



**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

**A AÇÃO DA SHIATSUTERAPIA
NAS DORES DE COLUNA VERTEBRAL: relato de experiência**

**SILVA, DANIELE MENDES¹
SANTOS, EDILENE CASTRO²**

RESUMO

Na atualidade o processo de adoecimento e as dores agudas e crônicas relacionadas ao seguimento da coluna vertebral impossibilitam os indivíduos de executar suas tarefas cotidianas, levando-os a uma queda da renda familiar. Para muitos profissionais é via de regra instituir fármacos no controle da dor. Entretanto, para a atual medicina é um desafio o controle das algias, seja ela aguda ou crônica, sendo assim, necessária a atuação de outras terapias para complementar. A shiatsuterapia oriunda da Medicina Tradicional Chinesa vem na atualidade proporcionar qualidade de vida aos que sofrem com dores na coluna vertebral, uma vez que trata o indivíduo em sua totalidade. O objetivo deste trabalho é descrever a ação da shiatsuterapia nas dores da coluna vertebral. Essa pesquisa trata-se de um estudo descritivo de abordagem qualitativa do tipo relato de experiência. A coleta de dados e a interpretação do conteúdo aconteceu por meio de diário pessoal e descrição do relato nas Clínicas Integradas do Centro Universitário do Rio Grande do Norte, dentro do projeto: Práticas Integrativas e Complementares do UNI-RN no ano de 2016. Foram realizadas 10 sessões de shiatsu, onde notou-se que tanto a dor quanto o estado de ânimo modificaram-se claramente. A cada sessão a paciente relatava como se sentia, e, constatava-se por meio da verbalização a melhora nas dores de coluna, no sono e diminuição da ansiedade. Conclui-se que é de suma importância para a comunidade a implantação das terapias integrativas pelo Sistema Único de Saúde, visto que, a população busca um cuidado voltado para diminuição dos efeitos farmacológicos, bem como sua automedicalização.

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

¹Graduanda em Enfermagem – daniele113@hotmail.com

²Prof.ª. Ms. Orientadora – Edilene.edi2007@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Na atualidade a associação de várias doenças confronta o processo de saúde da população, pois, percebe-se o surgimento de enfermidades na coluna vertebral que, de modo desconfortante, associam-se com quadros de dores agudas e crônicas e passam a impossibilitar os indivíduos de executar suas tarefas cotidianas, levando-os a uma queda da renda familiar.

A dor na coluna vertebral constitui um fator de inutilidade do homem, sem distinguir idade ou etnia; fazendo uma associação dos dados estatísticos existentes na literatura, esse agravo tem estado de frente ao Sistema Nacional de Saúde, pois é caracterizado com afastamento, tratamento e consequente aposentadoria prematura de trabalhadores, que sofrem com esse mal, constata-se também sua prevalência em crianças, uma vez que há um aumento dos gastos com essa comorbidade, seja no Sistema Único de Saúde (SUS) ou em clínicas particulares (SALVETTI et al, 2010).

Vale (2006), considera, para que os processos algícos venham a cronificar-se, ele passa por transcurso psiconeuroendócrinos que, são fases adaptativas com complexa resolução clínica, ou seja, de difícil diagnóstico; esses processos são desencadeados por doenças degenerativas e crônicas em evolução. No entanto, seu agravo pode ser favorecido por fatores externos e ambientais.

Em um estudo realizado por Ferreira (2011), observa-se que, 63,1% dos entrevistados sofreram com dor nas costas nos últimos 12 meses. Os dados foram coletados com pacientes adultos que tinha idade média entre 20 e 69 anos, vale salientar que todos eram trabalhadores. A prevalência de dor lombar foi de 40%, dor torácica 36% em quanto as dores cervicais possuem um escore menor de 24% de prevalência. Um montante de 39,1% desses sujeitos relatou que, as dores vieram a impossibilita-los de trabalhar. Nessa perspectiva, salienta-se a predominância da dor aguda, que foi marcada em 34,1% dos entrevistados; mesmo a dor crônica sendo expressa em 18,9% dos trabalhadores, é de fundamental importância dar atenção a essa cronificação, pois, ela é marcada por meses ou anos com um quadro algíco insistente e incapacitante.

Ainda segundo Ferreira (2011), as mulheres possuem grande predisposição a doenças da coluna vertebral, pois estão expostas cotidianamente a trabalhos fora e

dentro do lar, com cargas ergonômicas pesadas e esforços repetitivos devido a menor massa óssea e articulações mais frágeis. A predominância de dor foi de 57% no sexo feminino, onde 41,5% das pessoas pertenciam a classe C, uma vez que é considerada uma classe de pessoas que trabalham em torno de 40 horas semanais para usufruir de conforto.

Além das modificações no organismo que acompanharão o ser humano, ele terá que habituar-se às doenças inflamatórias, neoplásicas e degenerativas. Um estudo de delineamento transversal mostrou que, dentre os fatores desencadeantes de processos algicos nas articulações, os fatores emocionais conferem um papel importante. Diante disso, o corpo sempre busca eliminar os estímulos causadores de doenças ou complicações, usando para isso um mecanismo de defesa composto por células; essas por sua vez não distinguem os estímulos estressores físicos, como por exemplo, uma queimadura ou os estímulos emocionais como a depressão, ou seja, o corpo sempre irá criar uma resposta de cura gerando um estado de estresse e apreensão (COLBERT, 2013).

