LUCIANI LIBERATO

SHIATSU EXPRESSO: UMA FORMA DE DIMINUIR TENSÕES DE TRABALHADORES

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura de Educação Física do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.
Turma:W- Prof.: Iverson Ladewig

CURITIBA

2004

LUCIANI LIBERATO

SHIATSU EXPRESSO: UMA FORMA DE DIMINUIR TENSÕES DE TRABALHADORES

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso em Licenciatura de Educação Física do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Prof.: Rosemari Fackin

“Viver é algo crucial para todos e cada pessoa deveria tentar experimentar a vida tão plenamente quanto possível, para, pessoalmente compreender que isso é que significa estar vivo!”

(autor desconhecido)

AGRADECIMENTOS

Agradeço acima de tudo a DEUS, pois por meio dele que tive forças e coragem de não desanimar nos obstáculos da vida;

Agradeço aos meus pais, que sempre estiveram ao meu lado em todos os momentos da minha vida, e sempre me incentivaram, me apoiaram e todo o carinho e dedicação que sempre foi oferecido sem nada pedir em troca, onde só posso dizer a eles que os amo muito;

Agradeço também a minha orientadora Rosemari, que acima de tudo foi uma grande amiga, pela sua atenção, e pelas suas palavras de incentivo e dedicação para a realização deste trabalho, sua presença foi fundamental em minha vida;

Agradeço as minhas grandes amigas da Faculdade Juliana e Marcela, pois sempre estiveram ao meu lado em todos os momentos;

Agradeço a todos os professores que direta ou indiretamente me auxiliaram em minha formação.

SUMÁRIO

LISTA DE GRÁFICOS.....vi
LISTA DE ANEXOS.....viii
RESUMO.....ix
1. INTRODUÇÃO.....1
JUSTIFICATIVA.....1
APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.....2
DELIMITAÇÕES.....3
Local.....3
Universo.....3
Amostra.....3
Época.....3
OBJETIVOS.....3
Objetivo Geral.....3
Objetivos Específicos.....3
2. REVISÃO E LITERATURA.....5
MEDICINA TRADICIONAL CHINESA.....5
Shiatsu…….....9
Zen Shiatsu…….....10
Shiatsu Expresso…….....11
RELAXAMENTO.....12
STRESS O QUE É?.....14
STREES OCUPACIONAL.....19
TRABALHOS ESTRESSANTES.....21
O SHIATSU EXPRESSO DENTRO DA EMPRESA.....22
3. METODOLOGIA.....24
SUJEITOS.....24
INSTRUMENTOS.....24
PROCEDIMENTOS.....24
ANÁLISE ESTATÍSTICA.....24
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....25
5. CONCLUSÃO.....37
ANEXOS.....39
REFERÊNCIAS.....46

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: Resposta dos funcionários a questão 1: você se considera uma pessoa estressada?.....25

GRÁFICO 2: Resposta dos funcionários a questão 2: que fatores em sua vida lhe causam stress?.....25

GRÁFICO 3: Resposta dos funcionários a questão 3: o seu trabalho lhe causa algum stress?.....26

GRÁFICO 4: Resposta dos funcionários a questão 4: o ambiente de trabalho como um todo como esta?.....27

GRÁFICO 5: Resposta dos funcionários a questão cinco: volume de serviço?.....28

GRÁFICO 6: Resposta dos funcionários a questão 6: qual o grau de satisfação no trabalho?.....28

GRÁFICO 7: Resposta dos funcionários a questão 7: possui dores freqüentes, como locais de tensão pelo corpo?.....29

GRÁFICO 8: Resposta dos funcionários a questão 8: você pratica alguma atividade física?.....30

GRÁFICO 9: Resposta dos funcionários a questão 9: o motivo para receber a massagem é para diminuir a tensão?.....30

GRÁFICO 10: Resposta dos funcionários a questão 11: acha suficiente as vezes que recebe massagem?.....31

GRÁFICO 11: Resposta dos funcionários a questão 12: você vê a massagem como forma de prevenção para ter uma melhor qualidade de vida?.....31

GRÁFICO 12: Resposta dos funcionários a questão 13: você acha que fazer relaxamento é importante?.....32

GRÁFICO 13: Resposta dos funcionários a questão 14: você tem costude relaxar?.....32

GRÁFICO 14: Resposta dos funcionários a questão 15: ao receber massagem consegue relaxar?.....33

GRÁFICO 15: Resposta dos funcionários a questão 16: como você avalia o Shiatsu para sua vida?.....34

GRÁFICO 16: Resposta dos funcionários a questão 17: após o Shiatsu sente-se bem?.....34

GRÁFICO 17: Resposta dos funcionários a questão 18: como você classifica sua saúde? Atribua um valor de zero a dez, sendo 10 ótima e a péssima.....35

GRÁFICO 18: Resposta dos funcionários a questão 19: você considera importante programa de massagem e relaxamento nas empresas para evitar incômodos como dores no corpo, stress, decorrentes de sua atividade profissional?.....35

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1- Figura de pontos básicos do Shiatsu (anterior)

ANEXO 2- figura de pontos básicos do Shiatsu (posterior)

ANEXO 3- Figura pontos básicos do Shiatsu (lateral).

ANEXO 4- Cadeiras Ergonômicas para Shiatsu Expresso.

ANEXO 5- Fotos de sessão de relaxamento ao ar livre.

ANEXO 6- Questionário para os funcionários.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi investigar e demonstrar se o Shiatsu Expresso uma técnica de massagem oriental ajuda aos trabalhadores obterem relaxamento e diminuir suas tensões. Foi realizado uma pesquisa com 20 funcionários de uma empresa de São José dos Pinhais, que recebem Shiatsu Expresso a cada 15 dias. A pesquisa foi feita por meio de um questionário em que avaliou como os trabalhadores percebem a massagem, como avaliam o seu trabalho, e o que lhe causavam mais stress. Em primeiro momento foi feita uma revisão bibliográfica sobre a Medicina Tradicional Chinesa, Shiatsu e seus benefícios, sobre o *Stress* e seus sintomas e o Relaxamento. Através da pesquisa foram analisados os resultados, verificando que os indivíduos mesmos não se considerando pessoas estressadas consideram o trabalho o maior causador de stress para suas vidas, e que a massagem Shiatsu Expresso para estes trabalhadores é uma forma de obter um relaxamento uma melhor qualidade vida. Verificou-se também que a maioria dos funcionários possuem dores e tensões em locais do corpo que são ocasionados pelo seu trabalho. E por meio da pesquisa verificou a importância de trabalhadores estarem recebendo técnicas de massagem e relaxamento na empresa a fim de obterem um corpo e mente mais relaxados para exercerem suas atividades profissionais. Portanto técnicas de relaxamento e massagem é de grande importância na empresa, pois estará auxiliando a funcionários a diminuírem suas tensões ocasionadas pelo stress ocupacional, e o papel do profissional de Educação Física é fundamental no meio laboral, pois assim estará promovendo a muitos trabalhadores uma melhor qualidade de trabalho e uma melhor qualidade de vida.

Palavras chaves: stress, relaxamento, Shiatsu.

1. INTRODUÇÃO

1.1 JUSTIFICATIVA

A palavra *stress* tornou-se comum entre os indivíduos, pois em nosso dia-a-dia encontramos muitas pessoas reclamando de estarem estressadas. E este *stress* está relacionado na maioria dos casos com o trabalho do indivíduo, pois por meio dele verifica-se que grande parte da população passa a maior parte de seu tempo e de suas vidas no trabalho. Portanto pode-se dizer que muitos sintomas que causam incomodo nos indivíduos são advindos do stress ocupacional.

Estes sintomas estão geralmente relacionados às exigências impostas pelo trabalho, pelas responsabilidades, pelas pressões, descontentamento com salário, ou até ocupação exercida, podendo assim tornar algumas profissões mais estressantes do que outras. Mas sendo o trabalho uma necessidade do homem moderno, onde a competição encontra-se tão presente na forma de vida capitalista em que vivemos, percebe-se que os indivíduos não encontram tempo para relaxar, pois a mente passa a ser supervalorizada, e o corpo passa a ser deixado de lado como se fosse uma bagagem assim os indivíduos esquecem que o corpo desempenha um papel crucial em todos os aspectos de suas vidas e que através dele depende para exercer as funções no trabalho.

E é partindo desse princípio que o corpo desempenha um papel importante em todos os aspectos de nossa vida, que o presente trabalho vem abordar a necessidade de indivíduos receberem técnicas de massagem como o Shiatsu Expresso, a fim de aliviar tensões diárias e do seu trabalho. Pois ocorre que tanto na vida profissional como pessoal muito indivíduos passam a reprimir as dores que sentem, as tensões, os desequilíbrios que o corpo expressa, devido a essa correria da vida moderna, e com isso torna-se freqüentemente encontrar indivíduos com doenças físicas e psíquicas por não escutar e dar atenção ao que o corpo exprime.

Segundo KNASTER (1996), “trabalhar com o corpo proporciona um tipo diferente de estímulo, que acalma em vez de estressar. Tornar-se consciente das sensações corporais pode ser um antídoto a superestimulação do mundo moderno e a desensibilização que ela provoca”.

A partir desse contexto que as terapias alternativas -técnicas que tratam o ser humano de forma global, promovendo o equilíbrio entre corpo, mente e espírito está ganhando espaço no ambiente organizacional, assim o Shiatsu Expresso torna-se um meio eficaz de diminuir as tensões sofridas pelo trabalho, pois sua função será de relaxar corpo e mente e fazer com que os indivíduos percebam seu corpo como um todo e se conscientize que ele também necessita de cuidados.

E é por meio das tensões que muitos trabalhadores sofrem e enfrentam em seus trabalhos que o profissional de Educação Física terá um importante papel, a fim de promover, e orientar estes trabalhadores a terem uma melhor qualidade de vida no trabalho, realizando atividades de relaxamento para que se sintam mais calmos para exercer suas profissões.

1.2 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

As sociedades modernas enfrentam uma nova epidemia de doenças mentais e físicas causadas pela exaustiva competição diária na vida atual. Com isso a realidade desta vida tornou-se agitada, onde para o atual mundo o que importa é o lado material assim os indivíduos são cheios de maus hábitos, tensões, cansaços, nervosismos. Sendo o trabalho uma necessidade do indivíduo, observa-se que o stress ocupacional é predominante em muitos profissionais.

Conforme Towner (1998, p 17):

> “As pessoas, quando estão sob pressão excessiva, perdem a capacidade de se concentrar. Em alguns campos de trabalho, essa perda de concentração pode levar a erros e acidentes cada vez maiores. O erro ocasional é humano e deve causar um pequeno problema temporário, nada mais. Mas quando é necessária precisão absoluta, quando as decisões tomadas afetam vidas, os resultados têm um longo alcance”.

O ambiente onde se trabalha é fator primordial, para o indivíduo, pois é nele que se passa uma grande parte de sua vida, mas existem diversos tipos de profissões que podem ser mais ou menos estressantes, onde a ambiente influência de forma direta o trabalhador. Através dessa constatação que o Shiatsu Expresso entra como uma forma de auxiliar a trabalhadores de empresas, a terem

uma melhor qualidade de vida, a fim de reduzir suas tensões físicas e psicológicas, e obterem um corpo e mente mais relaxados para assim desempenharem suas funções com mais segurança e tranqüilidade.

1.3 DELIMITAÇÕES

1.3.1 Local

Esta pesquisa foi realiza na empresa M.V.C Componentes Plásticos Ltda de São José dos Pinhais.

1.3.2 Universo

Funcionários da empresa M.V.C Componentes Plásticos Ltda, com idade entre 19 e 57 anos, de ambos os sexos.

1.3.3 Amostra

A amostra para coleta de dados foi de 20 funcionários voluntários que recebem Shiatsu Expresso uma vez a cada 15 dias.

