Selye, existiria uma fase intermediária entre a Resistência e a Exaustão, denominada Quase Exaustão; Nesta fase ocorre um enfraquecimento do indivíduo, que está ficando incapaz de se adaptar ou resistir ao fator estressor. Apresenta doenças, mas de modo mais tênue se comparado com o estágio de Exaustão. Ainda que o indivíduo apresente mudanças fisiológicas, ele é capaz de produzir e trabalhar, de forma limitada ou por um período.

O estado de estresse mobilizara respostas fisiológicas como: aumento e extensão de batimentos cardíacos; oxigênio mais rapidamente bombeado; respiração profunda; aumento da capacidade da visão pela dilatação das pupilas; contração do baço para liberar estoque de células sanguíneas mais rapidamente para transportar o oxigênio; liberação de glicose a partir do fígado, que será usada pelos músculos; redistribuição de sangue para músculos e sistema nervoso; aumento de linfócitos para reparar danos que podem ocorrer aos tecidos. (COSTA JR; AMORIM, 2013, p. 81).

De modo prolongado o estresse pode gerar sintomas como falta de apetite, pressão alta, desânimo e fadiga, tensão muscular, sensação de desgaste físico, cansaço excessivo, angústia e ansiedade diária, vontade de fugir de tudo, apatia, pensamento em um só assunto e boca seca (KUREBAYASHI et al, 2014, p. 74; ABUQUERQUE et al, 2008, p. 56).

1.2 Medicina Tradicional Chinesa

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) nasce da compreensão dos fenômenos naturais e suas inter-relações:

Com base na observação e vivência dos ciclos da natureza macrocósmica (meio ambiente universal) e microcósmica (meio ambiente interno do ser vivo), a civilização chinesa nos deixou um valioso legado: o Taoísmo e uma das suas vertentes, a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que abrange a fitoterapia, a moxabustão

(jīu), a acupuntura (zhēn), a massagem (tuīná) e as práticas do chi kung (qìgōng) e do tai chi chuan (tàijíquán) (DONATELLI, 2018, p. 8).

Além disso, a MTC possui diferentes técnicas para fazer uso deste conhecimento. O Imperador *Huángdǐ* (Imperador Amarelo) é a quem se credita a organização deste conhecimento através dos Tratados *Yīn Fú Jīng* (Tratado sobre a União Oculta) e o *Nèijīng* (Tratado do Interior) dividido em duas partes: *Sù Wèn* (Perguntas Essenciais) e *Líng Shū* (Eixo Espiritual). Este tratado é o clássico da MTC, descreve os Canais de Energia *jīngluò* (Meridianos) e os conceitos *yīn/yáng* (negativo e positivo, respectivamente), *wǔ xíng* (Cinco movimentos, ou elementos) e *zàng fǔ* (Órgãos e vísceras), que são a base do diagnóstico e da aplicação para todos os métodos de acupuntura, moxabustão e massagem chinesa. (DONATELLI, 2018, p. 8).

Donatelli (2018, p. 9) também descreve:

O alicerce da MTC é a manutenção do fluxo de Energia (*qi*), que é a força plasmadora de tudo que existe e circula no organismo humano em trajetos precisos, na camada subcutânea, formando uma rede circulante. Segundo a MTC, esses Canais de Energia são responsáveis pela reserva, pelo abastecimento e pela transformação das substâncias vitais do organismo e podem ser estimulados, para sua desobstrução, por meio de massagem (toque), acupuntura (inserção de agulhas) e moxabustão (aproximação de calor).

Alguns conceitos relativos à MTC devem ser elucidados: *Qi*, *Yin* e *Yang*, Teoria dos Cinco Elementos e meridianos. Segundo Neves (2014, p. 8):

A base da MTC está na existência da energia, chamada de *Qi*. Seus fundamentos estão relacionados à interação do homem com o universo, pois ele é fruto do encontro entre a energia celestial (*Qi* cósmico) e terrestre (*Qi* telúrico), do *Yang* (*Qi* cósmico) com o *Yin* (*Qi* telúrico). É dessas duas forças opostas, porém complementares, que é formado não só o homem, mas todos os seres vivos. É esse encontro que chamamos de *TAO*, o equilíbrio perfeito.

O termo do *Qi*, pode ser traduzido como “energia vital”, que pode ser entendido com o agente que gera movimento e transformação na natureza, o que inclui todos os seres vivos.

Maciocia (1996, p. 70-71) relaciona o *Qi* com o *Xue* (Sangue), afirma que ambos estão ligados, de modo que o *Qi* circula junto com o *Xue* pelo organismo. Além disso, existe uma co-dependência entre patologias e sintomatologias do *Qi* e *Xue*.

Sobre os fluidos corpóreos (*Jin Ye*), Maciocia (1996, p. 75), descreve ser uma substância de comportamento líquido, fluido, que permeia os tecidos

nutrindo-os, além de comporem parte do *Xue* (sangue), o deixando mais fluido. *Jin*, se refere aos fluidos, possuem esterilidade, são claros e aquosos e circulam com o *Qi defensivo*, na pele e músculos. Eles se manifestam como lágrimas, saliva e muco, sendo eliminados no suor. Já *Ye* se refere aos líquidos, possuem aspecto mais turvo, pesado e denso. Circulam junto com o *Qi Nutritivo*. Eles umedecem as articulações, coluna, cérebro e medula óssea; também lubrificam olhos, orelhas, nariz e boca.

A teoria do *Yin e Yang* divide a natureza em dois aspectos opostos e complementares, como positivo e negativo, quente e frio, etc; conforme descreve Wen (2014, p. 20-21), afirmando “A natureza *Yin-Yang* de um elemento é bastante relativa. Em certas circunstâncias, esses polos opostos podem modificar-se”. Em suma o princípio de *Yin-yang* é independente não podendo existir isoladamente e também está em constante transformação.

Sobre a interação do *Yin e Yang* podemos citar:

Yin e Yang estão em constante equilíbrio dinâmico, por meio de um ajuste contínuo. Quando um deles está em desequilíbrio, modifica-se a proporção entre um e outro, alcançando um novo equilíbrio. Esses desequilíbrios podem se dar das seguintes formas: preponderância do *yin*, Preponderância do *yang*, debilidade do *yin* e debilidade do *yang* (MACIOCIA, 2018; WEN, 2009 Apud GIAPONESI, 20220, p. 25).