As doenças que acometem a coluna são diversificadas e provocam incapacidade e associam-se a quadros de tristeza, depressão entre outros. Stival (2014), destacaram que, a fibromialgia (FM) é uma doença incapacitante, e é associada a seu principal sintoma, a dor. As pessoas que desenvolvem FM apresentam: fadiga, transtorno de humor, sono prejudicado e depressão. A hérnia de disco por sua vez, é desencadeada com o rompimento do anel fibroso e consequente extravasamento do núcleo pulposo para os espaços intervertebrais. A herniação formada por esse rompimento comprime o nervo e provoca quadros inflamatórios; isso caracteriza a lombociatalgia que é responsável por altos índices de dispensa das empresas (NEGRELLI, 2001).

No entanto, alguns desses agravos acometem substancialmente os brasileiros, como a fibromialgia, 2,5% para especificar. É uma doença que merece destaque, pois ela normalmente é desencadeadora de depressão em pacientes que a possuem, levando também, ao afastamento social e agravamento do estado psicopatológico, porém, salienta-se que cada doença deve ser estudada segundo seu grau de acometimento na população, assim sendo, mais estudos devem ser realizados para descrever as várias disfunções que venha a acometer o segmento da coluna (KIMURA, 2012).

Discutir a importância dos fatores emocionais é fundamental quando se fala de dor na coluna vertebral. Nesta perspectiva, Colbert (2013), considera que esses fatores estão diretamente ligados ao agravamento da dor nos indivíduos. Em um de seus estudos notou que a intensidade da dor dos pacientes não parecia proporcional com seus exames físicos, pois as dores crônicas eram induzidas em sua grande maioria pela tensão. Consequentemente, essa tensão era resultado do estresse, das frustrações, da ansiedade, da ira reprimida e das preocupações. Esses pacientes também apresentavam pelo menos um desses problemas: cefaleias de tensão, enxaquecas, colite, úlceras, asma, micção frequente, síndrome do cólon irritável.

O *shiatsu* é uma prática complementar implantada pelo Ministério da Saúde, sua base é fundamentada junto à acupuntura, porém são práticas distintas. É também um recurso terapêutico que em sua totalidade apresenta um mecanismo de prevenção de agravos e recuperação dos sujeitos (BRASIL, 2015).

Nesse contexto, o corpo apresenta um plano tátil de comunicação em que, dependendo da profundidade exercida pelo terapeuta, será instituída uma comunicação entre os órgãos e diferentes partes do corpo; são caracterizados como pontos de alarmes ou energéticos. Esses pontos são encontrados mediante contato físico de pressão exercido sobre a pele (RAPPENECKER, 2008).

O *shiatsu* significa pressão com os dedos, esse trabalho corporal foi originado no Japão, assim sendo, essa técnica inclui a estimulação de pontos. Essa prática é implantada por intermédio da mão, polegares, cotovelos e antebraços. Por ser uma técnica baseada na Medicina Tradicional Chinesa, seu princípio básico é buscar equilíbrio dentre as várias forças existentes onde o foco é o bem-estar e a prevenção de doenças (CHOU, 2009).

Por tanto, as enfermidades ligadas à coluna vertebral sendo elas associadas ao grande afastamento do emprego e atividades prazerosas, apresentam nos pacientes diagnósticos do tipo: baixa autoestima evidenciada por incapacidade de realizar tarefas corriqueiras; desesperança evidenciada por indicação verbal; dor aguda evidenciada por expressão facial e relato verbal; dor crônica evidenciada por depressão e relato verbal de dor; isolamento social evidenciado por doença (NANDA, 2007).

Sendo assim, entender o significado que as cargas sentimentais e psicológicas desencadeadas por processos dolorosos acarretam aos pacientes é a premissa inicial, todavia, pode-se consolidar a conexão que existe entre corpo e o meio e, instituir uma forma terapêutica que traz qualidade de vida e prevenção de agravos.

Por conseguinte, o presente trabalho justifica-se em razão do índice elevado de incidência das enfermidades que acometem a coluna vertebral que, são relacionados à grande influência de fatores emocionais, comportamentais e psicológicos; busca evidenciar a eficácia do *shiatsu* no controle da dor e concomitantemente abranger um público que busca diminuir o uso e os efeitos colaterais dos fármacos instituídos para dor.

O anseio em estudar tal temática, aconteceu devido à participação do projeto: Práticas Integrativas e Complementares do UNI-RN, que aconteceu nas Clínicas Integradas todas as quintas-feiras, onde se vivenciou atendimentos a pacientes com histórico de dores em coluna vertebral.

Diante do exposto, teve a seguinte pergunta norteadora: qual é a ação da shiatsuterapia nas dores da coluna vertebral?

Por consequência, o objetivo geral deste relato é descrever a ação da shiatsuterapia nas dores da coluna vertebral. Seu primeiro objetivo específico é apresentar shiatsuterapia como um método eficaz contra várias disfunções do organismo. O segundo objetivo específico é descrever a importância do profissional enfermeiro na execução das terapias complementares.

2 REVISÃO DA LITERATURA

A coluna vertebral é dividida em três segmentos: cervical, dorsal e lombar, no entanto, as afecções que acometem a coluna são mais de 50 tipos diferentes e compreende quaisquer dos segmentos. Desse modo, a dor nessa região não provém apenas de doenças específicas, mas sim, a um aglomerado de fatores. Merecem destaque, os fatores sociodemográficos, comportamentais e exposições do cotidiano (CHOU, 2009).