1.3.4 Época

Os dados da pesquisa foram coletados no mês de setembro de 2004 entre os dias 02 e 10.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo Geral

- Verificar se o Shiatsu Expresso ajuda trabalhadores a obterem um relaxamento assim como a diminuição de suas tensões e uma melhor qualidade de vida.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Conscientizar os indivíduos sobre conseqüências do stress;

- Demonstrar os benefícios da massagem e do relaxamento, assim como seus efeitos no bem estar geral do indivíduo;
- Conscientizar os indivíduos da importância de estar recebendo shiatsu expresso freqüentemente, para obter um melhor rendimento em seu trabalho, assim com uma melhor qualidade de vida;
- Identificar por meio de análise bibliográfica a importância da massagem shiatsu e seus benefícios;

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

A Medicina Tradicional Chinesa possui uma história milenar, sendo considerada uma das mais antigas doutrinas médicas. Consegue-se estabelecer a existência da medicina Oriental na época pré-histórica.Foi no extremo Oriente que a medicina teve grande avanço, durante o reinado do Imperador Amarelo, Huang Ti.

Segundo Gonsalves (1996, p.17), na época em que o Imperador Amarelo governava a China, ele pediu para um medico de sua corte de nome Ki-Pa, escrever um livro contendo todo o conhecimento sobre a medicina da época. Com a ajuda de outros ministros e colaboradores, surgiu a obra clássica mais antiga da literatura medica: Nei-Ching, conhecido também como o livro de Medicina Interna do Imperador Amarelo. As práticas terápicas citadas nesta obra possuem raízes desde 5.000 anos atrás.

O Nei-Ching tornou-se um pratico guia para tratamento das enfermidades, conforme cita Gonsalves (1996, p.17) este foi dividido em duas partes: “So Ouenn e Ling Tsrou, onde são descritas as bases e metodologia da acupuntura, indo desde as causas das doenças e seu diagnóstico, até a profilaxia e tratamento”.

A medicina tradicional chinesa aborda as enfermidades de uma maneira holística. Seu objetivo principal é a manutenção da saúde e o tratamento das doenças e sua preocupação não é somente em tratar a doença específica, mas sim saber qual foi o motivo ou desequilíbrio que levou o individuo a este estado.

Para os médicos chineses a saúde não era só a ausência de doenças, mas sim o equilíbrio harmônico de todos os órgãos internos, glândulas e sistemas orgânicos. Diferente da medicina ocidental em que se enfoca o local e o mecanismo de uma enfermidade, a medicina tradicional aborda o ajuste do organismo inteiro, sendo mais uma abordagem orgânica do que mecanicista.

Conforme Lundberg (1998, p.11) na tradição oriental o mundo é visto em forma de energia, onde todas as coisas são manifestações da força vital universal chamada de “Ki” pelos japoneses e de “Chi’ ou”Qi” na China.

Esta energia “Ki” é considerada essencial para a harmonia do corpo e da saúde do individuo, pois quando a energia flui pelo corpo, todas as funções e órgãos encontram-se em equilíbrio. Quando ocorre bloqueio desse “Ki” surgem as doenças.

Os sintomas ou os sinais de doenças são vistos pelos chineses como uma desarmonia do “Ki’, assim citada pelo mestre Chuen (2000, p.23)” a ansiedade e o estresse bloqueiam sutilmente os caminhos de energia dentro do corpo “.

Conforme a Medicina Tradicional Chinesa, essa energia que possuímos e que flui em nosso corpo passa por canais ou meridianos que assim chamados, que se encontram abaixo da pele, e que se associam com o funcionamento dos órgãos internos e certas funções. Esses canais, condutos ou caminhos são trajetos específicos onde a energia vital circula.

Segundo Masunaga (1977, p.20)”os meridianos são definidos como canais de energia magnética vital do corpo. Algumas vezes esses canais podem ser associados com o funcionamento dos órgãos internos.”

Nestes meridianos, se encontram centenas de pontos chamados pontos de acupuntura.Esses pontos em japonês são chamados de “tsubos” e significa buracos, aberturas, ou centros sob a pele que ocorre maior troca de energia.

Maia (1998, p.14) define pontos ou tsubos como: “Locais de concentração de energia, bem como de maior acesso na atuação do meridiano no qual o mesmo se encontra com funções de tonificação, sedação, alarme, passagem, fonte, assentimento e etc”.

De acordo com os chineses o corpo se divide em 12 meridianos principais, sendo que cada meridiano está associado a um órgão em particular.Esses meridianos existem em pares, um em cada lado do corpo, como cita Mann (1971, p.45) “a energia vital (Ki) flui através dos doze meridianos em 24 horas, na seguinte ordem: pulmões, intestino grosso, estômago, baço, coração, intestino delgado, bexiga, rins, circulação-sexo, triplo aquecedor, vesícula, fígado.”

Se através de algum desses meridianos a energia estiver bloqueada isto irá desencadear um desequilíbrio no fluxo da energia, assim surgindo à doença. Mas é através do conhecimento filosófico da natureza e do Taoísmo (ensinamento filosófico-religioso, cuja noção fundamental é o Tao o caminho que nomeia o grande principio de ordem universal.), que a medicina tradicional se orienta tanto para tratar como para diagnosticar o paciente.

O principio básico da filosofia e da medicina oriental é fundamentada pelos conceitos de Yin/Yang, assim como o estudo dos Cinco Elementos.

O Yin/Yang e os Cinco Elementos eram usados pelos chineses para compreender e para explicar a natureza, assim como para diagnosticar e explicar os funcionamentos e as alterações orgânicas. Através de um desequilíbrio orgânico, onde os orientais diagnosticavam o bloqueio de energia, excesso ou falta, associavam que o paciente estava com desequilíbrio do Yin/Yang.

Estas forças eram consideradas energias opostas e ao mesmo tempo complementares, já que todo individuo possui essas energias (Yin/Yang). O famoso símbolo TaiJi ilustra o Yin e Yang, onde um flui no outro, onde a sempre Yin dentro de Yang e Yang dentro de Yin.

"Símbolo do Yin e do Yang"

Fonte: www.hapkidoista.hpg.ig.com.br/YinYang.htm

As energias Yin/Yang correspondem: "Yang: luz, atividade, céu, energia, expansão, subir, macho, fogo; Yin: trevas, repouso, terra, matéria, contração, descer, fêmea, água", segundo (MOLE 1993 p.39).

Em toda medicina tradicional oriental é realizado o tratamento enfocando as energias Yin/Yang. Através do diagnostico o médico será capaz de discernir se o paciente é mais Yin ou mais Yang, se necessita de um tratamento Yin ou Yang.

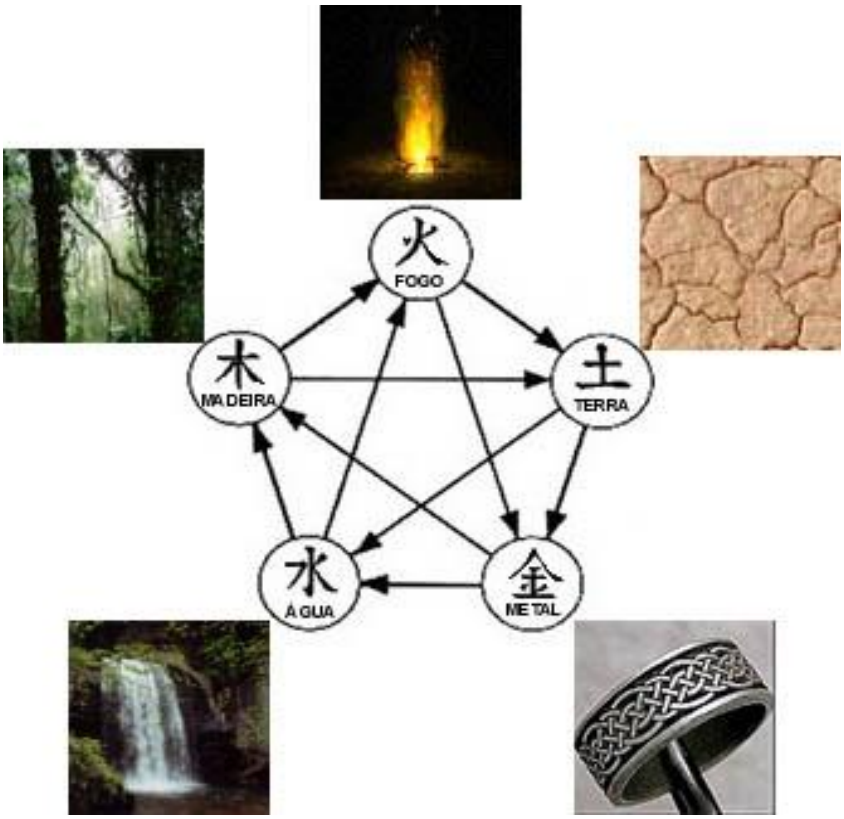
Conforme o mesmo autor Mole (1993, p38) "na teoria Yin/Yang, todos os fenômenos são vistos como consistindo diversos graus de Yin e Yang. O Yin e o Yang não são substâncias, mas uma expressão dos dois pólos de uma dualidade fundamental que existe na natureza".

Nesta teoria dualística, Yin/Yang, encontra-se muita correspondência sobre a filosofia que considera o mundo um campo de forças contrárias.

A teoria dos Cinco Elementos também é utilizada pela medicina tradicional, pois para o povo antigo da China os elementos básicos e indispensáveis da natureza correspondem aos Cinco Elementos. Os chineses mostraram que as influências da natureza sobre os indivíduos podem vir tanto do céu como da terra.

Segundo Beau (1982, p.39) “os cinco elementos são: a madeira, o fogo, a terra, o metal e a água. Os 5 planetas Júpiter, Marte, Saturno, Vênus e Mercúrio associavam-se aos elementos que lhes deram origem.”

Cada elemento é representado no indivíduo como uma qualidade diferente, onde cada elemento gerado gera o outro. Para Mole (1993 p.45) “a seqüência de geração dos Cinco Elementos é vista”, conforme a figura abaixo:



Fonte: www.fernandopin.hpg.ig.com.br/mtc.htm

Essa teoria segue o conceito parecido com a teoria Yin/Yang, pois quando um elemento é perturbado irá provocar um desequilíbrio no corpo (Ki), gerando assim um estado de doença.

A base da medicina tradicional está em diagnosticar o equilíbrio do Yin/Yang e dos Cinco Elementos assim o medico será capaz de compreender e curar a pessoa como um todo.

As terapias orientais como a Acupuntura, o Do-In, Moxabustão, Shiatsu seguem as mesmas leis de restabelecer a saúde o reequilíbrio energético, através de estímulos por todo o corpo, fazendo assim que o Ki flua livremente pelo corpo.

2.1.1 Shiatsu

A história do Shiatsu se confunde com os primórdios da medicina tradicional. Surgiu no Japão a partir de técnicas chinesas como Do-In e a Anma. Essas duas técnicas de massagens são consideradas umas das mais antigas, conforme Cassar (2001, p.8).

> "A literatura chinesa registra que a massagem era usada como método de cura desde 3.000 a.C. Os chineses acreditavam na saúde total e a técnica com o exercício, as artes marciais, e a meditação faziam parte de programas de saúde e forma física".

O Shiatsu (palavra japonesa) significa "pressão dos dedos", conhecida também como acupuntura manual, pois como o nome já diz Shi significa "dedo" Atsu "pressão". Sua técnica utiliza-se de simplicidade em sua execução, para um observador a impressão é que nada está acontecendo, pois a manipulação utiliza-se de pressões em determinadas partes do corpo. (ver anexo1, 2,3)

Para o leigo o Shiatsu pode ser confundido com a massagem ocidental que tem a finalidade de ação terapêutica, desportiva e estética, mas a sua diferença está na estimulação em certos meridianos do corpo, que irão proporcionar uma sedação ou estimulação nessas áreas, a fim de harmonizar e equilibrar a energia (Ki) pelo corpo.

Segundo Jarmey & Mojay (1991, p.10) a definição oficial do Ministério da Saúde e Bem Estar do Japão de Shiatsu é:

> "A terapia Shiatsu é uma forma de manipulação executada com os polegares, com os dedos em geral e com a palma das mãos, sem empregar nenhum instrumento, mecânico ou não, para exercer pressão sobre a pele humana, visando corrigir o mau funcionamento interno, promover e manter a saúde e tratar doenças especificas".

