

SHIATSU FACIAL PARA A PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE RUGAS – REVISÃO DE LITERATURA

FERNANDES, A. C. F.^{1.}, NOGUEIRA, E.S.^{2.}, CORRÊA, N. J.^{3.}, PEREIRA, L.P.^{4.}

¹Discente em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço – UNISEPE – São Lourenço/MG –
email: licacello@hotmail.com

²Discente em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço – UNISEPE – São Lourenço/MG –
email: elianedesouzanogueira@outlook.com

³Discente em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço – UNISEPE – São Lourenço/MG –
email: nathaliacorrea03@gmail.com

⁴Doutora e Mestre em Engenharia Biomédica. Docente em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço – UNISEPE – São Lourenço/MG.

RESUMO

Este estudo teve por objetivo demonstrar a relação das rugas com o nosso organismo, tratando-as não só externamente como também internamente também. No rosto estão estampadas as marcas dos sentimentos e desarmonias dos órgãos e através do Shiatsu Facial é possível prevenir e tratar as rugas, pois essa técnica não beneficia somente a face, mas proporciona equilíbrio e harmonia do organismo.

PALAVRAS-CHAVES: Shiatsu, Shiatsu Facial, Rugas, Envelhecimento Facial, Medicina Tradicional Chinesa.

ABSTRACT

This study aimed to demonstrate a relationship of wrinkles with our body, treating them not only externally but also internally as well. On the face they are stamped as marks of the feelings and disharmonies of the organs and through the Facial Shiatsu it is possible to prevent and treat like wrinkles, because it is not only a company, but that is not a balance and harmony of the organism.

KEYWORDS: Shiatsu, Facial Shiatsu, Wrinkles, Facial Aging, Traditional Chinese Medicine.

INTRODUÇÃO

O *Shiatsu* é uma técnica japonesa, e seu nome significa pressão com os dedos. Com o passar do tempo foi aperfeiçoada e deu origem ao *Shiatsu* Facial. A prática do *Shiatsu* Facial estimula acupontos para desbloquear o Ki (energia vital), que está em nosso corpo passando por 12 canais, chamados de meridianos. Para manter o equilíbrio do nosso corpo é preciso que a energia flua através dos meridianos, quando estagnada não existe vida saudável, atrapalhando as funções dos órgãos e vísceras. Ao utilizar a técnica de *Shiatsu* Facial, estará ajudando o corpo a fluir sua energia melhorando a aparência da pele (VACCHIANO, 2000).

Para a MTC, a beleza está relacionada ao equilíbrio do *Shen* (mente) e o físico. Estresse, ansiedade, preocupações, má alimentação, podem desequilibrar o organismo fazendo com que haja um envelhecimento precoce (KRETSCHMER; DUTRA, 2011). Os músculos de nossa face conseguem transmitir essas emoções, podendo ser usados excessivamente com as desarmonias do *Zang Fu* (órgãos e vísceras), dando origem as rugas e linhas. (SAVI, 2012) O *Shiatsu* também fortalece esses músculos, e ao pressioná-los produz ação local e sistêmica.

O rosto é a parte mais exposta de uma pessoa, que diferencia uma pessoa de outra. A saúde reflete na pele do rosto, então qualquer desequilíbrio será demonstrado na face. Através da diagnose facial é possível relacionar o local onde as rugas se encontram com o órgão ou víscera afetado e trata-lo com o *Shiatsu* (VACCHIANO, 2000). A seguir:

Pálpebra Inferior: Linhas, bolsas ou inchaços nessa região pode indicar mal funcionamento dos rins, podendo ser por falta ou excesso na ingestão de líquidos.

Rugas Verticais ou glabellares (de preocupação): Estas rugas localizadas entre as sobrancelhas têm relação com o fígado e vesícula biliar e o sentimento de irritabilidade. Deve-se pressionar o músculo frontal (testa).

Rugas Horizontais ou frontais (de reflexão): São indícios de excesso de preocupação e mente acelerada, relacionada com alguma disfunção no intestino delgado. Tensão no músculo piramidal.

Rugas Para-oculares (“pés de galinha”): Localizadas no canto externo dos olhos, essas rugas indicam excesso de hormônio no organismo e excitação excessiva. Para atenuá-las deve-se fazer um relaxamento no músculo frontal.

Rugas Paranasais (da antipatia): Elas estão localizadas nas laterais do nariz, são ocasionadas pela tensão no músculo elevador da asa do nariz e do lábio superior. Está relacionada ao coração.

Rugas Peribucais (“código de barras”): Aparecem por toda parte do lábio superior pela tensão no músculo orbicular. Relacionada ao Baço e Estômago, e aos sentimentos de preocupação e obsessão.