A lombalgia mecânico-postural, segundo o autor referido no trecho anterior, faz parte desse montante de algias descrita pela população acometida. É desencadeada por um desequilíbrio funcional em suportar as cargas de trabalho cotidianos.

Dividindo-se os grupos musculares e ossos constituintes da coluna vertebral, os quadros de dores são específicos a cada parte. Nessa continuidade, a região lombar apresenta disfunção dolorosas mediadas pela a instabilidade óssea e principalmente, por uma musculatura fragilizada (CHOU, 2009).

Conforme Brazil et al (2004), os fatores desencadeantes das doenças e os causadores de incapacidades e morbidade são: síndromes depressivas, obesidade, hábitos posturais, fatores genéticos, sedentarismo e condições emocionais. Esse último constitui um fator importante no agravamento da dor e em sua cronificação. Alguns desses achados são correlacionados com exames de imagem e história clínica dos pacientes, existem dois elementos que corroboram com esses fatores, são eles: a intensidade e horário de aparecimento da dor; essa algia dependendo de sua localização não desaparecerá quando em repouso.

A dor lombar na grande maioria dos casos é desencadeada por tensão muscular, consequência da má postura, forma errada para deitar ou sentar, logo, não se caracteriza por doença, pois pode ser desencadeada por diversos fatores inclusive os emocionais (BRASIL, 2009).

Um estudo feito em pacientes com dores crônicas, mostra que a tensão exercia um impacto na circulação do sangue até os músculos das costas. Essa tensão fazia com que os vasos que transportam esse sangue até os músculos e nervos se

contraíssem, reduzindo o oxigênio dos tecidos. O resultado disso eram espasmos dolorosos e o acúmulo de resíduos metabólicos nos músculos. Por conseguinte, a circulação que tem como função levar as substâncias residuais das células para os órgãos excretórios, como rins intestino e pele não o fazem e, ocorre então, um acúmulo de resíduos metabólicos nos músculos, gerando diagnósticos de fibromialgia, fibrosite, miofascite, lesão por esforço repetitivo entre outros (COLBERT, 2013).

Em vista disso, corroborando com o exposto, Amaral (2010), correlaciona que a dor lombar crônica quase sempre é acompanhada de alterações psicológicas, principalmente quando essa dor é caracterizada com impossibilidade de executar as tarefas cotidianas e eventual afastamento do trabalho. O mesmo realizou um estudo com pacientes que iriam fazer uma cirurgia para corrigir uma discopatia degenerativa, seu objetivo era evidenciar quantos desses pacientes que sofriam com dor apresentavam concomitantemente quadros de depressão, ansiedade e desesperança. Em uma retórica sobre esse achado, essas alterações psicológicas intensificam os sintomas da doença, marcando severamente esses pacientes com uma piora no seu transtorno psicológico.

Os sintomas depressivos aparecem com frequência em pacientes lombalgicos. Isso ocorre mediado, pela incapacidade de realizar os afazeres, são indivíduos acometidos por dores intensas e prolongadas. Existe um aspecto negativo relacionado a essa comorbidade, levando em consideração o Sistema Único de Saúde, pois essa insuficiência da coluna será um mediador do número elevado de consultas médicas, exames, medicamentos entre outras coisas geradoras de gastos exorbitantes (SALVETTI, 2012).

As múltiplas doenças que acometem a coluna são tratadas ou curadas (quando assim possuem cura), com cirurgias e tratamentos medicamentosos. Os medicamentos instituídos no controle da dor são: o Acetaminofem, que pode provocar toxicidade se usado em grande quantidade; os opióides também são prescritos, porém há uma contrariedade se sua prescrição for para pacientes de lombalgias crônicas, pois provocam dependência; os antiinflamatórios não hormonais possuem efeito analgésico, mas deve ser evitada sua prescrição em idosos, pois ele leva a vários efeitos indesejáveis; Relaxantes musculares trazem alívio da dor, no entanto deve ser usado com cautela, pois ele traz complicações ao organismo. Vários outros fármacos

são utilizados, mas esses já demonstram as complicações e agravos que cada um acarreta ao organismo (BRASIL, 2004).

Para muitos profissionais é indispensável instituir tratamentos farmacológicos. No entanto, Vale (2006), reconhece que para a atual medicina é um desafio o tratamento da dor, sendo necessária a atuação de outros profissionais, como por exemplo: enfermeiro, fisioterapeuta, psicólogo entre outros. Assim sendo, o equilíbrio das funções fisiológicas e emocionais ocorre por meio de alimentação saudável, vida regrada e natural. Com isso, o organismo terá bom funcionamento e responderá de modo eficaz as agressões ambientais. O conjunto de boas práticas, como o não sedentarismo é essencial ao cérebro emocional, e, o estresse crônico produz ansiedade e depressão com impacto negativo.

Não obstante, segundo a constituição, mais precisamente no artigo 3º da Lei 8080/90 tem-se, a saúde como determinantes e condicionantes, a alimentação, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, renda a educação a atividade física, transporte e lazer, Brasil (1988). Desse modo, fica claro que o ser humano deve estar em completa harmonia com seu corpo e meio onde vive, para com isso, fortaleça sua psique e tenha serenidade e tranquilidade dando a saúde emocional motivos para passar qualquer dor aguda ou crônica sem cair nas mazelas internas (CURY, 2013).