Namikoshi (1987, p.9) define Shiatsu como: “o principio básico consiste em aplicar pressão superficial no corpo, de modo gradual para que a mesma penetre nos músculos e os torne flexíveis (...)”. Seguindo os mesmos princípios da filosofia e da medicina oriental o Shiatsu utiliza em sua terapia a busca do reequilíbrio energético da energia vital. A pressão que exerce no paciente pode ser feita com as mãos, polegares, dedos em geral, joelhos, antebraços, pés e o paciente podem estar na posição sentada ou deitada.

O reconhecimento do Shiatsu no Japão se deu pelos esforços de Tokujiro Namikoshi, que criou um Instituto de Terapia Shiatsu na cidade de Hokaido em 1925, e um Instituto Shiatsu no Japão em 1940, mas foi Shizuto Masunaga que trouxe o Shiatsu com uma perspectiva médica e filosófica tradicional. Ele contribui com o Shiatsu na determinação dos principais canais de energia.

Atualmente encontra-se no Japão dois métodos de Shiatsu, sendo:

- O estilo de Namikoshi que utiliza a aplicação da pressão em determinados pontos relacionados com o sistema nervoso central e autônomo.
- O estilo de Masunaga que aborda no paciente os canais de energia e sua sensibilidade.

Independente do estilo o Shiatsu não tem contra indicações, mas em certos casos como: febre, sobre articulações com artrite, reumatismo, inflamações, doenças contagiosas, cirurgia recente, deve-se tomar cuidados ou evitar a realização do Shiatsu.

Desde a criança até o idoso podem receber o Shiatsu. Basicamente sua ação é de promover um relaxamento profundo, diminuindo o nível de tensão física e mental.

Hoje em dia existem vários estilos diferentes de Shiatsu. Desde o de pontos de acupressão, ao trabalho ao longo dos caminhos de energia, até os que destacam os sistemas de diagnóstico como a teoria dos cinco elementos.

2.1.2 Zen Shiatsu

Derivado do Shiatsu surgiu neste século, como uma maneira de resgatar os aspectos filosóficos antigos do Japão. Zen significa meditação, sendo assim Zen

Shiatsu é uma terapia manipulativa de caráter meditativo. Foi Shizuto Masunaga criador dessa arte e da filosofia Zen, a qual emprestou o nome da abordagem direta a espiritualidade dos monges Zen budistas do Japão.

O Zen Shiatsu é também um caminho de autoconhecimento e crescimento pessoal. “O ponto não é fazer, mas desfazer. Precisamos parar de controlar nossa mente. É necessário relaxar e deixar que a energia (Ki) nos guie, as coisas vivas o movimento ocorre como um todo e é guiado pelo fluxo de Ki, que é inconsciente, (MASUNAGA,1977,p.34)”.

O princípio básico do Zen Shiatsu é a técnica da utilização do peso do corpo, pois quando o Shiatsu é aplicado, o executor irá fazer o mínimo esforço, somente utilizando o peso de seu corpo para aplicar a pressão. Para ser mais eficaz, o Zen Shiatsu, o executor deve colocar sua intenção de pensamento positivo, energia, como se estivesse transportando-a para o receptor. Através da terapia Zen Shiatsu tanto o executor como os receptores devem estar em sintonia, pois o que importa no momento é a sensibilidade deixando assim a racionalidade de lado.

2.1.3 Shiatsu Expresso

O shiatsu expresso originou da tradição de duas terapias da Anma e do Shiatsu e se adequou à modernidade do dia-a-dia. Sua função é buscar atingir os pontos mais tensionados e doloridos do corpo.

Conforme Neumann (2001), shiatsu expresso é um tipo de massagem que se baseia na Medicina Tradicional Chinesa e na fisiologia ocidental, sendo através de pressões, rotações e alongamentos que o corpo é estimulado.

A massagem é realizada num tempo de 15 minutos, onde a pessoa a receber a massagem estará sentada e vestida, e através desta o profissional irá objetivar a manutenção e a prevenção da saúde. O shiatsu feito de forma sentada sempre foi usado, sendo a diferença dos dias atuais as cadeiras que são utilizadas, pois estas são ergonômicas (ver anexo 4) facilitando com que o paciente sinta-se mais à vontade e confortável. O tempo para a realização da massagem é um fator importante para a cultura atual, pois as pessoas não encontram tempo suficiente

para dedicar-se a si mesmas, e com isso é possível em tão pouco tempo beneficiar a saúde de um indivíduo.

Segundo o mesmo autor citado esse tipo de massagem com a cadeira ergonômica foi criada em 1983 nos E.U.A por David Palmer, e a partir dessa época o Shiatsu Expresso começou a popularizar-se para todo o mundo. E através do Shiatsu Expresso é possível obter alguns benefícios como: relaxamento, redução do nível de estresse geral, tensão física, emocional e psicológica, e sensações de dor são aliviadas.

Através destes benefícios o indivíduo que recebe a massagem estará prevenindo sua saúde, pois toda atenção é voltada para sua própria saúde. Portanto indivíduos que possuem profissões desgastantes nas quais necessitam ficar longos períodos de tempo em posições sentadas ou em pé, a má postura para a execução de algumas tarefas, dores nas costas, tensão em ombros, a má circulação, tensão nas costas, ombros e pescoço, movimentos repetitivos são situações que muitos funcionários, trabalhadores , profissionais passam em função de seu trabalho, e o shiatsu expresso entra como uma forma eficaz de prevenção desses sintomas para a melhoria da qualidade de trabalho dos indivíduos.

Este tipo de massagem pode ser incorporado desde pequenas ou grandes empresas, escolas, clínicas em geral, academias, escritórios, espaços públicos e abertos, podendo ser aplicado em qualquer local, onde haja indivíduos necessitando diminuir suas tensões e relaxar.

Algumas vantagens do Shiatsu Expresso estão: no tempo de ser curto assim é possível muita pessoa receberem, de ser prático, pois pode ser feito em qualquer local, de ser seguro, de ser relaxante, de atuar de forma terapêutica, de ser uma técnica de prevenção de saúde, de ajudar o indivíduo tomar consciência de si mesmo, de complementar outros tipos de massagem e entre outras.

2. 2 RELAXAMENTO

O repouso é extremamente importante para a manutenção da saúde e qualidade de vida. Uma forma mais simples de repouso pode ser feita pelo sono, outra forma importante de relaxamento é a paz interior, aonde irá se reduzir o

consumo de energia, diminuir os ritmos respiratórios, os cardíacos, diminuindo de forma geral os estímulos e intensidades do organismo.

Com a atual vida, em que os indivíduos necessitam estar constantemente ligados devido ao ritmo acelerado que os cerca, sendo o stress tão presente e de forma continuada, o relaxamento entra como uma opção de quebrar a rotina diária, sendo de grande benefício sua utilização, para se desligar do mundo e assim reduzir o impacto do stress para a vida do indivíduo.

Os métodos mais antigos de relaxamento que hoje se conhecem são advindos do Oriente, como o Yoga, Budismo, Zen, que utilizavam o relaxamento em suas práticas. Outras formas de relaxamento surgiram na Antiga Roma com os banhos públicos.Esses banhos não eram somente utilizados como forma de higiene, mas também como prática de prazer e descontração.

Conforme Auriol (1985, p19) o relaxamento é definido como “o que se opõe ao stress, o que reforça a homeostase, o que diminui a angustia e a emotividade, o que proporciona a unificação dos elementos do organismo”. Já em nossa vida diária o termo relaxamento é associado com tranqüilidade, repouso, descontração, desejo de fugir do estresse de nossa vida moderna.

De acordo com a definição de relaxamento da Barsa (2001) “do ponto de vista fisiológico e psicológico, relaxamento é a redução voluntária ou involuntária do tônus muscular do corpo, com o objetivo de por fim a estados de fadiga corporal ou de esgotamento psíquico”.

Em nossa vida diária, necessitamos de tensão constante para exercermos as atividades, com a agitação, com o barulho em excesso, estímulos que nosso corpo recebe constantemente, nos encontramos em estado de alerta, com isso as pessoas não se tornam conscientes do corpo. Mas é através do relaxamento que se pode perceber, sentir e criar consciência do corpo assim como suas necessidades.

Conforme Towner (1998), um exercício de relaxamento, feito diariamente irá ajudar ao indivíduo diminuir os efeitos das pressões do dia a dia, pois se o indivíduo for capaz de relaxar antes de dormir, seu corpo estará mais disposto e alerta ao despertar, e assim ficará mais fácil de lidar com as pressões do cotidiano.

O relaxamento é uma arte que precisa ser aprendida, pois para se obter um profundo relaxamento é necessário soltar-se, destensionar o corpo e acalmar a mente. O relaxamento pode ser profundo ou superficial. O relaxamento profundo é

aquele que se utiliza algumas práticas e técnicas específicas, como por exemplo, yoga, meditação transcendental, treinamento autógeno, e outras técnicas meditativas orientais. O relaxamento superficial é aquele que se realiza de forma mais espontânea, onde uma música, ou alguma atividade, exercícios irá levar o individuo para um estado mais tranqüilo.

Para Fontana (1991, p135):

> "O relaxamento só tem realmente valor se caminhar lado a lado com uma consciência ampliada do corpo de forma que, durante todo o dia, você fica de maneira fácil e agradável em harmonia com seu corpo, consciente do momento em que seus músculos estão ficando tensos ou o ritmo de sua respiração é interrompida e é capaz de soltar-se e devolver o corpo a seu estado não estressado natural".

Com uma conscientização corporal torna-se mais fácil o relaxamento, pois ele ocorrerá quando a mente e o físico estiverem em repouso. A utilização do relaxamento irá proporcionar ao indivíduo um bem estar físico e mental. Existem inúmeras técnicas de relaxamento, e a massagem é uma forma de proporcionar relaxamento. Segundo Achour Jr (2002), citado por Fitness & Performance Jounal (2003) "shiatsu tem grande ação na obtenção do relaxamento".

Para Cassar (1998) a massagem influência o sistema nervoso autônomo, pelo efeito calmante que produz sobre as terminações nervosas na pele em todo o organismo.

Tanto a massagem como outras técnicas de relaxamento, são formas úteis de ajudar ao indivíduo ter uma vida mais tranqüila e relaxada, por ser capaz de continuar suas tarefas sem sofrimento no mundo moderno, onde o stress esta tão presente.

2.3 STRESS O QUE É?

Quando nos referirmos ao conceito de stress, surgem inúmeras definições com diferentes significados, uma vez que o termo é usado livremente por diversas pessoas para exprimir diversas significações em diferentes situações que os indivíduos passam.

O stress existe desde a pré-história quando o homem lutava pela sua sobrevivência, pois ele necessitava caçar para se alimentar, corria riscos enfrentando os animais, entretanto que hoje as necessidades são outras, pois o

mundo passa por grandes mudanças, o ambiente é diferenciado desde a inovação de tecnologias, aumento da violência, poluição, etc.agora a necessidade e a busca do homem moderno é ter dinheiro, sua sede e sua fome é possuir cada vez mais.

Todas as transformações que acontecem ao nosso redor fazem com que os indivíduos necessitem se adaptar de forma rápida e continua para atender as exigências do mundo moderno.

Conforme Lipp, (1996), as primeiras referências sobre stress datando do século XIV possuía significados de aflição e adversidade, mas seu uso não era freqüente. A partir do século XVII, a palavra começou a ser utilizada em inglês no sentido de opressão, desconforto, a partir desta época na área de engenharia ocorreram alguns estudos para demonstrar que tipo de material, e carga que poderia ser utilizada para construção de várias estruturas. Através desses estudos fizeram uma associação com os indivíduos, constatando que cada um possui uma melhor forma de suportar um tipo de peso e diferem na forma de lidar com o emocional. Com isso a utilização do termo stress foi encontrada na área das ciências físicas e humanas.