Sobre os cinco elementos:

A teoria dos cinco movimentos é o segundo pilar da filosofia da MTC e se baseia na evolução dos fenômenos naturais e nas influências que os aspectos da natureza exercem entre si, em um movimento de geração de energia ou de dominância e controle naturais entre os elementos (YAMAMURA Y., YAMAMURA L., 2009 Apud GIAPONESI, 2020, p. 27).

Estas relações além de filosóficas possuem aplicações práticas na Medicina Tradicional Chinesa, sobre isso Wen (2014, p. 24) também comenta:

Designavam-se os cinco elementos de *Wu-Hsing*, sendo que *Wu* significa cinco e *Hsing*, andar. Os cinco elementos (a Madeira, o Fogo, a Terra, o Metal e a Água) são na realidade, os cinco elementos básicos que constituem a natureza. Existem entre eles uma interdependência e uma inter-restrição que determinam seus estados de constante movimento e mutação. [...] todos os fenômenos dos tecidos e dos órgãos, da fisiologia e da patologia do corpo humano estão classificados e são interpretados pelas inter-relações desses elementos. Essa teoria é usada como guia na prática médica.

Neste sentido, uma das relações feita com os cinco elementos é a associação com os órgãos e vísceras (*Zang-Fu*) (quadro 1, figura 1), e com as suas funções, sobre este tema Giaponesi (20220, p. 31) afirma:

Na MTC os órgãos (*Zang*) e vísceras (*Fu*) são entendidos em um contexto mais amplo do que os aspectos fisiológicos dos órgãos e vísceras propriamente, pois estão relacionados de forma global a funções energéticas e aspectos de natureza emocional, mental e espiritual.

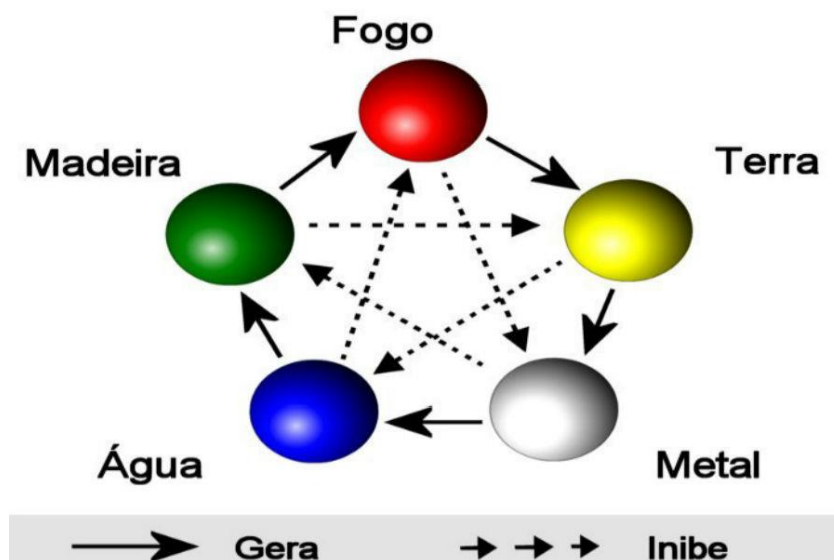
Quadro 1: relacionamento entre os 5 elementos e o corpo.

	Metal	Água	Madeira	Fogo	Terra
Órgão	Pulmão	Rins	Fígado	Coração	Baço-Pâncreas
Víscera	Intestino grosso	Bexiga	Vesícula Biliar	Intestino delgado	Estômago
Manifestação externa	Nariz	Ouvido	Olho	Língua	Boca
Emoção	Tristeza/ Melancolia	Medo, Insegurança	Raiva/ Mágoa, Frustração	Alegria (Euforia)	Dúvida, Preocupação; Pensamento Obsessivo
Tecido	Pele e pelos	Ossos	Tendões	Vasos	Músculos

Fonte: adaptado de Doria (2012).

Sobre o conceito de saúde do indivíduo, Donatelli (2018, p. 44) diz: “Na visão do Taoísmo, o equilíbrio se dá ao vivenciar todos os movimentos, sem se fixar nem ultrapassar qualquer um deles. É referência também para o diagnóstico na MTC e para a aplicação dos pontos”.

Figura 1: Relação entre os cinco elementos.



Fonte: Donatelli (2018)

Segundo Donatelli (2018, p. 20), na MTC o termo *jīngluò* engloba todos os Canais de Energia na camada subcutânea do corpo, estes não são visíveis, mas são sensíveis. A tradução de *jīng* é “via” e de *luò* é “rede”. Esses Canais são chamados de Meridianos e Ramificações (ou Colaterais) por onde percorre o fluxo de Energia (*Qi*).

Nos Meridianos encontramos “pontos” locais específicos denominados em chinês através do termo “*xuè*”, já em japonês utiliza-se o termo “*tsubo*” ambos significam caverna, abrigo ou cova. Em suma os Pontos são portais de passagem da pele para o circuito dos Meridianos e muitos são localizados no corpo em uma pequena “cova”, uma reentrância. Por meio deles pode-se identificar o estado energético de cada Meridiano, discernir um desequilíbrio e ordenar o fluxo de energia, de acordo com a necessidade (DONATELLI, 2018, p. 29).

Segundo Kurebayashi et al (2014, p. 69):

Para a MTC, uma das principais etiologias para o adoecimento e que são consideradas de origem interna são os aspectos psicológicos e as emoções. Condições estressantes pode levar a uma má distribuição energética nos meridianos [...], órgãos e vísceras, desencadeando doenças físicas, mentais e emocionais. A MTC busca entender e tratar o indivíduo em sua complexidade e como um todo.