Tendo em vista a complexidade que é o ser humano e que várias ações são necessárias para o tratamento de um todo a shiatsuterapia oriunda da Medicina tradicional chinesa (MTC) que vem na atualidade proporcionar qualidade de vida, toma como base as práticas complementares, que deveria ser chamada de práticas indispensáveis, posto que promove além de tudo prevenção a doenças e traz qualidade de vida.

Por conseguinte, o sistema médico tradicional e integral da China foi desenvolvido há milhares de anos, sendo este denominado de Medicina Tradicional Chinesa, é um sistema complexo que visa a integridade das partes, sua fundamentação tem base na teoria do yin-yang, onde busca nortear os seres a entender o equilíbrio do todo ou opostos que se completam. A MTC possui como base também a teoria dos cinco movimentos, são estes: madeira, terra, metal, fogo, água; esses elementos são usados na anamnese dos pacientes, descrevendo o perfil e provável tratamento para denominada comorbidade existentes, oriundas do seu

elemento (BRASIL, 2015).

A teoria dos cinco elementos fundamenta-se a partir dos fenômenos da natureza que nos regem. A MTC afirma que essas 5 (cinco) fases não compõem a matéria em si, mas, consegue com distinção e propriedade descrever suas transições (JARMEI, 2010).

O elemento água é associado as qualidades do Yin, é representado pelo inverno e repouso; associa-se aos órgãos rim e bexiga. Um indivíduo com desordem em seu elemento água, apresentará medo e timidez. O elemento madeira é mais Yang e primavera, seu órgão predominante é fígado, uma desordem energética é associada a odores ruins. O fogo é um elemento yang, retratado pelo verão, o órgão em predominância é o coração e intestino delgado; uma característica das pessoas desse elemento é o fato de ser emocionalmente inconstantes. A terra relaciona-se ao fim do verão, que segundo a MTC é uma qualidade Yin; está ligado intimamente aos órgãos baço e estômago, seres desse elemento são extremamente ansiosos. Por fim o metal correlaciona-se ao outono, é preeminente Yin; seu órgão prevalecente é o pulmão. No entanto, o homem pode apresentar qualidades de mais de um elemento (JARMEI, 2010).

No Brasil as práticas integrativas são instituídas e ganham valor, no tocante a sua administração em postos de saúde, mediante a portaria nº 971, de 3 de maio de 2006, onde os terapeutas desenvolvem seu trabalho e permitem que a coletividade venha a conhecer uma modalidade do cuidar caracterizada por uma abordagem que garante bem-estar físico, mental e social, como fatores determinantes e condicionantes da saúde, fato esse preconizado e confirmado pela lei nº 8.080/90 (BRASIL, 2006).

Nesta perspectiva, o estado do Rio Grande do Norte (RN), aprovou no ano de 2011 a Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde do RN – PEPIC/RN. Esta política, portanto, atende às diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS, do Plano Estadual de Saúde, do Plano Diretor de Regionalização, do Plano Plurianual e da Programação Pactuada Integrada do SUS no RN (BRASIL, 2011).

Chou (2009), afirma que a digitopuntura é eficaz no controle e tratamento de

inúmeras doenças, principalmente quando essas estão em seu curso inicial, são exemplos: resfriado, tosse, asma, dor abdominal, vômito, enjoos, diarreia, disenteria, insônia, epilepsia, neurastenia, paralisia facial; é indicada em problemas que tem como origem os órgãos reprodutores, como por exemplo, na espermatorreia, impotência, dismenorreia, leucorreia; é indicado na epistaxe, dor de dentes, enurese infantil, é utilizada também nas dores causadas por distensão, torções, em eventos traumáticos com insetos e em urgências de desmaios.

A terapêutica *shiatsu*, é aplicado com a finalidade de promover relaxamento, analgesia, melhorar a circulação sanguínea e linfática, aliviar dores, ansiedade e tensão. Por conseguinte, é uma terapia que promove o bem-estar físico e espiritual desencadeando a calma e propiciando o descanso. Fica explícito seu envolvimento com uma melhor qualidade vida e saúde (CARDOSO et al, 2014).

A MTC discorre que a coluna vertebral provém do Shen Qi, onde a tradução seria "Mente/Energia" (Rins), dependendo do Qi pode surgir uma alteração energética, que agirá na funcionalidade orgânica do Zang Fu (Órgãos/Víceras). Logo, as dores que venham a acometer a coluna vertebral seguem o canal de energia da bexiga, que se inicia no ângulo interno do olho passando pelo pescoço, dorso, lombo sacro que ainda possuem ligações com rim entre outros caminhos energéticos (CHOU, 2009).

Os distúrbios de Ki podem ser provocados por desequilíbrios emocionais, fatores ambientais, como excessivo frio ou calor, doenças provocadas por microrganismos, dieta deficiente de nutrientes e postura corporal inadequada. O ki em excesso em determinada área corporal, resulta em ausência de movimento e irritabilidade (JARMEI, 2010).

Para o autor citado, na medicina oriental, até a técnica simples de aplicação do *shiatsu* provocará efeitos tremendamente positivos e energizantes, aumentando consideravelmente o sistema imune. Isso ocorre, pois associa-se ao retorno parassimpático do sistema nervoso autônomo, levando o indivíduo a um relaxamento demasiado.