Alves (1992) comenta que o stress foi utilizado na física para designar uma força que se sobreponha a outra, como exemplo das modificações que uma borracha sofria quando era esfregada, ou uma mola esticada.

Portanto toda situação difícil ou excitante que um indivíduo passa irá desencadear um desequilíbrio, uma reação que o corpo e a mente irá se alterar para enfrentar a situação.

Segundo Lipp (1996, p20):

> “O *stress* é uma reação do organismo com componentes físicos e/ou psicológicas causado pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta, com uma situação que de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, exercite ou confunda, ou mesmo a faça imensamente feliz”.

A mesma autora comenta que o stress é um processo, pois ele irá se desenvolver a partir de vários acontecimentos ocorridos, com os indivíduos e assim não pode ser visto como uma reação única, sendo que no desenvolvimento do processo do stress as manifestações serão conseqüências da forma que cada indivíduo tem perante a uma situação, onde essas manifestações irão variar de indivíduo para indivíduo, pois cada um possui uma forma de enfrentar cada situação.

O stress é uma reação humana natural, e também importante para a sobrevivência e o desenvolvimento humano, pois um mínimo de stress é necessário, entretanto sua total ausência tende desaparecer a motivação e aumentar o tédio. Mas a forma que cada indivíduo enfrenta situação de stress é própria de cada um, pois enquanto para alguns indivíduos determinada situação pode desencadear stress, para outras podem muito bem ser motivos de prazer.

Segundo Santos (1995), as causas de stress são os agentes estressores, sendo aquilo que perturba a paz do indivíduo. Os agentes estressores são aquelas situações que o indivíduo passa onde ele necessita se adaptar para a nova situação. Toda reação que o indivíduo tem frente a uma situação é determinada pelo agente estressor, pois este irá desenvolver a resposta ao stress.

Conforme a revista Fitness & Performance (2002), cita os agentes estressores pelos aspectos:

- Aspecto: Profissional

  Agentes: absorvendo pressões psicológicas constantes; competividade constante e excessiva; insatisfação com atividade exercida; baixa remuneração; relacionamento problemático com colegas e patrões; convívio com pessoas insuportáveis; diferenças culturais e pudor; insegurança profissional e desemprego.

- Aspecto afetivo

  Agentes: rompimento afetivo; ciúmes, possesividade; insatisfação ou incompatibilidade no namoro/casamento; frustrações e decepções amorosas; morte de um ente querido/dificuldades de relacionamento.

- Aspecto emocional

  Agentes: problemas existenciais; desgraças na família/traumas; velhice/desentendimentos e brigas constantes.

- Aspecto familiar

  Agentes: preocupações com os filhos; problemas com os pais.

- Aspecto físico

  Agentes: limitações físicas/sedentarismo; enfermidades ou doenças crônicas; excesso de trabalho/descanso inadequado; alimentação de baixa qualidade; abuso de álcool e drogas/tabagismo.

- Aspecto econômico

Agentes: dívidas/sobrecarga financeira/ encargos; redução do poder de compra e manutenção familiar; aposentadoria/baixa renda.

- Aspecto ambiental

Agentes: poluição ambiental/sonora e visual; longa distancia entre residência e o trabalho; transito intenso/violência urbano; ambiente profissional insalubre; moradia sem conforto; calor e frio excessivo.

- Aspecto intelectual

Agentes: excesso de desgaste intelectual; pouca habilidade de lidar com a realidade; desocupação mental/intelectual.

Conforme França & Rodrigues (1996), os estressores podem vir do meio externo ou interno. O frio, o calor, as condições do ambiente, tudo que independem do indivíduo são as fontes externas. Já a emoção, pensamentos, angústia, medos, alegrias são fontes internas, sendo estas determinadas pelo próprio indivíduo.

Independente das fontes de stress tanto internas como externas, ambas serão capazes de provocar ao indivíduo várias reações. Estas reações se perdurarem por longo período de tempo podem trazer efeitos negativos ao organismo.

A nível psicológico o stress está ligado as fontes internas, se este estado se prolonga o indivíduo produzirá uma fadiga mental.

Em 1936 mudou-se o conceito de stress, Seyle criou a Síndrome da Adaptação Geral (SAG). De acordo com Seyle (1952), citado por Lipp, (1996) o stress irá se manifestar no indivíduo em 3 fases distintas:

Fase de Alerta: é a etapa inicial do stress, é quando o individuo fica mais alerta, seu organismo se prepara pra “luta ou fuga”, ocorrendo um desequilíbrio da homeostase, devido à ação exagerada do sistema nervoso simpático e da desaceleração do sistema nervoso parassimpático nos momentos de tensão. Esse estado de prontidão que ativa toda as funções do organismo, é importante para a preservação da vida, pois com isso o individuo estará alerta em casos que necessite atuar com urgência.

Fase de Resistência: é quando o agente estressor continua atuando, e o corpo que já está cansado, começa a se desgastar pelo grande consumo de energia que utiliza, pois a intensidade do estressor é longa, assim o organismo tenta

restabelecer a homeostase de modo reparador. Se a adaptação exigir um maior esforço, então o organismo enfraquece tornando o individuo vulnerável a doenças.

Fase de Exaustão: é a mais perigosa, pois se a resistência do individuo não for suficiente para lidar com a fonte de stress, não conseguindo resolver a situação que origina o estressor, o organismo entrará em exaustão, ocorrendo um aumento das estruturas linfáticas, a exaustão psicológica se transformará em depressão, e a exaustão física ocasionará o aparecimento de doenças.

Conforme as fases, é freqüente o indivíduo passar pela fase inicial ou fase de alerta, pois em todas as atividades o indivíduo necessita estar atento para exercer suas tarefas. Desde atividades diárias exercidas em casa, até em seu ambiente de trabalho.

Quando as pessoas tornam-se mais atentas, encontram-se com uma certa tensão, para responder a nova situação e para realizar suas atividades. O indivíduo que permanece com essa tensão e que não pode extravasar essa tensão inicial de alguma forma, o organismo passa a sofrer.

França & Rodrigues, (1996, p27, 28,29), classifica os sintomas conseqüentes do stress em cada fase.

> “Reação de Alarme: aumento da freqüência cardíaca, aumento da pressão arterial, aumento da concentração de glóbulos vermelhos, aumento da concentração de açúcar no sangue, redistribuição do sangue, aumento da freqüência respiratória, dilatação dos brônquios, dilatação das pupilas, aumento da concentração de glóbulos brancos, ansiedade. Fase de Resistência: aumento do córtex da supra-renal, atrofia de algumas estruturas relacionadas a produção de células do sangue,ulcerações no aparelho digestivo, irritabilidade, insônia, mudanças no humor, diminuição do desejo sexual. Fase de Exaustão: retorno parcial e breve a reação de alarme, falha dos mecanismos de adaptação, esgotamento por sobrecarga fisiológica, morte no organismo. “

Os sintomas relacionados a cada fase irão variar de indivíduo para individuo, pois cada um reagirá de forma diferente ao agente estressor. Fontana (1991) comenta que os sintomas indicam que o individuo atingiu, ou irá atingir a fase de colapso da Síndrome de Adaptação Geral.

Segundo Delboni (1997) os níveis de tolerância de cada indivíduo frente ao stress são diferentes. Enquanto algumas pessoas possuem limites mais elásticos e com maior resistência, outras, porém, se submetidas à tensão constante e crescente não irão suportar, tornando o corpo e a mente doente. Quanto melhor for a reação do indivíduo ao stress menos sintomas físicos terá.

O stress também é conhecido e dividido em Eustress e Distress.

O Eustress ou stress positivo é aquele no qual o indivíduo sente-se bem frente a uma situação. Dentre as tantas definições a que melhor se adequar é de França & Rodrigues, (1996, p30) define como: “um esforço de adaptação gera sensação de realização pessoal, bem-estar e satisfação das necessidades, mesmo que decorrente de esforços inesperado, é um esforço sadio na garantia da sobrevivência”.

Esse tipo de stress leva a pessoa ter uma sensação de euforia, bem estar físico e mental, segurança, aumentando a auto-estima e a criatividade, o indivíduo irá transformar esse acúmulo de energia em prazer e alegria.

O stress positivo deixa o indivíduo em alerta, tendo uma maior concentração nas atividades exercidas.

Um exemplo de stress positivo pode se relacionar ao profissional da área de saúde, pois seu papel está em atender, cuidar de seus pacientes, assim após alguma cirurgia, ou diagnóstico no qual obteve sucesso, esse profissional sentirá uma sensação prazerosa de alívio, por ter obtido sucesso em sua função.

O Distress também conhecido com stress negativo, àquele que provoca dor, desconforto, tensão.

Segundo Rio (1995 p. 37):

> “No distress predomina emoções de ansiedade destrutiva, de medo, tristeza, raiva. A capacidade de concentração é diminuída e o funcionamento mental se torna confuso, as ações musculares são descordenadas e desarmônicas”.

Em muitas situações encontramos o stress negativo, sendo aquelas situações difíceis tanto na vida afetiva, familiar, no trabalho em que a expectativa frente à situação não corresponde com o resultado obtido.

2.3.1 Stress Ocupacional

Atualmente, motivados cada vez mais pela busca da sobrevivência o trabalho aparece como uma necessidade primordial, tendo em vista que é através deste que se acaba por criar uma espécie de identidade para o indivíduo.

Segundo França & Rodrigues (1996, p80) “o trabalho, além de possibilitar crescimento transformações, reconhecimento e independência pessoal-profissional, também causa problemas de insatisfação, desinteresse, apatia, irritação”.

No trabalho que as pessoas passam o maior tempo de suas vidas no trabalho, com isso torna-se inevitável ocorrer situações em seu ambiente de trabalho nas quais vão além de seus limites, sendo as exigências acima do que um indivíduo pode suportar. Portanto o stress relacionado ao trabalho passa a ser aquelas situações que são vistas como ameaçadoras.

Essas situações que fazem o indivíduo se sentir ameaçado, ocorre quando algumas mudanças, ou alterações em seu ambiente de trabalho gera um certo desequilíbrio, no qual o indivíduo se sente incapaz diante da nova situação. Situações como excesso de trabalho, problemas de relacionamento, ambigüidade de papéis, condições precárias de trabalho, salário, segurança, são alguns fatores estressantes para o individuo.

Fatores como esses citados e muitos outros irão originar stress no trabalho. Para Lima (2003, p37) “estresse ocupacional é a reação (ou reações) do organismo a agressões físicas e psicológicas originarias da tarefa executada pelo profissional”.

A mesma autora cita que o estresse ocupacional só irá ocorrer no ambiente de trabalho quando as atividades não se encontram bem organizadas ou quando as exigências estão ultrapassando os limites do corpo, sendo assim comportamentos e situações inadequadas que irão gerar o estresse.

Dessa forma é importante que o trabalho seja realizado em condições que ajudem o indivíduo a promover sua saúde, o equilíbrio físico, seu bem estar geral, pois um ambiente agradável proporcionará uma melhor qualidade de trabalho. O stress afeta tanto os indivíduos como as empresas, pois indivíduos estressados ocorrem uma menor eficiência de trabalho refletindo diretamente na produtividade da empresa.

O stress relacionado ao trabalho traz conseqüências para a saúde do individuo, alguns sinais físicos do stress podem ser observados nos trabalhadores conforme Lima (2003, p45):

> “Sinais físicos: dores de cabeça constantes, dores no pescoço, ombro e costas, ansiedade, indigestão, náuseas, dores articulares. Sinais mentais: perda da capacidade de concentração, sensação de isolamento, conversa negativa consigo mesmo. Efeitos sobre o comportamento: andar de um lado para o outro de forma inquieta, tiques nervosos como esfregar as mãos,

> falar demasiadamente rápido e ir apressado para todo o lado, incapacidade de relaxar, fadiga constante, insônia, comer mais, engordar, fumar e beber mais".