1.3 O Shiatsu

A técnica Shiatsu foi desenvolvida no Japão por Tokujiro Namikoshi, que se utilizou de conhecimentos de *Anma* (massagem chinesa) e massagem ocidental, fundando o *Shiatsu Institute of Therapy*, em 1925. A técnica foi legalmente aceita em 1955, ainda associada ao *Anma*, apenas em 1964 a técnica passou a ser reconhecida como independente do *Anma* e de outras formas de massagem (TORU, 1992, p. 21-22).

A técnica utiliza-se de pressão sobre certos pontos do corpo, nas palavras de Toru (1992, p. 22):

O Shiatsu aplica pressão manual e digital sobre a pele com o intuito de prevenir e curar a doença pela estimulação dos poderes de recuperação naturais do corpo, eliminando elementos que produzem fadiga, e promovendo a boa saúde geral. [...] Usando somente as mãos e os dedos, o Shiatsu não exige a assistência de qualquer dispositivo mecânico ou medicamentos.

O Shiatsu é uma técnica puramente manual que busca o equilíbrio físico e energético do corpo. Outra característica da técnica é seu olhar holístico sobre o paciente, o que é a mesma abordagem orientada pela MTC.

Uma das vertentes do *Shiatsu* é o *Zen Shiatsu*, técnica proposta por Shizuto Masunaga, a proposta é: “O *Zen Shiatsu* nunca agride o corpo. É um método que trabalha o corpo de forma profunda, porém suave, provando ser a dor completamente dispensável para que a técnica do shiatsu surta efeito máximo”. Neste sentido eles incorporaram o uso de alongamentos como uma ação mais abrangente sob os meridianos (considerando-os como um todo); além de propor dois tipos de pressão a “Mão mãe” e “Mão pai”, a primeira é com as mãos espalmadas, profunda e lenta, enquanto a segunda é com a ponta de dedos, cotovelos, profunda e localizada. OHASHI (1977, p.37; 53-59).

No Japão também se utiliza o conceito de *Qi*, porém utiliza-se a terminologia “*Ki*”, conforme elucidada OHASHI (1977, p.39); e continua explicando como o *Ki* atua no corpo: “a energia vital, ou *Ki*, flui pelo corpo humano de forma regular. Esse fluxo forma “canais” ou “caminhos”. Esses “canais” são os meridianos de energia, a base da medicina oriental”, e de modo semelhante na MTC, a saúde está relacionada com a forma como a energia (*Qi/Ki*) flui pelo corpo, quando esta flui livremente o corpo está saudável, quando existem

desequilíbrios (bloqueios, estagnações, aumento ou diminuição) em seu fluxo o paciente encontra-se propenso a doenças.

Sobre os meridianos OHASHI (1977, p.20) comenta:

Os meridianos são definidos como canais de energia magnética vital para o corpo. Algumas vezes esses canais podem ser associados como funcionamento dos órgãos internos. Esses pontos [*Tsubos*] estão ligados por uma linha imaginária que forma os meridianos, usados especialmente na acupuntura e na moxibustão.

Sobre os tsubos (ou pontos de acupuntura), podemos considerar a descrição de DONATELLI (2018, p.29):

O ideograma *xuè* [chinês] significa caverna, abrigo ou cova. Os pontos são portais de passagem da pele para o circuito dos Meridianos e são localizados no corpo em uma pequena "cova", uma reentrância. Por meio deles pode-se identificar o estado energético de cada meridiano, discernir um desequilíbrio e ordenar o fluxo de energia, de acordo com a necessidade.

Sobre a utilização dos princípios da MTC, Canais de Energia (*jīngluò*) ou Meridianos e os conceitos *yīn/yáng*, *wǔ xíng* e *zàng fǔ*, existem diferentes técnicas organizadas por *Huángdì* (Imperador Amarelo) em seus textos tais como: acupuntura, moxabustão, massagem chinesa, e , por extensão, o *Shiatsu* (DONATELLI, 2018, p.8).

O objetivo do presente artigo é discutir o uso da Massagem Shiatsu como meio de tratamento não medicamentoso para o estresse; apresentando a forma que a MTC observa o estresse e apresentando a técnica shiatsu.

O presente trabalho tem como justificativa discutir a abordagem da Medicina Oriental - Chinesa e Japonesa, no tratamento do estresse. Para esse fim citamos a técnica *Shiatsu*, que se baseia em princípios dessas medicinas tais quais: os Cinco Movimentos, os Meridianos e Pontos, e *Yin-Yang*. Na pesquisa exploratória não foram encontrados artigos suficientes que abordavam especificamente o tema, por isso, a pesquisa foi ampliada a artigos que se utilizavam de outras técnicas de massagem (*Tuiná*) e a acupuntura, que seguem o mesmo princípio filosófico da MTC.

2 METODOLOGIA

Foi realizado um artigo reflexivo a partir de uma pesquisa exploratória de documentos digitais foi realizada nos bancos de dados SciELO, CAPES e Google Acadêmico utilizando os termos: 1) *Shiatsu*, 2) acupressão, 3) *tsubos*, 4) estresse (*stress*), 5) Medicina Tradicional Chinesa (MTC), 6) massagem, 7) massoterapia, 8) *shiatsu* e estresse, 9) acupressão e estresse, 10) Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e estresse e 11) massagem e estresse. Para estabelecer o contexto geral do estresse e suas relações com o shiatsu e a MTC.

Foram pesquisadas também outras fontes de informação tais como livros, manuais, teses e dissertações. A pesquisa foi realizada em julho de 2022, sem recorte temporal, e foram encontrados: 26 Artigos, 1 Dissertação e 7 livros e desses foram utilizados 8 artigos, 1 dissertação e 6 livros para compor este trabalho.

Foram incluídos artigos com o tema shiatsu, estresse, acupuntura, que eram de livre acesso, em língua portuguesa ou ainda em espanhol. Foram excluídos os artigos que não discorriam sobre o tema, que não continham as palavras-chave ou que possuíam intervenção medicamentosa.

Posteriormente foi realizada uma pesquisa utilizando a plataforma Google Acadêmico, com a palavra-chave: 1) “estresse”, porém buscando apenas artigos de 2020 a 2022; apenas artigos em português. Foram selecionados 5 artigos para explorar o estresse e suas repercussões neste período histórico.