A enfermagem vem assumindo um papel importante no que diz respeito à aplicabilidade das práticas integrativas. Segundo Santos (2007), qualquer profissional

da área da saúde pode buscar conhecimento e qualificação acerca das práticas, em função disso, promover uma assistência efetiva aos pacientes.

A qualificação e a constante melhoria do serviço prestado pelo profissional enfermeiro, baseia-se no planejamento das ações exercidas para se chegar a um denominador comum, o cuidado integral e fundamental aos sujeitos. Estes devem dispor dos insumos necessários para garantir qualidade de vida e continuidade do cuidar.

O terapeuta deve ter atenção redobrada no que concerne o tratamento do paciente, dando especial atenção ao seu diagnóstico baseados também na MTC. Em consequência, as práticas devem ser observadas por um ângulo diferente, buscando compreender o desencadear das doenças no organismo, com isso, o profissional deve implementar um tratamento eficaz, entendendo ainda, que a possível problemática a ser tratada é fruto de dimensões emocionais, espirituais e ambientais (PARANAGUÁ, 2008).

3 MÉTODO

Essa pesquisa trata-se de um estudo descritivo de abordagem qualitativa do tipo relato de experiência.

A pesquisa descritiva possui como base, delinear o indivíduo ou ambiente estudado, abordando diversas formas, promovendo assim, descrição da pesquisa, registro, análise e principalmente uma sucinta interpretação dos fenômenos perscrutados, que devem ser atuais, acerca do instrumento investigado. Desse modo, corroborando com essa afirmativa, caracterizar também seu funcionamento na atualidade esclarecendo ou modificando ideias erradas (MARCONI; LAKATOS, 2015).

A pesquisa qualitativa busca interpretar de forma minuciosa o caso estudado, fazendo assim, um aprofundamento da realidade, onde o pesquisador é a chave principal que irá escolher e delimitar o tempo e espaço para descrever os resultados encontrados por meio de detalhada observação dos acontecimentos inerentes ao projeto (OLIVEIRA, 2011).

Brevidelli e Sertório (2010), considera; a pesquisa qualitativa é uma busca por significados, crenças, princípios e propósitos que ocorrem naturalmente no cotidiano. É uma procura pelo significado das coisas ou pessoas em torno do seu ambiente natural, sem interromper o curso dos acontecimentos, portanto, é a procura por entendimento mediante a natureza da vivencia dos fatos.

O relato de experiência é uma abordagem que remete a documentações de vivencias humanas seja qual for a área referida marcando eventos adversos. Segundo Figueiredo e Souza (2011), a mensagem escrita e sua análise são cruciais para o desenvolvimento da pesquisa, podendo se basear na utilização de livros, revistas e diários pessoais entre outras fontes escritas.

Seguindo essa linha, a coleta de dados e a interpretação do conteúdo foram feitas por meio de diário pessoal do aluno e de um instrumento construído com base na abordagem holística da MTC, nas Clínicas Integradas do UNI-RN dentro do projeto: Práticas Integrativas e Complementares do UNI-RN, que aconteceu no período vespertino nas segundas-feiras do ano de 2016.

O projeto em questão tem como fonte norteadora implementar um cuidado

voltado ao bem-estar dos pacientes que o procuram. Possui ainda como base, instituir uma terapêutica voltada a diminuir efeitos farmacológicos, implantando um método eficaz que além de tudo é fundamentado em uma prática milenar que discerne de qualquer outro cuidado voltado a romper a barreira da epiderme, como por exemplo os tratamentos cirúrgicos.

Como citado anteriormente, o projeto Práticas Integrativas e Complementares é alicerçado por graduandas do curso de enfermagem do UNI-RN, bem como a professora que norteia os passos para aprendizagem e aplicabilidade da técnica do *shitsu*.

As Clínicas Integradas são compostas por vários serviços voltados a proteção da saúde, controle de agravos e reabilitação da população que venha a procurar os serviços ofertados. São eles: fisioterapia, serviço social, atendimento em psicologia, vacinação, pré-natal (esse serviço é realizado por um (a) enfermeiro graduando e uma professora da instituição), auriculoterapia, shiatsuterapia entre outros.

A análise dos dados ocorreu por meio do relato de experiência das sessões que foram registrados em um diário de campo, realizadas no último período da graduanda que tomou como base dores em coluna vertebral. As informações foram compiladas em um quadro sinótico. Conquanto, apoiando-se nos documentos a apreciação dos fatos se deu de forma fidedigna, ocorre com isso, uma sistematização e essas informações são descritas exatamente como ocorreram (FIGUEIREDO; SOUZA, 2011).

4 RESULTADOS

Relato do caso

A narrativa deste relato conta de duas partes, baseados no diário de campo e descrição dos atendimentos que foram feitos nas Clinicas Integradas do UNI-RN, caracterizando, o atendimento e evolução de pacientes mediante implementação da shiatsuterapia montados em um quadro.

Inicialmente a preceptora da prática atrelou uma estratégia metodológica para descrever como ocorreria a abordagem dos pacientes. Tomou como norte a Medicina tradicional Chinesa (MTC), para definir o elemento dos pacientes que perpassariam as clínicas, logo a abordagem a esses usuários é feita pelos alunos.