Rugas Supramentoniana (do mento): São paralelas ao lábio inferior, tem relação com o medo, e mal funcionamento do rim. Para melhorar deve-se relaxar o músculo orbicular dos lábios.

A sessão de *Shiatsu* para o tratamento de rugas possui três etapas: drenagem linfática, relaxamento e aplicação da técnica de *Shiatsu*. Antes de começar uma sessão é importante fazer a ficha de *anamnese*, pois é contraindicado ao paciente que estiver com febre, rinite ou sinusite em crise, acne, espinhas, algum tipo de infecção, recente cirurgia, entre outros. É necessária uma sessão por semana, o número de sessões ao todo varia de acordo com cada paciente. Cada sessão dura em torno de 50 minutos. (VACCHIANO, 2000).

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão de literatura. A busca de informações foi realizada por meio do Google Acadêmico e livros relacionados ao assunto. O idioma selecionado foi o Português com as palavras chaves: *Shiatsu*, *Shiatsu* facial, técnicas da medicina tradicional chinesa, prevenção do envelhecimento através do *Shiatsu*.

A janela de tempo adotada foi de 1994 a 2014, apresentam caráter descritivo e narrativo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Vacchiano (2000), essa técnica milenar é um valioso legado deixado para o tratamento contra o envelhecimento, por oxigenar e fortalecer os músculos, e fazer circular o Qi (energia vital).

Os pontos de tonificação e sedação estão a seguir no quadro 1:

| Região | Tipo de rugas | Pontos sedação | Pontos tonificação |
|---------|-----------------|--------------------|--------------------|
| Frontal | Horizontal | VB 14 | TA 23 |
| Frontal | Vertical | Yingtang | VB 14 |
| Ocular | Para-oculares | E2, B2, E4, e VB 1 | TA 23 |
| Nasal | Para-nasais | IG 20 e E2 | E4, IG19 e VG26 |
| Labial | Peribucal | VG26 e IG19 | E4, E3 e IG20 |
| Queixo | Supramentoniana | VC24 | E4 e VC23 |

Quadro 1: Pontos de sedação e tonificação do *Shiatsu* Facial

É importante destacar-se que esta técnica embora antiga, no Brasil ainda não é muito conhecida no ramo da estética (KRETSCHMER; DUTRA, 2011).

CONCLUSÃO

Conclui-se, portanto, que o *Shiatsu* facial é uma alternativa para um tratamento natural para as rugas, sendo uma técnica diferente por ser indolor, não ter efeitos colaterais, não precisar de tempo para recuperação, baixo custo e por trazer benefícios sistêmicos, não somente locais.

Vale ressaltar que não é um estudo conclusivo, pois são necessárias outras pesquisas para relatar seus efeitos preventivos, curativos e o tempo de efeito.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- ISLER, Kelly Cristine; MURATA, Tatiana Tiemi. **Técnicas da medicina tradicional chinesa para tratamento de rugas e linhas faciais** - Monografia de Especialização em Acupuntura pela Faculdade de Educação, Ciência e Tecnologia – UNISAUDE/Centro de estudos Firval (São José dos Campos), 2014. 46p.
- 2- KRETSCHMER, Amanda; DUTRA, Cynthia Maria Rocha; PIRES, Liliâne. **Resposta ao Shiatsu Facial na Prevenção do Envelhecimento – Revisão de Literatura**. Trabalho de Conclusão de Curso do Curso Superior de Tecnologia em Estética e Imagem Pessoal da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR), 2011. Disponível em: <<http://tcconline.utp.br/?p=36843>>. Acesso em: 11/07/2017.
- 3- LIECHTI, Elaine. **Shiatsu: A massagem Japonesa**. Lisboa: Editorial Estampa, 1994. 103 p.
- 4- LINHARES, Gabriela; GUADALUPE, Tânia Regina Blank. **O tratamento holístico do envelhecimento facial através do Shiatsu** – Monografia de graduação de cosmetologia e estética – Universidade do vale do Itajaí (São José dos Campos), 2011. 22p.
- 5- MARTINS, Ednéa Iara Souza; LEONELLI, Luiz Bernardo. **A prática do shiatsu: Na visão tradicionalista Chinesa**. 1 ed. São Paulo: ROCA, 2002. 328 p.
- 6- NAKANO, Maria Assunta Y.; YAMAMURA, Ysao. **Livro dourado da acupuntura em dermatologia e estética**. 2 ed. São Paulo: Center AO, 2010. 303 p.
- 7- SAVI, Raquel Spader Biava. **Tratamento de rugas faciais com técnicas da medicina tradicional chinesa** – Artigo Científico – Curso de Especialização em Acupuntura, CIEPH (Florianópolis, SC), 2012. 13p.
- 8- VACCHIANO, Aridinéia. **Shiatsu facial: A arte do rejuvenescimento**. 4 ed. São Paulo: Ground, 2000. 177 p.