Os artigos foram criteriosamente analisados (filtro de exclusão: leitura de título, resumo, leitura integral) e as informações principais foram elencadas no decorrer deste trabalho baseado nos resultados dos artigos, livros e dissertações selecionados.

3 RESULTADOS

No quadro 2 são apresentados os documentos selecionados para discussão.

Quadro 2 - Documentos utilizados conforme autor (ano), tipo e síntese.

(continua)

<i>Autoria</i>	Tipo	Síntese
Albuquerque et al. (2008)	Artigo	O estudo não apresentou valores estatísticos significativos, porém, apontou para a melhora qualitativa dos pacientes.
Costa Jr e Amorim (2013)	Artigo	Indica que a MTC oferece uma visão diferente sobre o estresse, propondo diferentes formas de prevenir e tratá-lo.
Donatelli (2018)	Livro	Apresenta a MTC, em particular, os meridianos e pontos, buscando estabelecer uma ponte entre a prática (e conhecimento) da acupuntura e a prática da massagem.
Doria; Lipp e Silva (2012)	Artigo	Propõe o uso da acupuntura no controle e melhora dos sintomas do estresse, partindo de uma relação entre os sintomas e os cinco elementos.
Eunumo et al. (2020)	Artigo	Aborda os efeitos psicológicos do COVID-19 na saúde psicológica.
Furegato (2012)	Editorial	Uma descrição sobre a dinâmica do estresse e seu desenvolvimento.
Giaponesi (2020)	Dissertação	Relaciona as fases de Selye e a fisiologia da MTC pela construção e validação de conteúdo de um Inventário para Rastreamento de Diagnósticos de MTC aplicados ao estresse crônico
Hirschle, e Gondim (2020)	Artigo	Aborda a relação entre o estresse e o ambiente de trabalho.
Kurebayashi et al. (2020)	Artigo	O estresse como problema cada vez mais recorrente, leva a pesquisa de novas técnicas e terapia.
Kurebayashi, Gnatta e Borges (2014)	Artigo	A utilização da transposição dos sintomas pro olhar da MTC e seu subsequente tratamento apresentou melhora significativa no quadro dos pacientes tratados.
Maciocia (1996)	Livro	Relata e descreve os fundamentos que orientam e regem a MTC.

Quadro 2 - Documentos utilizados conforme autor (ano), tipo e síntese.

(continuação)

Maia e Dias (2020)	Artigo	Avalia quais os impactos psicológicos em estudantes universitários (Portugal) após a COVID-19
Montibeler et al. (2018)	Artigo	O estresse tem fomentado pesquisas sobre meios de tratamento, o que entra no âmbito das PICs. Entre elas a massoterapia.
MURAKAMI, et al. (2022)	Artigo	Uso de uma cartilha como tentativa de reduzir o medo e ansiedade de pacientes ante da realização de procedimento médico.
Namikoshi (1992)	Livro	Manual que apresenta o funcionamento do shiatsu e como aplicá-lo.
Neves (2014)	Livro	Apresenta os fundamentos básicos da MTC, e como aplicá-los na avaliação do paciente.
Ohashi (1977)	Livro	Manual que expõe a história, funcionamento e manobras do zen shiatsu.
Pereira et al. (2022)	Artigo	Avalia o impacto da COVID-19, na população idosa (medo)
Vectore e Alves (2013)	Artigo	O estresse tem se apresentado cada vez mais cedo, afetando inclusive as crianças. No estudo se utilizou da MTC para a melhora do quadro de estresse.
Wen (2014)	Livro	Descreve a MTC, desde sua história, passando por sua filosofia e fisiologia.

4 DISCUSSÃO

O estresse naturalmente é uma resposta adaptativa, como já citado, que afeta o organismo de modo global (física e psicoemocional), o que se evidencia em sua ampla sintomatologia e especificidade nos casos. Neste sentido, técnicas de origem oriental que observam o indivíduo de modo holístico, integral, podem ter melhores efeitos sobre o tratamento do estresse.

Nos estudos em que se realizou a aplicação da técnica shiatsu, a saber: Albuquerque et Al. (2008), que abordou estresse e hipertensão. Como o Shiatsu utiliza-se de conceitos da MTC assim como a acupuntura, foram utilizados artigos que utilizavam acupuntura como tratamento para o estresse,

a saber: Doria (2012), Vectore (2013). E, como o shiatsu é uma técnica manual foram utilizados artigos que utilizavam técnicas de massagem para tratar o estresse, a saber: Kurebayashi et al (2020).

Como relatado por Giaponesi (2020, p.38) para a MTC desequilíbrios emocionais (e mentais) são reflexo da desarmonia em vários meridianos, seja por bloqueio de *QI* ou irregularidade em seu fluxo.

O aparente “caminhar” da doença no organismo pode ser associado às relações dos cinco elementos, ou seja, ao *Zang-Fu*. A energia em desequilíbrio flui de um órgão para o outro, seguindo as reações de geração, de controle e de contra dominância, o que por sua vez desencadeia desequilíbrios (sintomas), como explica Doria (2012, p. 39-40).

Segundo Murakami *et al.* (2022, p. 2):

o estresse é um transtorno transitório que ocorre em indivíduo exposto a um acontecimento estressante, que desencadeia uma reação aguda, com consequências desagradáveis e duradouras e levam a um estado de estresse pós-traumático ou transtorno de adaptação.

Portanto, podemos inferir que o estresse surge da interação do indivíduo com o meio que o cerca. Eunumo *et al.* (2020, p. 3), propõe alguns indicadores comuns sobre a presença do estresse e ansiedade:

- a) Físicos: dor de cabeça, aumento dos batimentos cardíacos, distúrbios alimentares e de sono, úlceras, exaustão física;
- b) Emocionais: tristeza, nervosismo, raiva, culpa, preocupação excessiva, perda de vontade e humor deprimido;
- c) Comportamentais: Irritabilidade, distanciamento, abuso de substâncias, violência;
- d) Cognitivos: perda de memória, dificuldade de concentração, dificuldade em tomar decisões.