A MTC aborda o estudo dos 5 elementos, a saber: fogo, madeira, metal, terra e água. Simbolicamente esses elementos da natureza incorporam-se as pessoas e definem qualidades, situações energéticas, e ainda possibilitam um diagnóstico mediante ao modo como cada um se comporta. Ainda segundo a medicina chinesa, cada indivíduo quando apresenta uma desordem energética evidencia uma patologia relacionada ao seu elemento. Esse fato categoricamente é demonstrado nos indivíduos que apresentavam dores em coluna vertebral. (JARMEI, 2010).

Nesse sentido, foi utilizado para descrever o atendimento os dados contidos no diário de campo, ou seja, seu passo a passo, para demonstrar a eficácia do *shiatsu*. Após a primeira consulta foi constatado o elemento de um determinado paciente e apoiando-se nisso, definiu-se os pontos a serem pressionados em uma sessão com durabilidade de uma hora. A sala dos atendimentos tinha uma ambiência compatível para a terapêutica, com aromatizador e música relaxante, proporcionando um estado de calma e bem-estar.

O presente caso é do M.F. de 51 anos de idade com queixas de dores em coluna vertebral a mais de 10 anos, Passa períodos sentado, trabalha em um escritório por aproximadamente 8 horas por dia. Relatou que seu quadro álgico piora principalmente por ficar no mesmo decúbito e ser sedentário. Apresenta com regularidade cefaleias, tenções na cervical, constipação nasal, má digestão e dores

em membros inferiores. Refere que quando a dor se intensifica, posteriormente esse indivíduo precisa ser afastado por alguns dias do labor. A conduta terapêutica escolhida foi o *shiatsu*, com sessões de aproximadamente 1(uma) hora, com o intuito de diminuir a dor e reverter estados de tensão e estresse.

Caracterização da técnica

Baseando-se na prática milenar, o indivíduo deve ser tratado priorizando o cuidado com as disfunção de Ki. Abordando os canais ou Tsubos a serem pressionados, dando devida magnitude ao que iria melhorar, nesse sentido, minimizar particularmente as dores. Inicialmente verifica-se os pontos de alarmes nos órgãos energéticos.

Jarrei (2010), descreve os meridianos, listando os principais. Se somam 14 e cada um é descrito por um número e uma letra, desse modo representam o órgão afetado, ou seja, com Ki deficiente. São eles: pulmão/P; intestino grosso/IG; estômago/E; baço-pâncreas/BP; coração/C; intestino delgado/ID; bexiga/B; rim/R; circulação-sexo/CS; triplo aquecedor/TA; vesícula biliar/VB; fígado/F; vaso governador/VG.

Desta forma, os pontos escolhidos para um determinado tratamento que visava diminuir dores de coluna, foram: canal do estômago, canal do pulmão, canal da bexiga e dumai. Além desses citados, era feito reflexologia na face, cabeça e costas para potencializar o tratamento. Na segunda semana de tratamento o caso citado referiu menos ansiedade, principalmente no dia da aplicação do *shiatsu*; mencionou que após pressionados pontos nos membros inferiores sentiu conforto e diminuição da sensação de peso.

O shiatsu é feito utilizando-se os polegares, mãos e cotovelos. O terapeuta poderá abster-se de maca, colchonete ou cadeira de shiatsuterapia, não necessita de óleos. É uma técnica de baixo custo e precisa apenas da habilidade e precisão para promover a correta acupressão e força suficiente exigida para cada tipo de sujeito.

Na terceira e quarta semana um indivíduo descreveu o quanto diminuía sua dor cervical, dorsal e lombar, essa peculiaridade confere a eficácia da terapia, e, reveste a pessoa tratada de ânimo para dar continuidade às 10 sessões, almejando tranquilidade com a extinção álgica.

As semanas posteriores foram configuradas com uma narração parecida, o quadro de ansiedade diminuía, assim como as queixas de insônia. O relato apreciado descrevia o quão estava satisfeito em poder dormir à noite toda e acordar revigorado. A diminuição do quadro crônico de dor na coluna denota o progresso esperado, e corrobora com a premissa, de que a terapia escolhida foi um fator crucial para a melhora em vários aspectos dessa afecção crônica e dos problemas trazidos pelo estresse.

O QUADRO 1

DIAS DE ATENDIMENTOS E HORÁRIOS	NÚMEROS DE SESSÕES	RESULTADOS
Setembro - dia 05; 17h	1ª sessão	Na primeira sessão o sujeito descreveu diminuição do estado de ansiedade.
Setembro - dia 12; 17h	2ª sessão	Relatou melhora na ansiedade, tensão muscular e congestão nasal, no mesmo dia da terapia.
Setembro - dia 19; 17h	3ª sessão	Relatou melhora na ansiedade, insônia, depleção das dores na coluna vertebral.
Setembro - dia 26; 17h	4ª sessão	Relatou melhora na ansiedade, insônia, depleção das dores na coluna vertebral, diminuição do desconforto no estomago após ingestão alimentar.
Outubro - dia 06; 17h	5ª sessão	Relatou melhora na: ansiedade, insônia, depleção das dores na coluna vertebral. E, congestão no mesmo dia da terapia.
Outubro – dia 13; 17h	6ª sessão	Relatou melhora na: ansiedade, insônia, tensão muscular; a sensação de peso em membros inferiores desapareceu no mesmo dia da terapia.
Outubro – dia 20; 17h	7ª sessão	Relatou melhora na: ansiedade, insônia, tensão muscular; diminuição do desconforto no estômago após ingestão alimentar.
Novembro - dia 03; 17h	8ª sessão	Relatou melhora na: ansiedade, insônia, tensão muscular; diminuição do desconforto no estômago após ingestão alimentar.
Novembro - dia 10; 17h	9ª sessão	Relatou melhora na: ansiedade, insônia, extinção álgica em coluna; sensação de peso em membros inferiores desapareceu no mesmo dia da terapia.