Mas toda conseqüência irá variar de indivíduo para indivíduo, pois enquanto para algumas determinadas situações causam stress para outros a mesma situação pode ser insignificante. Entretanto toda conseqüência para saúde, advinda do stress ocupacional se relaciona com as pressões sofridas em seu ambiente de trabalho.

Atualmente o stress não é apenas prejudicial ao trabalhador, mas para as empresas, pois se torna um fator que gera alto custo. Através de faltas, horas perdidas de trabalho, material desperdiçado afetará indiretamente a imagem da empresa.

O stress ocupacional está presente em várias profissões, a partir dessa constatação vê a importância do bem estar do indivíduo, de sua saúde, pois o local de trabalho é onde se passa a grande parte de seu tempo, com isso programas anti-stress são meios de auxiliar trabalhadores a obterem uma melhor qualidade de trabalho. Entre os mais comuns estão práticas de exercícios físicos, técnicas de relaxamento, massagens. E cabe as pessoas de posições de chefias diagnosticarem e tomarem providências das situações relacionadas ao trabalho.

2.4. TRABALHOS ESTRESSANTES

Na forma de vida atual o indivíduo é analisado pelo seu trabalho, pois indivíduos com cargos de posições elevadas são mais respeitados, e valorizados e já indivíduos que possuem cargos menos importantes perante a sociedade, são descartados, pois não são possuidores de grande capital. Percebe-se que a competividade é fator predominante na sociedade atual.

Com isso toda atividade profissional tornou-se desgastante, mas algumas profissões são mais estressantes que outras. Hoje em dia não é somente a profissão que vai mostrar se um indivíduo está mais ou menos estressado.

Pois a situação em que se está inserida no trabalho é mais importante do que a posição que o indivíduo ocupa, ou sua profissão. Portanto todo trabalho tem seus fatores estressantes, e os riscos variam tanto de pessoa para pessoa como de profissão para outra.

Posições de trabalhos nos quais os indivíduos necessitam tomar grandes decisões, trabalhos que expõe risco de vida, trabalhos realizados em ambientes precários com ruídos elevados poluição sonora, cobranças, baixa autonomia, trabalhos em que há contato direto com públicos, trabalhos que exigem uma postura inadequada para realizar a atividade são trabalhos que geram grande stress.

Um trabalho estressante irá gerar conseqüências a saúde do trabalhador, desde manifestações físicas até psicológicas. Algumas situações são indicadoras de que o trabalho está sendo muito exigido, como: a queda da eficiência, ausências repetidas no trabalho, insegurança nas decisões uso abusivo de medicamentos, etc.

Muitos autores citam algumas maneiras para evitar, ou diminuir as chances de ficar estressado:

- Fazer exercícios de relaxamento;
- Respirar profundamente várias vezes ao dia;
- Procurar ter atitudes positivas em relação a vida;
- Ter tempo para o lazer;
- Procurar tirar férias todo ano;
- Não querer fazer tudo sozinho;
- Reconhecer a hora que é necessária descansar;
- Alimentação adequada;
- Exercícios físicos regulares;
- Iluminação adequada;
- Usar equipamento de segurança de acordo com a atividade exercida;

2.5 O SHIATSU EXPRESSO DENTRO DA EMPRESA.

A promoção da saúde e a prevenção de doenças são fatores determinantes para a melhora da qualidade de vida da população, com isso muitas organizações preocupam-se com a saúde de seus funcionários, pois muitas situações do ambiente laborativo podem produzir um desequilíbrio e provocar um desgaste para o organismo do indivíduo. E por meio desse desgaste é importante dar oportunidade aos funcionários de receberem massagem, pois é uma forma da empresa mostrar que se preocupa com a saúde de seus funcionários e o seu bem

estar. Dessa maneira o funcionário irá se sentir mais valorizado e com mais vontade disponibilidade e saúde para exercer seu trabalho.

O Shiatsu Expresso na empresa é uma forma eficaz de ajudar muitos funcionários que possuem dores, tensões físicas e psicológicas, stress de aliviar e prevenir esses sintomas que muitas vezes são ocasionados devido às posições que necessitam adotar para manipular máquinas, objetos, produtos com os quais trabalham, assim tanto para a saúde dos funcionários como para o desempenho da empresa, ambos terão benefícios.

A boa aceitabilidade do Shiatsu Expresso vai além dos seus benefícios que proporciona, pois a facilidade de acesso a uma massagem que é de curta duração que não necessita de nenhuma motivação especial para recebe-la, bastando apenas relaxar e estar passivo. (ver anexo 5). Diferente de um exercício que necessita de uma certa disposição para praticá-lo. Assim os funcionários a poderão recebe-la em seus intervalos não vindo a prejudicar seus horários de trabalho, vindo a contribuir para a qualidade de vida e produtividade dos funcionários.

3. METODOLOGIA

Para a realização deste trabalho será feito um levantamento de dados sobre o Shiatsu Expresso, e se utilizará à pesquisa de campo, através da aplicação de um questionário, pretendendo mostrar os benefícios e resultados do Shiatsu Expresso dentro da empresa em seus trabalhadores.

3.1 SUJEITOS

Participaram da realização deste estudo 20 funcionários de ambos os sexos, sendo estes funcionários da Empresa M.V.C Componentes Plásticos, da cidade de São José dos Pinhais.

3.2 INSTRUMENTOS

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário previamente validado (ver anexo 6). O questionário aplicado contém perguntas abertas e fechadas, onde os funcionários responderam sem a interferência do pesquisador.

3.3 PROCEDIMENTOS

A coleta de dados foi realizada na Empresa M.V.C Componentes Plásticos Ltda situada na cidade de São José dos Pinhais, sendo realizada em dois dias no mês de setembro de 2004. Os questionários foram apresentados aos funcionários durante o intervalo de almoço, sendo respondido após a sessão de Shiatsu Expresso.

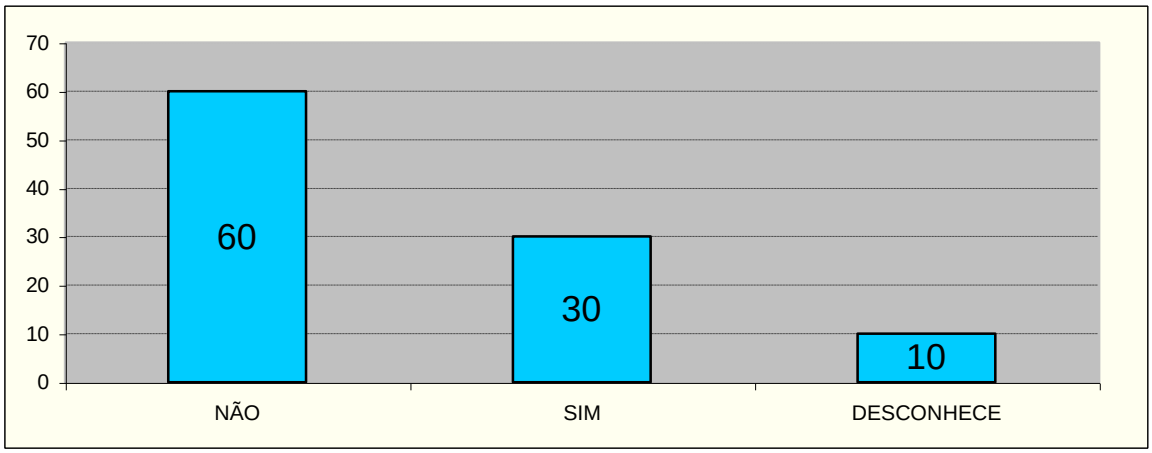
3.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados coletados pelo questionário dos funcionários foram analisados em percentuais de forma descritiva.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

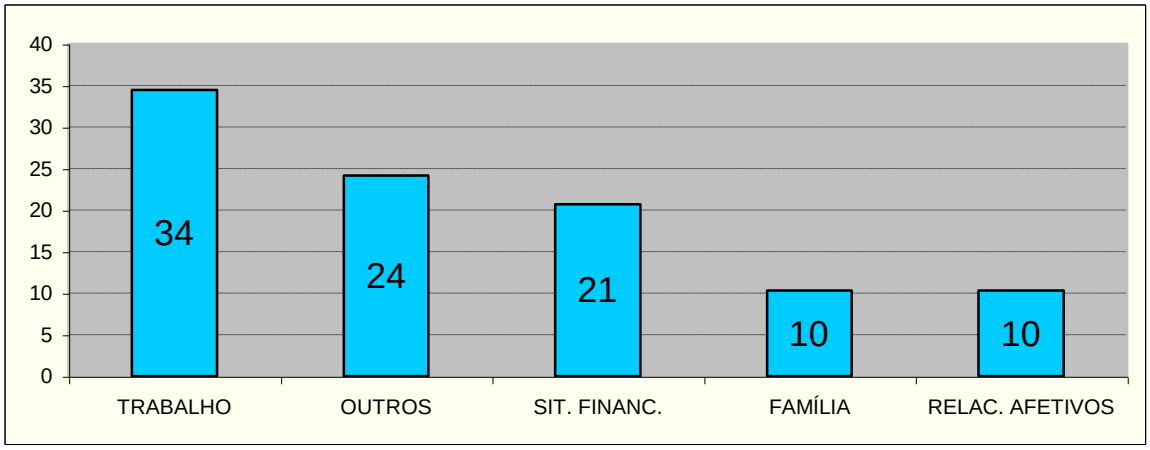
Os gráficos e descrições estão em percentual.

GRÁFICO 1: Respostas dos Funcionários a questão 1: Você se considera uma pessoa estressada?



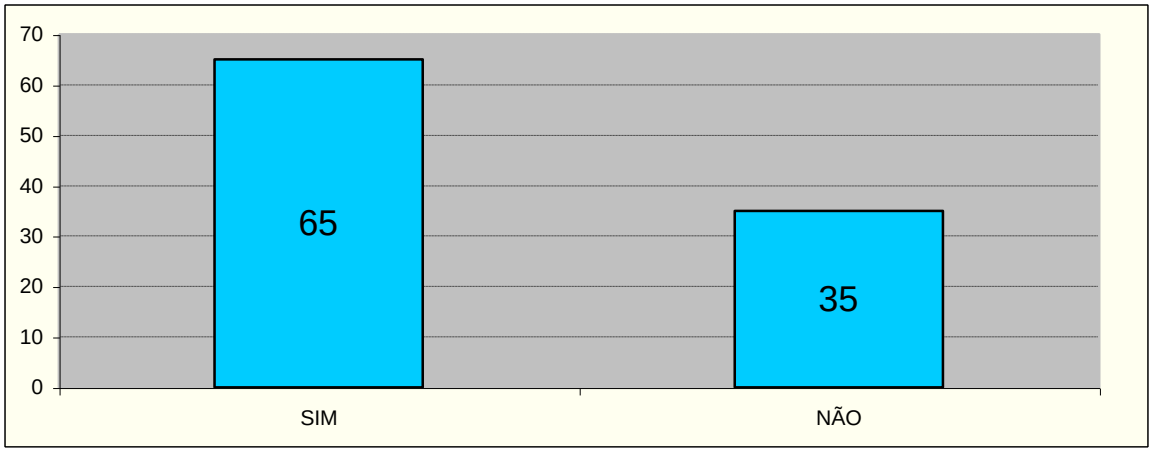
Verifica-se através dos dados especificados na tabela e através da visualização gráfica, que 60% dos entrevistados não se consideram pessoas estressadas, 30% se consideram estressadas e 10% desconhecem este sintoma. Conforme discutido na literatura, o stress é uma reação humana natural, e está associados ao estilo de vida atual, mas o que irá determinar se um indivíduo é estressado ou está sob stress é a forma que este enfrenta a situação que desencadeou o stress, pois cada indivíduo reage de uma forma diferente em uma mesma situação.

GRÁFICO 2: Resposta dos funcionários a questão 2: Que fatores em sua vida lhe causam stress?