Tais indicativos podem ocorrer de modo isolado ou, predominantemente, combinado, evidenciando que o indivíduo opera como uma entidade única que conecta e permeia as esferas física, mental, emocional e social. Sobre o desenvolvimento do estresse, Eunumo *et al.* (2020, p.3) comenta:

As reações aos estressores têm relação com sua severidade, duração e outras características, como tipo, permanência (agudo ou

crônico), previsibilidade, rapidez de aparecimento (abrupto ou lento), flutuação e intensidade (fraco, moderado, forte, ambíguo). Dependem também de características do sujeito, como a idade, o gênero, as experiências prévias e o temperamento, dentre outras. Relacionam-se ainda às características do contexto, destacando-se a importância da rede de suporte social

O estresse pode ser analisado dentro de diferentes disciplinas, como pontua Hirschle *et al.* (2020, p. 2722), existem 3 principais formas de abordar o estresse:

- a) Fisiológica: Analisa as respostas e reações do indivíduo aos estressores;
- b) Socioambiental: investiga os fatores estressores e seus efeitos no indivíduo;
- c) Psicológica/ cognitiva: foca na relação do indivíduo com o meio; sua perspectiva sobre os fatores estressores.

Dentro da perspectiva psicológica, uma das quais mais tem estudado o estresse e seus efeitos, sejam eles pessoais (saúde física e mental), interpessoais (relações sociais) ou ambientais (comportamental), Hirschle *et al.* (2020, p. 2722); no mesmo texto ele descreve que nossa reação a um evento específico depende de como nos o avaliamos/consideramos emocionalmente, a partir deste julgamento (consciente ou inconsciente), estabelecemos relações com o ambiente e seus aspectos, o que pode ser evidenciado na forma específica e pessoal em que cada indivíduo reage a uma situação potencialmente estressante. Em suma, o estresse é um fenômeno complexo que interdepende de fatores psicológicos prévios, conjunto de valores e crenças, aspectos sociais e biológicos.

Sobre o momento histórico podemos destacar a pandemia, descrita por Pereira *et al.* (2022, p.2):

A pandemia causada pelo Novo coronavírus (SARS-CoV-2), identificado, na China, no final de 2019 supera diversas Síndromes Respiratórias Agudas Graves (SARS), e suas consequências são comparadas às da Gripe Espanhola. Dessa forma, medidas para o diagnóstico, rastreamento, monitoramento e contenção da COVID-19 foram adotadas e dirigidas, em especial, às pessoas consideradas dos grupos de risco, sendo os idosos o grupo com maior risco de morte. Apesar de todas as medidas estabelecidas, ainda não existem dados epidemiológicos exatos sobre as implicações psiquiátricas relacionadas às doenças ou seu impacto na saúde pública.

[...]Em um cenário pandêmico, há consequências não apenas à saúde física das pessoas, mas também à saúde psicológica da

população não infectada, uma vez que o distanciamento e isolamento social implantados pelas autoridades governamentais provocam ansiedade e medo, além de manifestações de sintomas de estresse pós-traumático. Outros fatores agravantes à saúde mental, tais como: incertezas sobre o controle, gravidade e imprevisibilidade do tempo de duração da pandemia, perdas financeiras e falhas na divulgação de informações causam medo na população e, conseqüentemente, aumento do nível de estresse, ansiedade e sensação mais intensa de pânico.

Como descreve o contexto pandêmico naturalmente leva a diversas mudanças e situações inesperadas, em especial no que tange a covid-19, com suas medidas de isolamento e *lockdown*, que afetaram em diferentes áreas a vida da população, aspectos reforçados por Maia e Dias (2020, p. 2): “todas as pandemias são geradoras de forte impacto social, econômico e político”, o que pode acarretar impactos psicológicos como alto índice de estresse.

Ao se revisitar os efeitos causados pelas últimas pandemias (MERS, Síndrome Respiratória Aguda do Oriente Médio; Gripe Suína (H1N1); Ebola), existem indicativos de efeitos psicológicos negativos, como confusão, raiva e estresse pós-traumático; inclusive alguns destes efeitos perduraram por muito tempo. Entre os fatores de estresse, podemos destacar: duração do período de quarentena, os receios em relação ao vírus ou a infecção, medo, preocupação, a frustração, tédio, a diminuição de rendimentos, a informação inadequada, distanciamento social, acúmulo de tarefas, falta de suprimentos, e o estigma (EUNUMO *et al.*, 2020, p. 3; MAIA; DIAS; 2020, p. 2).

Portanto, podemos considerar a covid-19, potencialmente gerara um aumento no índice de estresse, levando a necessidade de estratégias para o acompanhamento e tratamento do estresse.

4.1 O estresse e a Medicina Oriental

Sobre o processo de adoecimento Giaponesi (2020, p. 36), comenta que para a MTC, as doenças são frutos de padrões energéticos de desarmonia entre os meridianos, podendo ser causados por fatores externos, tais como: o estilo de vida desregrado, a exposição descuidada às variações climáticas ambientais, os aspectos relacionais, sociais, atividade sexual excessiva, de uma rotina de trabalho extenuante ou frustrante, da falta de exercícios

regulares físicos; e/ou por fatores internos tais como: as emoções oprimidas ou exacerbadas, uma dieta irregular ou do consumo de alimentos de natureza muito tóxica. Além disso, é importante considerar os fatores constitucionais individuais ou mesmo familiares como participantes do processo do adoecimento.

Neste sentido, o próprio desenvolvimento do estresse crônico (distresse) deve ser encarado de forma holística, como o resultado de diferentes aspectos da vida do indivíduo, como afirma Kurebayashi et al (2020, p.2) “O estresse configura-se como um fenômeno psiconeuroimunológico complexo, que afeta o indivíduo física, mental, emocional e socialmente”.

Segundo Campiglia (2004) e Silva (2010) Apud Vectore e Alves (2013, p. 250):

Para a MTC, sintomas relacionados ao estresse são indicativos de um desequilíbrio energético, podendo ser decorrente de desarmonias nos seguintes órgãos: coração, baço-pâncreas, pulmão, rim ou fígado. Segundo essa abordagem, todos os problemas emocionais afetam o coração. Portanto, é possível afirmar que, independente do órgão responsável por deflagrar o estresse, sempre haverá o envolvimento do coração, que é considerado a morada do espírito (*shen*).