Novembro - dia 17; 17h	10ª sessão	Relatou melhora na ansiedade, tensão muscular e, congestão nasal, no mesmo dia da terapia
------------------------	------------	---

Quadro 1. Síntese das sessões realizadas durante os atendimentos de shiatsu terapia nas Clínicas Integradas do UNI-RN. Natal, 2016.

5 DISCUSSÃO

Estudos mostram que as causas biomecânicas interferem diretamente nas dores lombar, sem distinção de idade (FURTADO, 2014).

Para Eberhardt et al (2011), mostra em seu estudo, realizado com profissionais enfermeiros; após a primeira semana de aplicação do *shiatsu* houve redução considerável da dorsalgia. Na pesquisa referida os participantes mencionaram melhora em vários outros seguimentos do corpo. Isso ocorre devido a correta implementação da terapia associado aos pontos específicos pressionados. Correlacionando esse achado com o exposto no relato, também se observou melhora significativa nas primeiras semanas com diminuição da algia.

Conforme Kimura (2012), verificou em sua pesquisa com pacientes acometidos com fibromialgia que, a implementação da shiatsuterapia reduzia os quadros álgicos drasticamente, dando qualidade de vida, demonstrados com a melhora do sono, ansiedade e depressão. Por conseguinte, este autor verificou que ocorreu redução da dor já na primeira sessão de *shiatsu*, e, na terceira avaliação feita, a redução já era notável, em contrapartida, o número de faltas do trabalho por quadros álgicos não diminuiu. Nesta continuidade, configurando a análise deste relato, feito nas Clínicas do UNI-RN; a comparação dos resultados também corrobora com o achado do autor mencionado, pois houve indescritível reparo do sono e decremento da ansiedade.

Mediante estudo quantitativo em pacientes lombálgicos, Stefanello (2011), constatou mediante intervenção da shiatsuterapia, cem por cento de melhora em um determinado grupo tratado. Não obstante, dois participantes do estudo não consideraram o delir álgico. O autor discorre que tal achado se deve ao indivíduo ter uma grande disfunção interna ou ainda não dar credibilidade a terapia; esse fato acarretou no não desaparecimento das dores.

Melo (2013), considera que após a aplicação de 16 (dezesseis) sessões de shiatsuterapia em pacientes fibromiálgicos, ocorreram melhoras no quadro álgico e conferiu qualidade do sono; ele ainda discorre que os resultados promissores apareceram após oito semanas da aplicação da técnica. Tal achado se deve a implementação do *shiatsu*, tratando o indivíduo de forma integral. Nesta perspectiva, o presente relato de experiência contrastou que o mencionado no parágrafo acima, também se consolidara, levando a constatar uma melhora gradual e global do corpo e estado de humor.

De acordo com Yuan (2012), a eficácia da terapêutica *shiatsu*, instituída para diminuição do quadro de lombocitalgia e ansiedade, conferiu para os participantes uma melhora significativa nas primeiras 4 (quatro) sessões. Com isso, caracteriza o fato inicial perscrutado com a proposta de que a shiatsuterapia, confere melhora e diminuição de agravos, no tocante, a coluna vertebral. Desse ponto de vista, no presente relato de experiência, também ocorreu melhora já nas primeiras sessões, com delir da dor nos segmentos cervical, dorsal e lombar.

Nas palavras de Megiato et al (2007), tanto a dor quanto o estado de ânimo modificaram-se eficazmente. Estudo este, feito em 12 pacientes que foram tratados com a técnica milenar *shiatsu*. Nesta concepção, o autor sugere ser preocupante o fato da faixa etária acometida por tal comorbidade, uma vez que, está ligada diretamente ao montante que sofre com absenteísmo trabalhista. São pessoas que estão no gozo das atividades e longe de aposentar-se. Seguindo essa linha, a celeuma compilada pelo autor mencionado, da mesma forma, compõe o cenário referido neste relato, pois, o mesmo conferenciou narrativas de indivíduos que afastaram-se das funções diárias quando encontrava-se tomado agudamente por dores incapacitantes do segmento da coluna. Toda via, a shiatsuterapia deve ser instituída em continuidade e assiduidade para prevenir todos esses agravos.

6 CONCLUSÃO

As doenças com o passar dos anos modificam-se conforme o ritmo de vida. As horas em excesso trabalhadas e várias condições desgastantes, faz o homem adoecer de modo diferente; sai do contexto habitual epidêmico e entra nas crônicas degenerativas, como as repercussões musculoesqueléticas. As dores na região da coluna vertebral ganham destaque, pois promovem grande número de afastamento do trabalho.

Seguindo essa linha, a terapêutica instituída nas Clínicas do UNI-RN, o *shiatsu*, ganha valor em meio a muitos tratamentos agressivos estabelecido ao corpo, pois não traz danos e, aliado a uma correta acupressão ajuda a diminuir e debelar as dores cervical, dorsal e lombar, promove qualidade de vida e prevenção de agravos.