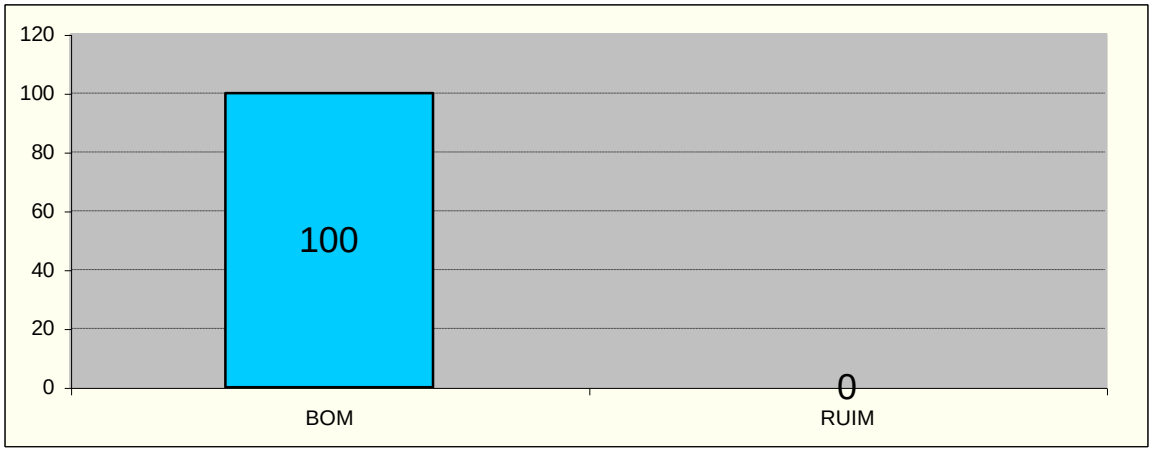
Observa-se que o fator trabalho é o principal causador do stress para 34% dos entrevistados, seguido de outros fatores não especificados com 24%, situação financeira com 21% e família e relacionamentos afetivos 10%. Através desta questão pode-se verificar que mesmo 60% dos funcionários que responderam na questão nº 1 que não se consideram pessoas estressadas, o trabalho é para 34% destes funcionários um fator que está em primeiro lugar como fonte de stress, pois geralmente é no trabalho que o indivíduo passa a maior parte de seu tempo, com isso encontra-se mais predisposto de enfrentar situações que serão uma fonte de stress. Portanto o stress ocupacional está presente nas maiorias das profissões podendo ter origens diversas desde: excesso de trabalho, problemas de relacionamento, condições precárias de trabalho, salário, função exercida sendo todos fatores e entre muitos outros que geram stress no trabalho, que pode vir interferir de forma direta na saúde do trabalhador.

GRÁFICO 3: Resposta dos funcionários a questão 3: O seu trabalho lhe causa algum stress?



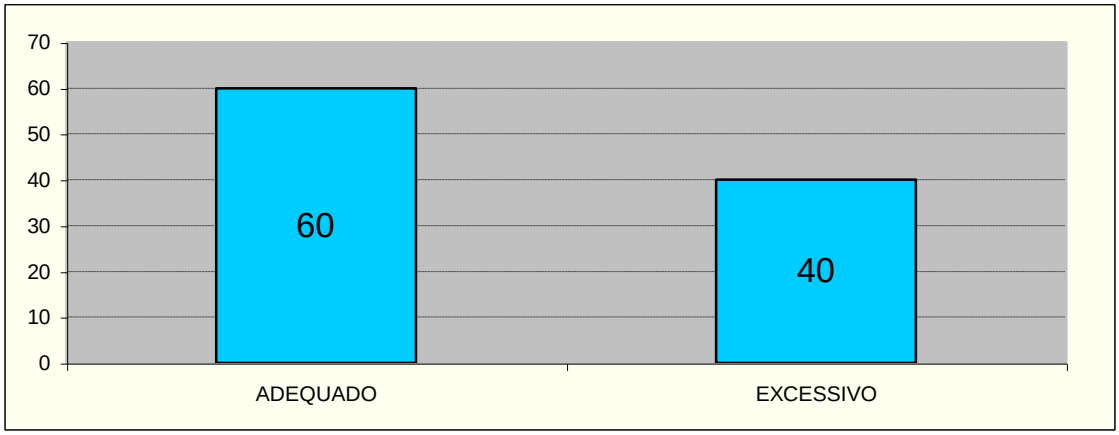
Conclui-se, com as informações acima, que 65% dos indivíduos entrevistados consideram que seu trabalho causa stress. Este gráfico vem a confirmar que o trabalho além de ser um fator que causa stress, é considerado para mais da metade dos entrevistados que o trabalho para estes funcionários gera stress. Conforme Mendes & Leite (2004) um indivíduo diante de um trabalho estressor pode reagir de duas formas: ajuste passivo ou ajuste ativo. Sendo que por meio do ajuste passivo o indivíduo torna-se alienado, perdendo o interesse pelo seu trabalho, realizando somente como uma forma de sobreviver, já no ajuste ativo, o indivíduo irá procurar mudar o contexto que está inserido, tentando resgatar o prazer pelo que está sendo feito. E diante de um trabalho estressante o funcionário estará mais suscetível a doenças.

GRÁFICO 4: Resposta dos funcionários a questão 4: O ambiente em seu trabalho como um todo como está?



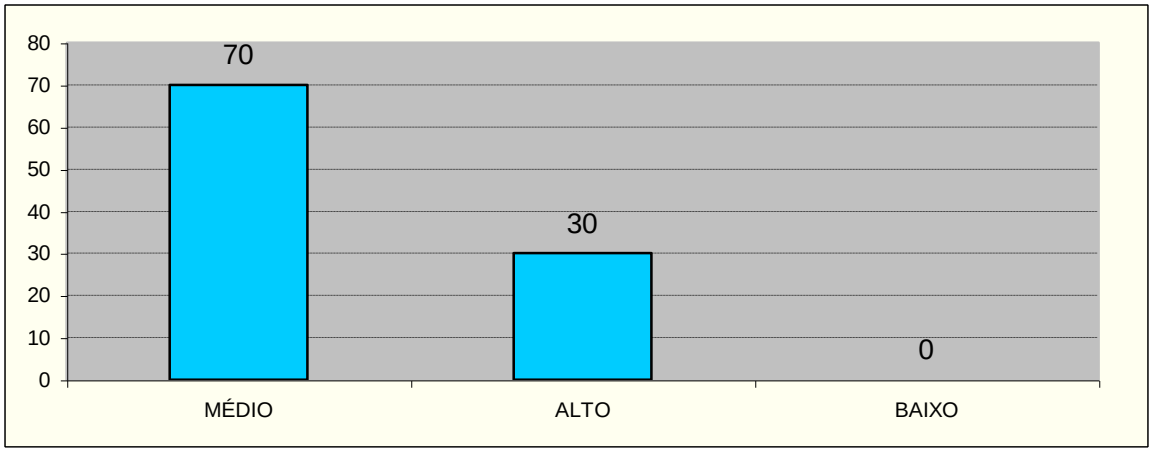
Verifica-se que 100% dos funcionários consideram ter um bom ambiente de trabalho. Com isso não se pode afirmar que o ambiente de trabalho para estes funcionários é um fator que causa stress, pois todos os funcionários entrevistados consideram o ambiente bom, através deste gráfico podemos excluir o ambiente de trabalho com sendo causador de stress.

GRÁFICO 5: Resposta dos funcionários a questão 5: Volume de serviço.



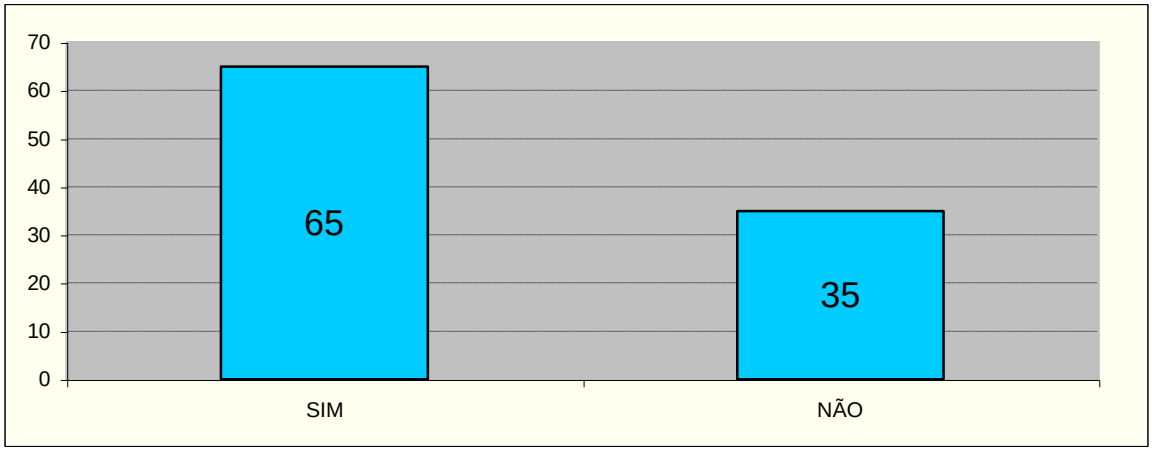
Observa-se que 60% dos funcionários entrevistados acham o volume de serviço adequado e 40% consideram que o volume é excessivo. Esta diferença encontrada nas respostas pode estar relacionada ao fato de que os funcionários entrevistados não exercem a mesma função, possuindo cargos distintos desde operador de produção a cargos administrativos, com isso a avaliação do volume de serviço é diferente para cada indivíduo.

GRÁFICO 6: Resposta dos funcionários a questão 6: Qual o grau de satisfação no trabalho?



Conclui-se que 70% dos entrevistados classificam como médio o grau de satisfação no trabalho e os demais consideram o alto o grau de satisfação. A satisfação no trabalho também pode ser considerado um fator de stress, mas 70% destes funcionários classificam ter uma satisfação média em relação ao seu trabalho, não podendo este ser uma das fontes principais que ocasionam stress nos funcionários.

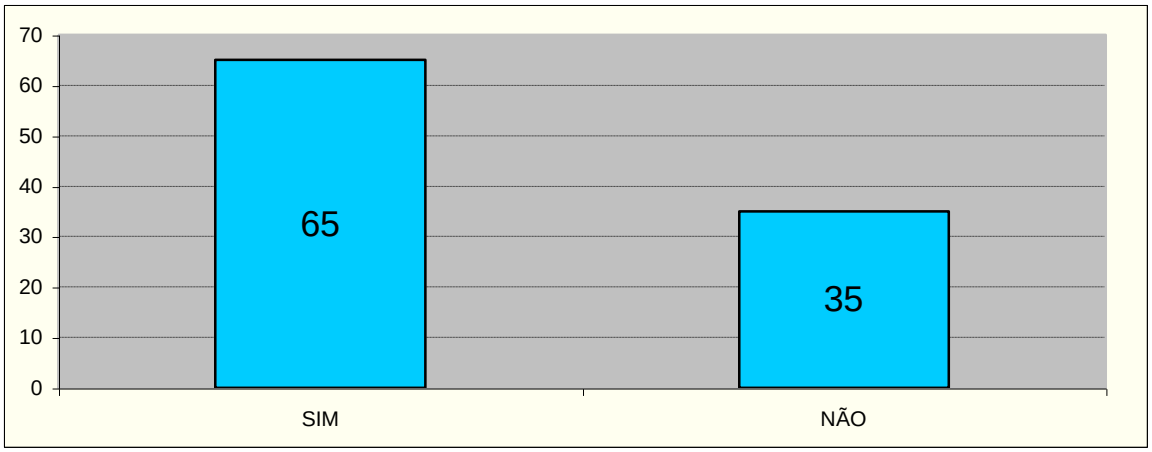
GRÁFICO 7: Resposta dos funcionários a questão 7: Possui dores freqüentes, como locais de tensão pelo corpo?