4.2 A MTC e os sintomas de Estresse

Sobre o estresse, especificamente a cerca de seus sintomas, podemos citar a correlação entre os sintomas e cinco elementos proposto pelo psicólogo e acupunturista Delvo Ferraz da Silva, que observou a especificação de sintomas no ISSL (Inventário de Sintomas de Stress de Lipp, 2000), voltado inicialmente para a acupuntura. Ele propõe 6 seis tipos de desequilíbrio causados pelo stress: Tipo 1: Metal; Tipo 2: Água; Tipo 3: Madeira; Tipo 4: Fogo; Tipo 5: Terra; Tipo 6: Elementos combinados (DORIA et. Al, 2012, p.40-42).

Tipo 1) Elemento Metal: Se relaciona com o sistema respiratório e Intestino Grosso, sendo assim responsável pelas “trocas”, sejam físicas ou emocionais. Sintomas mencionados no ISSL: Hiperventilação, problemas dermatológicos (ver Tabela), angústia/ansiedade diária.

Tipo 2) Elemento Água: Se relaciona com o sistema urogenital.

Sintomas mencionados no ISSL: Impossibilidade de trabalhar e sensação de incompetência em todas as áreas (devido à falta de energia armazenada pelo sistema rim e à insegurança do indivíduo, que é controlada pelo sistema rim), hipertensão arterial (devido à deficiência do sistema rim, o elemento Água não controla o elemento Fogo, pelo ciclo de inibição).

Tipo 3) Elemento Madeira: Se relaciona com sistema musculoesquelético, por dominância excessiva pode afetar o sistema digestivo.

Sintomas mencionados no ISSL: insônia, tontura (o excesso da energia vento provoca a tontura), sensibilidade emotiva excessiva (as emoções são coordenadas pelo Hun), irritabilidade excessiva, aperto da mandíbula/ranger de dentes, tiques, excesso de gases, raiva, pesadelos.

Tipo 4) Elemento Fogo: Se relaciona com o sistema circulatório.

Sintomas mencionados no ISSL: perda do senso de humor, infarto.

Tipo 5) Elemento Terra: Se relaciona com o sistema digestivo.

Sintomas mencionados no ISSL: diarreia, nó no estômago, mudança de apetite, mal-estar generalizado sem causa específica, náusea, aparecimento de úlcera (sintomas relacionados à transformação dos alimentos, função do sistema BP e do sistema E), pensar constantemente em um só assunto (controla os pensamentos) e apatia.

Tipo 6) Elementos Combinados: Elementos combinados, quando há desequilíbrio em mais de um elemento. Sintomas mencionados no ISSL: boca seca (elemento Terra/ sistema baço-pâncreas; elemento Metal/sistema pulmão), sensação de desgaste físico e cansaço constantes (elemento Terra/ sistema baço-pâncreas; elemento Água/ sistema rim), aumento da sudorese (elemento Metal/ sistema pulmão; elemento Água; elemento Terra; elemento Fogo; elemento Madeira); tensão muscular (elemento Madeira/ sistema fígado-vesícula biliar; elemento Terra/ sistema baço-pâncreas), aumento súbito de motivação e entusiasmo súbito (elemento Água e elemento Terra), vontade

súbita de iniciar novos projetos e vontade de fugir de tudo (elemento Água/ sistema rim; elemento Madeira/ sistema fígado), problemas com a memória (elemento Terra/ sistema baço-pâncreas; elemento Fogo/ sistema coração; elemento Água/ sistema rim), mãos e pés frios, formigamento das extremidades (elemento Terra/ sistema baço-pâncreas; elemento Água/ sistema rim), diminuição da libido (elemento Água/ sistema rim; elemento Fogo/ sistema coração), dúvida quanto a si próprio (elemento Água/ sistema rim; elemento Fogo/ sistema coração (*Shen*), falar/pensar constantemente em um só assunto (elemento Fogo/ sistema coração; elemento Terra).

4.3 A MTC e as fases do Estresse

Como aponta Giaponesi (2020, p. 37), dentro da MTC não existe separação entre o aspecto corpóreo e emocional, neste sentido o desequilíbrio mental e emocional pode causar efeitos sobre o *Qi*, o *Xue*, *Jin Ye*, o que irá impactar sobre o *Yin*, ou seja, distúrbios de natureza psicoemocional causarão efeitos negativos sobre a produção e circulação de substâncias vitais, e por consequência acarreta distúrbios físicos, a evolução deste quadro na MTC é classificada como: *Mente obstruída*, *Mente perturbada* e *Mente enfraquecida*. Sobre esta classificação é possível traçar um paralelo com as fases de Selye (*Alerta*, *Resistência* e *Exaustão*, respectivamente) (quadro 3).

Quadro 3: Relacionando as Afecções de Mente e as fases de Selye

<i>Afecção de mente (MTC)</i>	Padrão de Desequilíbrio	Características	Fases de Selye	Fases de Selye na MTC
Obstruída	Estagnação de Qi Estase de sangue Mucosidade	Pensamento confuso Obscurecimento da mente Perda do Insight (Clareza súbita na mente)	Alerta	Estagnação de Qi (Pulmão e Coração) Estagnação de Qi (Fígado) Desarmonia entre Fígado e Baço-Pâncreas
Perturbada	Deficiência de Yin e sangue Deficiência de Yin com calor vazio Estagnação de Qi Estase de sangue Fogo Vento interior Mucosidade fogo	Agitação Ansiedade Inquietação	Resistencia	Deficiência (Fígado e Coração) Mucosidade fogo fogo vento interior Rebelião do Qi do Fígado
Enfraquecida	Deficiência de Qi Deficiência de Yang Deficiência de sangue Deficiência de Yin	Depressão Exaustão mental Melancolia	Exaustão	Síndromes de deficiência e padrões mistos

Fonte: Giaponesi (2020).