Nesse relato de experiência, constatou-se que após os primeiros atendimentos as disfunções de sujeitos tratados foram sanadas gradativamente. As dores que acometiam a coluna constantemente perderam intensidade; a reflexologia instituída em determinados pontos com disfunção de Ki, respondeu trazendo benefícios, como melhora do sono e diminuição da ansiedade, contribuiu também para o fortalecimento da saúde.

O profissional enfermeiro torna-se importante aliado na implementação da shiatsuterapia, porquanto é profundo conhecedor da parte funcional e anatômica do organismo. Possui capacidade em lidar com as diversas situações, promovendo no atendimento inspeção propícia, com essa postura, aliando os conhecimentos advindos da MTC, o cuidado passa a ser integral e chega com êxito aos objetivos dos indivíduos que buscam a terapia citada.

As dificuldades encontradas para a conclusão deste trabalho, relacionam-se principalmente com a falta de estudos sobre a temática, embora alguns autores abordem o tema proposto, muitos não contemplam a Medicina Tradicional Chinesa ou mesmo fazem comparações acerca da desordem energética de cada órgão. Nessa continuidade, o indivíduo por não conseguir afastar-se dos fatores causadores e estimulantes do processo algico, da coluna vertebral, adiaram o termino da terapia. Mesmo assim, a shiatsuterapia fomentou sua algia musculoesquelética, porém é probo salientar que essa terapia deve ser contínua.

Este relato de experiência demonstrou o quão eficaz é a terapêutica estudada no processo crônico de dor da coluna vertebral. Conseguiu em poucas sessões sanar

problemas até mesmo de origem emocional promovendo bem-estar. Faz-se necessário mais estudos sobre esse tema, pois o meio acadêmico ainda carece de experiências e análises na área das terapias complementares.

No entanto, ao considerar a importância do nosso trabalho para a comunidade, é justo e impreterível a discussão acerca da implantação devida das terapias pelo SUS, visto que, a população busca um cuidado voltado para diminuição dos efeitos farmacológicos aliado a promoção da saúde.

ABSTRACT

THE ACTION TO SHIATSUTERAPIA AT THE PAINS OF VERTEBRAL COLUMN: of experience story

At present the process of illness and acute and chronic pain following vertebral column related impossible individuals to perform their daily tasks, leading them to a drop in family income. These painful processes are influenced or triggered by bad posture, ergonomic loads above the bearable, environmental factors and sentimental. For many professionals is generally set up drugs in pain control. However, for the current medicine is challenging the control of pain, whether it is acute or chronic, therefore required the performance of other therapies to complement. The shiatsuterapia of traditional Chinese medicine comes today provide quality of life for those who suffer from pain in the vertebral column, since it treats the subject in its entirety. The aim of this paper is to describe the action of shiatsuterapia in vertebral column. This research it is a descriptive study of qualitative approach of type case studies. Following this line, the collection of data and the interpretation of the content happens via student personal diary, which occurred in the Integrated Clinics of the University Center of Rio Grande do Norte, within the project: Integrative and complementary Practices of UNI-RN in the year 2016. The narrative of this report is based on the diary of field and a description of the calls that were made, featuring the evolution of patients through implementation of shiatsuterapia after 10 sessions. It was noted that both the pain as the mood changed efficiently. Every implementation of the shiatsuterapia the patient reported how he felt, and noted by means of its report a progress that were encouraged by the therapy, for example, improvement in pain of the spine, sleep and decreased anxiety. When considering the importance of this work to the community, it is necessary to the discussion about the proper deployment of complementary therapies by the Sistema Único de Saúde (Brazilian Healthcare System), as the population seeks a careful targeted towards reducing the pharmacological effects. One should consider the need for new studies on the shiatsuterapia, because there are few scientific-oriented approaches in academia.

Keywords: Vertebral Column. Acute Pain. Chronic Pain. Shiatsu. Nursing.

REFERÊNCIAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

EBERHARDT, Thaís Dresch et al. *Efeito do Zen Shiatsu na Redução do Nível de Dor*

nas Costas de Profissionais de Enfermagem. **Rev Bras Terap e Saúde**, Curitiba, p.7-12, 07 nov. 2013. Disponível em: <<http://www.omnipax.com.br/RBTS/artigos/v3n2/RBTS-3-2-2.pdf>>. Acesso em: 21 nov. 2016.

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

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

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

KIMURA, A. Efeitos da terapia manual shiatsu na fibromialgia: estudo de caso. Paraná, 2012. Disponível em: <http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/mostras/vi_mostra/andre_kimura.pdf>. Acesso em: 8 fev. 2016.

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

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

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

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

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

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

NEGRELLI, Wilson Fábio. Hérnia discal: Procedimentos de tratamento. **Acta**

Ortopédica Brasileira, São Paulo, v. 9, n. 4, p.39-45, 08 dez. 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/aob/v9n4/v9n4a05.pdf>>. Acesso em: 16 jun. 2016.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

YUAN, Susan Lee King. **Eficácia do shiatsu na dor, sono, ansiedade, nível de confiança no equilíbrio e qualidade de vida de indivíduos co fibromialgia**: um ensaio clínico controlado. 2012. 100 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Medicina, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012. Disponível

em: <file:///C:/Users/daniele/Downloads/SusanLeeKingYuan.pdf>. Acesso em: 01 ago. 2016.