Verifica-se que 65% dos funcionários responderam que possuem locais de tensão e dores freqüentes pelo corpo, enquanto 35% não possuem tais sintomas. Através desta questão podemos verificar que o stress relacionado ao trabalho traz conseqüências a saúde dos trabalhadores com isso encontramos 65% dos funcionários que sentem dores e locais de tensão freqüentemente pelo corpo,

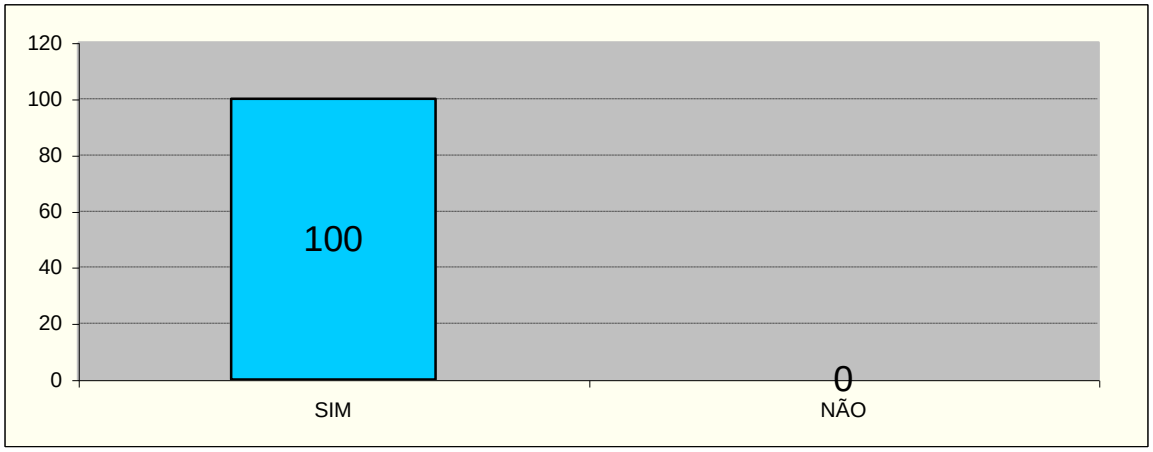
segundo Lima (2003) estes sintomas podem ser sinais físicos relacionado ao stress no trabalho.

GRÁFICO 8: Resposta dos funcionários a questão 8: Você pratica alguma atividade física?



Observa-se, pelos dados acima, que 65% das pessoas entrevistadas são praticantes de atividades físicas e os demais não possuem este hábito. A atividade física é uma forma de se exercitar e descarregar uma parte das tensões ocasionadas pelo dia a dia, e através do movimento é possível sentir-se muito melhor fisicamente e mentalmente.

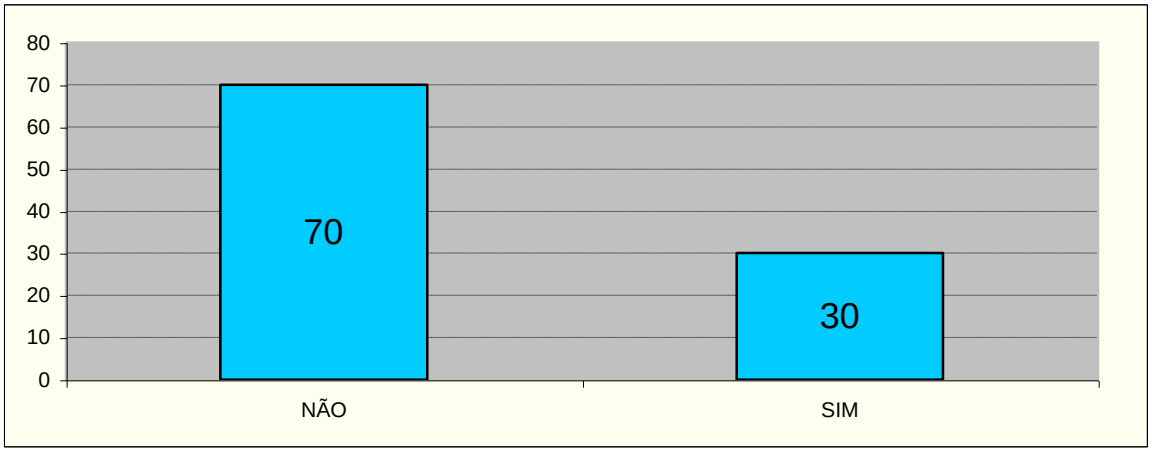
GRÁFICO 9: Resposta dos funcionários a questão 9: O motivo para receber massagem é para diminuir tensão?



Verifica-se que todos os funcionários entrevistados consideram a massagem um meio de diminuir tensão. Percebe-se que o Shiatsu Expresso para os

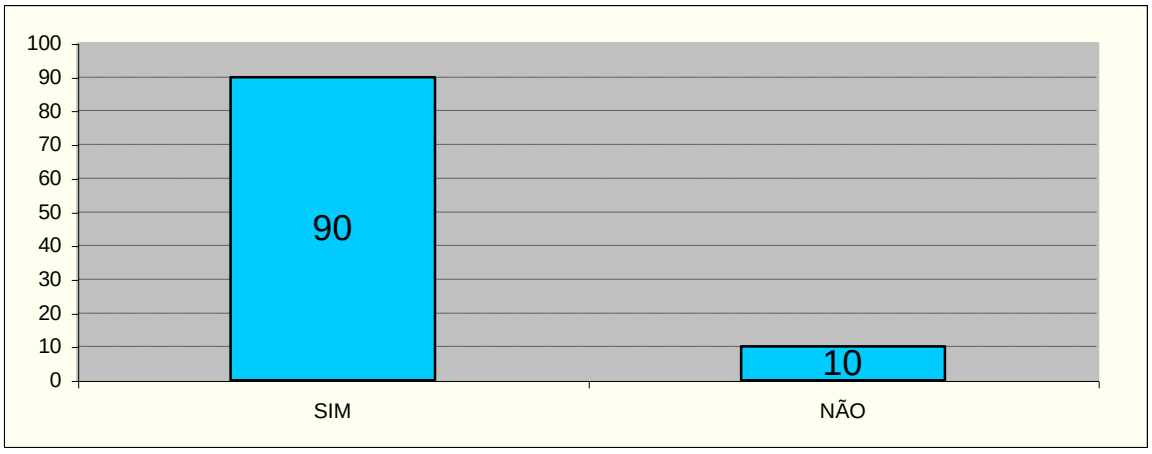
funcionários que recebem sessões a cada 15 dias tem como objetivo principal de diminuir tensão, pois já foi constatado no gráfico nº 7 que entre 65% destes funcionários possuem tensão e dores freqüente pelo corpo. Conforme Delboni, (1997 p55) “ a massagem toca diretamente o corpo físico, auxiliando no relaxamento e liberar tensões.”

GRÁFICO 10: Resposta dos funcionários à questão 11: Acha suficiente receber massagem 1 vez a cada 15 dias?



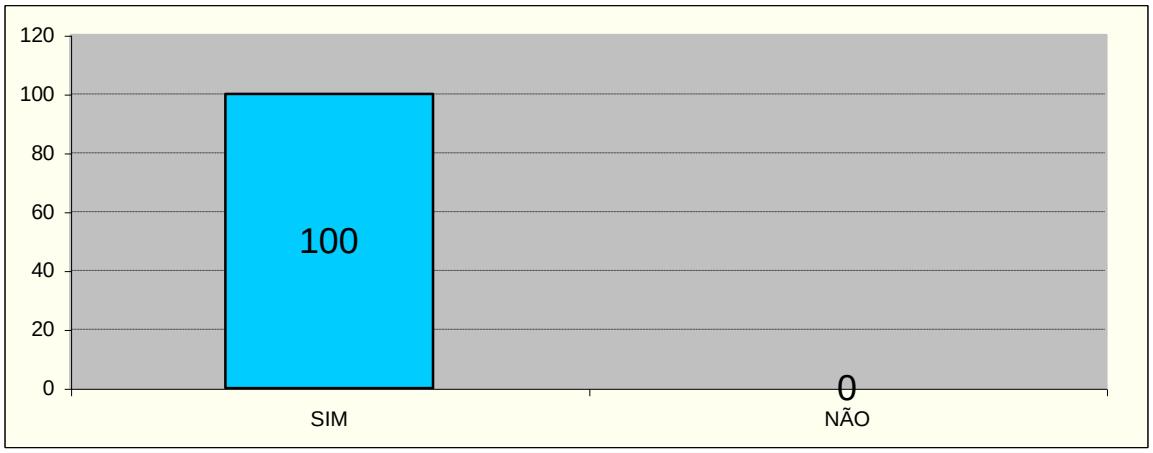
Conclui-se que 70% dos funcionários que recebem a massagem consideram insuficiente a periodicidade em que recebem o Shiatsu Expresso, enquanto 30% consideram satisfatória.

GRÁFICO 11: Resposta dos funcionários à questão 12: Você vê a massagem como forma de prevenção para ter uma melhor qualidade de vida?



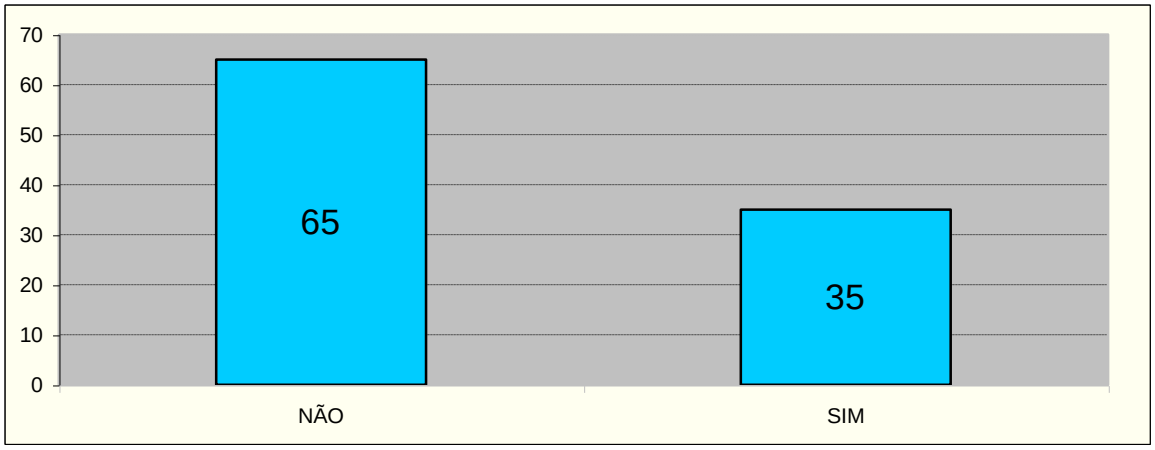
Observa-se que 90% dos funcionários vêem a massagem como uma forma de prevenção para ter uma melhor qualidade de vida. Pois através da massagem o individuo será capaz de obter um relaxamento profundo diminuindo o nível de suas tensões físicas e mental que são acumuladas no dia a dia. E com um relaxamento o indivíduo estará prevenindo sua saúde tanto de doenças físicas como mentais que o stress ocasiona.

GRÁFICO 12: Resposta dos funcionários à questão 13: Você acha que fazer relaxamento é importante?



Pode-se perceber pelos dados acima que 100% dos funcionários entrevistados consideram o relaxamento importante. Percebe-se que os funcionários entrevistados possuem consciência da importância do relaxamento para suas vidas, pois o relaxamento é uma forma eficaz de levar ao estado de tranqüilidade e diminuir as tensões. Segundo LIMA 2003, o relaxamento consciente é uma forma de combater o estresse, e proporciona aos trabalhadores momentos para relaxar o corpo.