4.4 Shiatsu e Estresse

No Artigo de Albuquerque et al. (2008, p. 56-67) que se utilizou da Shiatsuterapia para avaliar os seus efeitos sobre pacientes hipertensos e com estresse, foi identificado melhora nos níveis pressóricos, embora esta melhora não tenha atingido valores estatisticamente relevantes. Sobre o estresse, os pacientes permaneceram na mesma etapa, porém vale ressaltar que o estado de estresse é multifatorial, de modo que o modelo de atendimento não tenha surtido efeito por questões pessoais e/ou externas ao controle da pesquisa. Outro ponto relevante é que o estresse pode interferir nos níveis pressóricos, ou seja, a melhora deste quadro pode ser um indicativo de alívio do estresse. O autor ainda sugere um estudo com maior número de sessões para verificar se ocorre uma mudança mais significativa na fase de estresse.

Kurebayashi (2020, p. 2) utilizou massagem *Anma*, precursora do *Shiatsu*, como terapia não farmacológica, em estudo que identificou redução de níveis de cortisol em pacientes coronariopatas estressados. Ela também aponta que uso de terapias manuais (massagem) tem efeitos positivos em fatores como: dor, sono, estado emocional, saúde psicossocial, relaxamento sobre os músculos mastigatórios e melhoria de Qualidade de Vida.

Analisando o protocolo aplicado por Kurebayashi (2020, p. 3), podemos citar que os meridianos trabalhados foram: Meridiano Bexiga, nas costas, (2x), na região escapular o meridiano Intestino Delgado (ID9 ao ID15), Triplo Aquecedor 14 e 15 (2x), *ANFA* em trapézio (2 vezes), Vesícula Biliar 20, B10, *ROUFA* sobre a cervical (3 vezes); Vesícula Biliar 30, Meridiano da Bexiga, nas costas (*Shu* Dorsais, 2x), B40, trabalhar os meridianos yin da perna (Fígado, Baço-Pâncreas, Rim), região plantar dos pés. Foram realizadas sessões duas vezes por semana, totalizando oito sessões em um mês de atendimento. O protocolo acima cita manobras de *Tuiná* (*Anfa* e *Roufa*) e pode ser adaptado para as manobras de *Shiatsu* e *Zen Shiatsu*.

No trabalho de Doria (2012), com acupuntura, voltado para o tratamento de sintomatologia do estresse, ele observou melhora no quadro de sintomas (ISSL) e Escala Visual Analógica de Dor (EVA), após um acompanhamento de 10 sessões semanais. No mesmo estudo ele aponta que foram realizados protocolos individualizados para os pacientes, prática recorrente na MTC. Como o *shiatsu* se utiliza do mesmo conhecimento de pontos e meridianos (seus efeitos e relações), pode-se supor viável a elaboração de um protocolo de *shiatsu* voltado para a estimulação de pontos da acupuntura e meridianos que auxiliaram na melhora dos sintomas.

No estudo de Vectore (2013), que se utilizou da acupuntura em um grupo específico crianças, entre 6 e 7 anos, ele se utilizou dos seguintes pontos, com fundamentação na literatura: F3, VC15, C7, Pe7, P7, R3, TA5, IG4, IG11, BP3, BP6, E36, VC12 e VC6; ao longo de 12 atendimentos, 2 vezes por semana. Encontrando melhora no quadro geral das crianças. Como apontado, anteriormente, o *shiatsu* utiliza-se de pressão para estimular os pontos, ou seja, poderia se adaptar o protocolo utilizado, observando sempre a profundidade aplicada.

4.5 As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) como meio de Promoção da Saúde

Segundo Montibeler et. Al. (2018, p. 2):

O uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) vem recebendo destaque mundial, sobretudo por estar sendo estimulado pela própria Organização Mundial de Saúde (OMS). No Brasil, o uso de algumas dessas terapias tem sido respaldado pelo SUS por meio da Portaria n.º 971, que regulamenta e incentiva a adoção dessas técnicas nas unidades de atendimento dos Estados, Municípios e no Distrito Federal (10). Assim, as práticas integrativas podem atuar como uma ferramenta de promoção à saúde, por serem de baixo custo e por representarem uma estratégia para o enfrentamento do estresse ocupacional, contribuindo para a melhora da qualidade de vida dos trabalhadores.

Isso se demonstra no crescente número de pesquisas sobre a efetividade e aplicabilidade das PICs, assim como o aumento da procura, por parte da população. Sobre o uso das PICs na saúde podemos citar Kurebayashi et al (2020, p.2): "Há Teorias de Enfermagem que embasam conceitualmente a aplicação das PIC na implementação do cuidado. Martha Rogers, em sua visão holística, definiu modalidades não invasivas como centrais para a assistência de enfermagem no sentido de trazer bem-estar e qualidade de vida". Dentre as PICs podemos citar as práticas manuais (massagem), na qual se enquadra o Shiatsu, além disso, vale ressaltar que o uso das PICs pela enfermagem reforça a necessidade do desenvolvimento de espaço próprio da massoterapia e do massoterapeuta.

A prática do shiatsu pode ser utilizada na área da massagem como prática não medicamentosa e não invasiva, ao se utilizar de fundamentos da medicina oriental (MTC e Japonesa).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como mencionado por Vectore (2013, p. 247), Montibeler (2018, p. 2) e Kurebayashi et al. (2020, p.2), o estresse vem se tornando uma questão cada vez mais recorrente, afetando a população como um todo. Tem se tornado mais recorrentes pesquisas sobre formas de prevenir e tratar o estresse, neste

sentido a aplicação do *shiatsu* é uma opção viável, pois necessita apenas de um profissional qualificado e um ambiente confortável (maca, tatame ou colchonete) para ser aplicado, podendo ser realizado em diferentes ambientes e situações.

Além disso, o olhar do *shiatsu* herdado da MTC sobre o paciente é global, ou seja, o considera integralmente, olhando além do padrão sintomático do paciente, avaliando e buscando o equilíbrio energético do indivíduo, o que se manifesta como bem-estar físico, emocional e mental (OHASHI, 1977, p.18-20; NAMIKOSHI, 1992, p. 22-23).

A proposta fundamental do *shiatsu* é o equilíbrio do indivíduo, se observarmos o estresse como o resultado de uma série de desequilíbrios (energéticos, físicos e psicoemocionais), podemos considerar o *shiatsu* uma ferramenta adequada para sua prevenção e tratamento.

Como existem poucos trabalhos na área, sugere-se a realização de mais pesquisas sobre o *shiatsu* X estresse, pois existe referencial teórico sobre o uso da medicina oriental no tratamento não medicamentoso para o estresse.

Por meio da portaria das PICs, abre-se espaço para as terapias manuais, entre elas a massagem, e sobretudo para o presente trabalho, com a utilização do *shiatsu*.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Alessandro Carielo de; FELICIANO, Gláucio Diré; MATTOS, Deise Mara Machado de; LOUREIRO, Sílvia da Silva; BELLONI, Daniel Teixeira; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Efeitos de cinco semanas de um programa de shiatsuterapia sobre a fase do estresse e níveis pressóricos de adultos hipertensos. **Fisioter. mov**; 21(3): 51-58, jul.-set. 2008.

COSTA JR, José Maria Farah, AMORIM, Paulo Roberto Alves de. A efetividade da acupuntura no tratamento do estresse – uma revisão da literatura. **Ver. Para. de Med**; 27(4)out.-dez. 2013.

DONATELLI, Sidney. **Caminhos de energia: atlas dos meridianos e pontos para massoterapia e acupuntura**. 2. ed. Rio de Janeiro: Roca, 2018.

DORIA, Marília Conceição da Silva; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; SILVA, Delvo Ferraz da. O uso da acupuntura na sintomatologia do stress. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 32, n. 1, p. 34–51, 2012.

EUNUMO, Sônia Regina Fiorim; WEIDE, Juliana Niederauer; VICENTINI, Eliana Cristina Chiminazzo; ARAUJO, Murilo Fernandes de; MACHADO, Wagner de Lara. Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, p. e200065, 2020.

FUREGATO, Antonia Regina Ferreira. Reconhecendo o estresse [Editorial]. **Rev. Latino-Am. Enfermagem** [Internet]. set.-out. 2012.

GIAPONESI, Ana Lucia Lopes. **Inventário de rastreamento de diagnósticos de medicina tradicional chinesa aplicados ao estresse crônico: construção e validação de conteúdo**. Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. Dissertação (Mestrado). São Paulo 2020.

HIRSCHLE, Ana Lucia Teixeira e GONDIM, Sônia Maria Guedes. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de leitura. **Ciência & Saúde Coletiva**, 25(7):2721-2736, 2020.

KUREBAYASHI, Leonice Fuiko Sato, GNATTA Juliana Rizzo, BORGES, Talita Paverini, Silva, Maria Júlia Paes da. Avaliação diagnóstica da Medicina Tradicional Chinesa dos sintomas de estresse tratados pela auriculoterapia: ensaio clínico. **Revista eletrônica de Enfermagem UFG**, P. 68-76, jan-mar. 2014.

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; GNATTA, Juliana Rizzo; Gisele; KUBA, GIAPONESI, Ana Lucia Lopes; SOUZA, Talita Pavarini Borges de; TURRINI, Ruth Natalia Teresa. Massagem e Reiki para redução de estresse e melhoria de qualidade de vida: ensaio clínico randomizado. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, p. e03612, 2020.

MACIOCIA, Giovani. **Os fundamentos da Medicina Chinesa: um texto abrangente para acupunturistas e fisioterapeutas**. São Paulo: Roca, 1996.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. **ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ESTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: O IMPACTO DA COVID-19**. *Estud. psicol. I Campinas I* 37; p. 1-8; 2020

MONTIBELER, Juliana; DOMINGOS, Thiago da Silva; BRAGA, Eliana Mara; GNATTA, Juliana Rizzo; KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; KUREBAYASHI, Alberto Keidi. **EFETIVIDADE DA MASSAGEM COM AROMATERAPIA NO ESTRESSE DA EQUIPE DE ENFERMAGEM DO CENTRO CIRÚRGICO: ESTUDO-PILOTO**. *Revista da Escola de Enfermagem USP*. P. 1-8, 2018.

MURAKAMI, Luisa; RUA, Elizabete Schwarz; SANTOS, Vinicius Batista; LOPES, Juliana de Lima. **EFETIVIDADE DA INTERVENÇÃO EDUCATIVA**

COM MANUAL PARA REDUÇÃO DA ANSIEDADE E ESTRASSE: ENSAIO CLINICO CONTROLADO. Revista Brasileira de Enfermagem REBEn, Edição suplementar 3: Enfermagem Psiquiátrica e saúde Mental. P. 1-8, 2022

NAMIKOSHI, Toru. **TERAPIA SHIATSU: MANUAL COMPLETO.** Tradução Maria Eduarda Pellws Garcia. São Paulo. Manole, 1992.

NEVES, Marcos Lisboa. **DIAGNÓSTICO EM ACUPUNTURA: AVALIAÇÃO E TRATAMENTO.** 3. Ed. – Porto Alegre, Merithus Editora, 2014.

OHASHI, Shizuto Masunaga Wataru. **ZEN-SHATSU: COMO HARMONIZAR O YIN/YANG PARA UMA SAÚDE MELHOR.** Editora Pensamento. São Paulo. 1977

PEREIRA, Joyce Regina; FERNANDES, Daiane de Souza; AGUIAR, Viviane Ferraz Ferreira de; SOUZA, Fabianne de Jesus Dias de. **AVALIAÇÃO DO MEDO E ESTRESSE PELO IDOSO NA PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS: UM ESTUDO TRANSVERSAL.** Cogitare Enfermagem. 2022, v27 p. 1-12.

VECTORE, Celia; ALVES, Cínthia Pereira. **USO DA ACUPUNTURA EM CRIANÇAS COM SINTOMATOLOGIA DE ESTRESSE: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO.** Interação Psicol., Curitiba, v. 17, n. 3, p. 247-258, set./dez. 2013.

WEN, Tom Sintan. **ACUPUNTURA CLÁSSICA CHINESA.** 2° ed., 3° reimpressão; São Paulo: Cultrix, 2014.