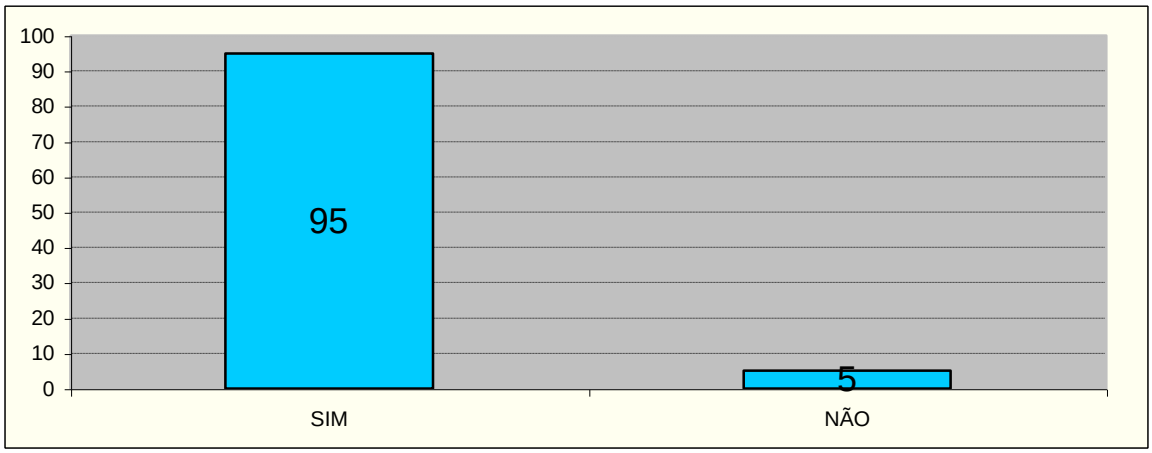
GRÁFICO 13: Resposta dos funcionários à questão 14: Você tem costume de relaxar?



Conclui-se que 65% das pessoas entrevistadas não costumam fazer relaxamento, sendo apenas 35% das pessoas que possuem o hábito de relaxar. Mesmo constatando que os funcionários consideram importante fazer relaxamento verifica-se através deste gráfico que apenas 35% destes funcionários possuem o hábito de fazer relaxamento. Conforme Rio (1995), repouso é necessário para a manutenção da saúde e da vida, podendo ser através do repouso que é o sono ou do relaxamento. Por meio do relaxamento é possível sair da agitação de nossas vidas, quebrando assim a rotina estressante do dia a dia.

Esta falta de hábito de fazer relaxamento pode estar a falta de tempo, ou dificuldade de relaxar.

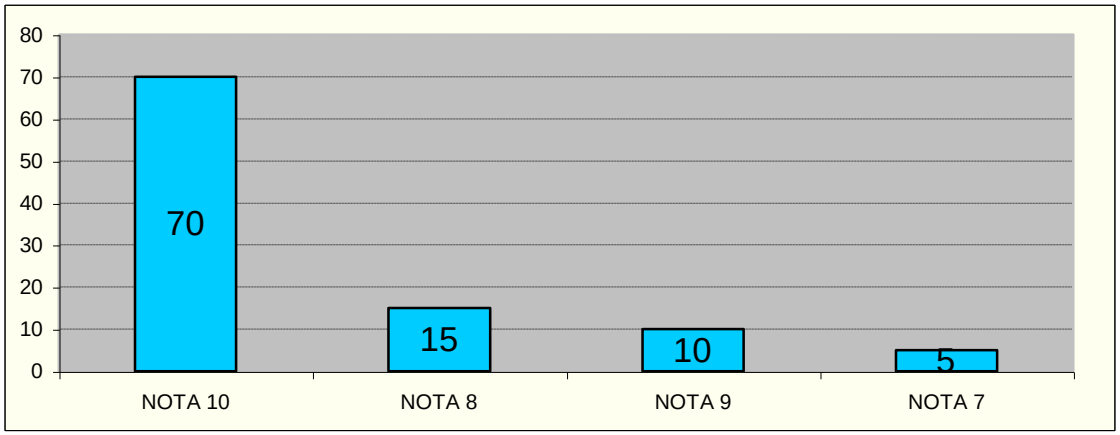
GRÁFICO 14: Resposta dos funcionários à questão 15: Ao receber massagem consegue relaxar?



Observa-se que 95% dos funcionários entrevistados que recebem a massagem conseguem obter o relaxamento e que apenas 5% não conseguem. A

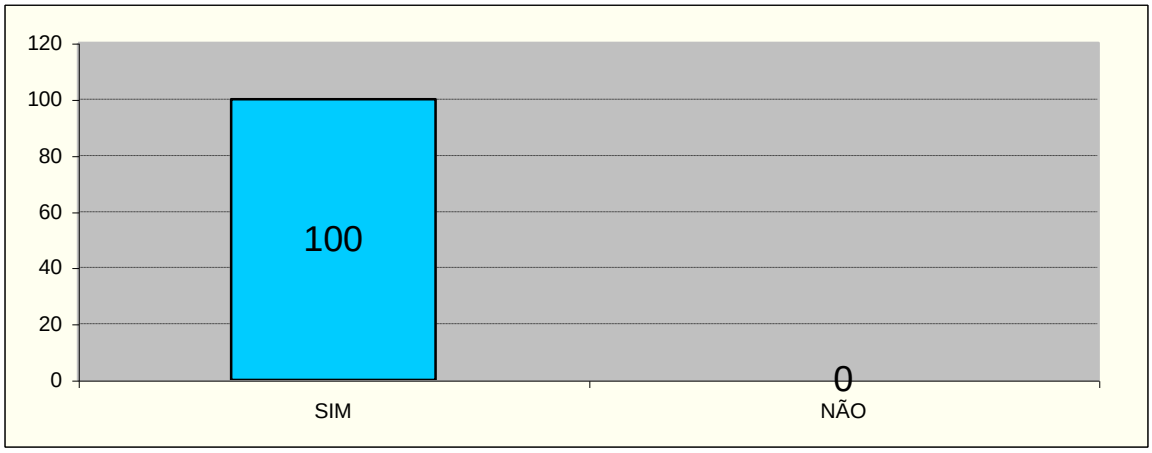
massagem é uma forma eficaz para o indivíduo obter relaxamento. Segundo Gunther (1968) citado por Delboni 1997, “o tato é uma das linguagens básicas de músculos, nervos, amor... ser segurado é sustento, ser tocado é contato, ser tocado com sensibilidade é ser cuidado”.

GRÁFICO 15: Resposta dos funcionários à questão 16: Como você avalia o Shiatsu para sua vida?



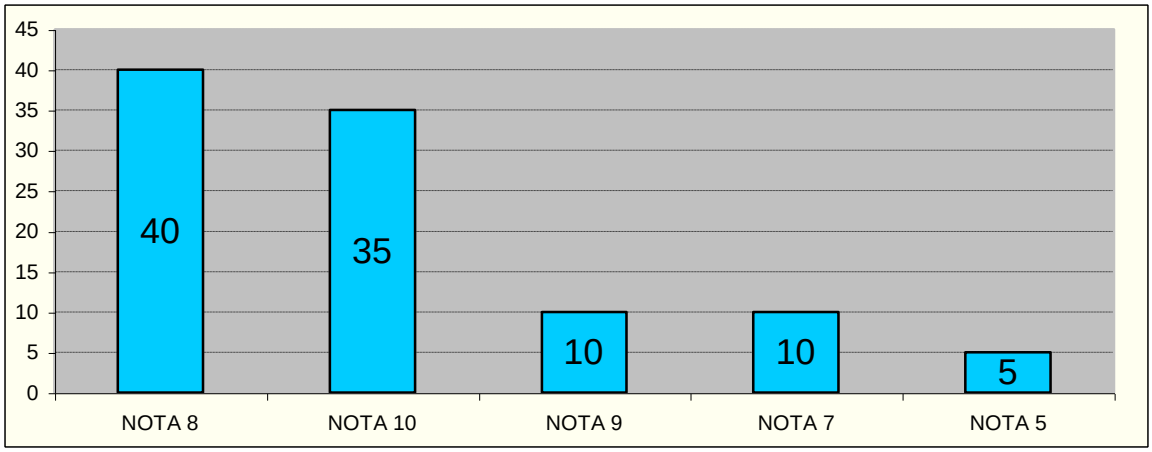
Verifica-se que na avaliação dos entrevistados 70% classificam o Shiatsu como nota 10, seguido de 15% para a nota 8, 10% para nota 9 e 5% avaliam como nota 7. Percebe-se que a aceitação e os benefícios são evidentes DO Shiatsu Expresso dentro da empresa.

GRÁFICO 16: Resposta dos funcionários à questão 17: Após o shiatsu sente-se bem?



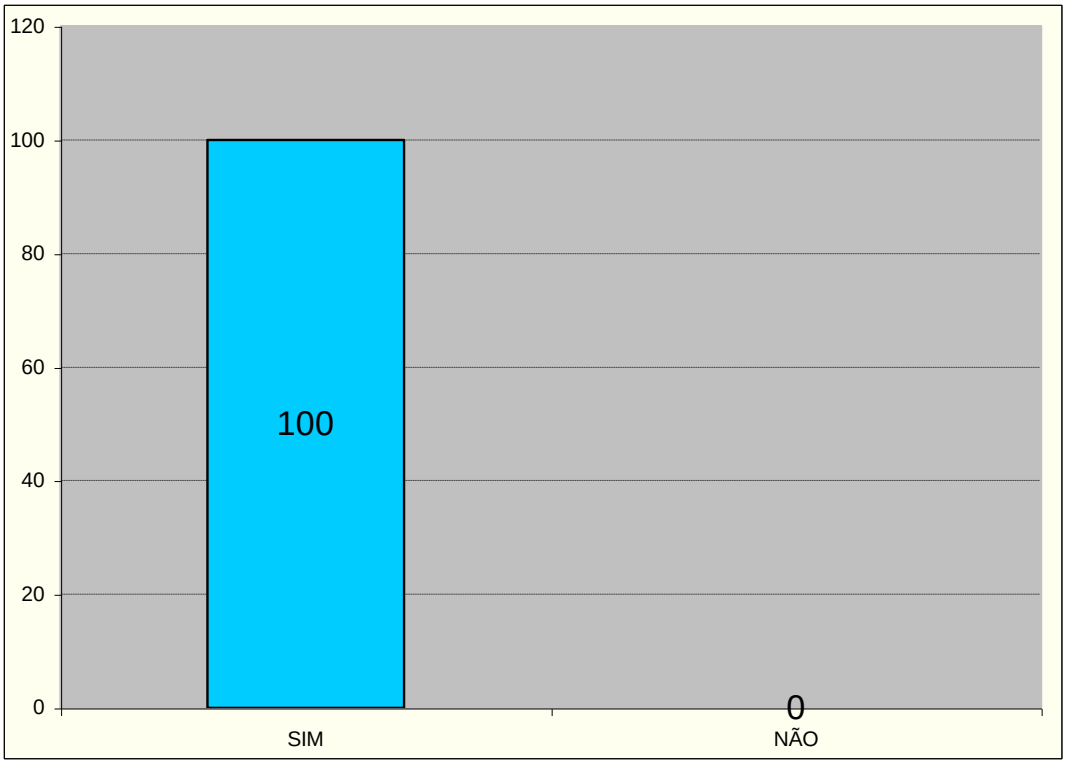
Pode-se verificar que todos os funcionários entrevistados que recebem o Shiatsu Expresso, após a sessão, sentem-se bem. Isso só vem a comprovar os benefícios que são obtidos através da massagem.

GRÁFICO 17: Resposta dos funcionários à questão 18: Como você classifica sua saúde? Atribua um valor de zero a dez, sendo 10 para ótima e 0 para péssima.



Verifica-se que 40% dos entrevistados atribuíram a nota 8 como classificação para sua saúde, 35% avaliam sua saúde como nota 10 que é considerada como ótima, seguido de 10% para as notas 7 e 9 e 5% classificou sua saúde como nota 5. Percebe-se que em geral a saúde desteS funcionários é boa, sendo o fator de incomodo as dores e locais de tensão freqüentes que foi observado no gráfico nº 7.

GRÁFICO 18: Resposta dos funcionários à questão 19: Você considera importante programa de massagem e relaxamento nas empresas para evitar incômodos como dores no corpo, stress, decorrentes de sua atividade profissional?



Conclui-se que 100% dos funcionários entrevistados consideram importante programas de massagem e relaxamento dentro das empresas, pois indivíduos menos estressados e mais relaxados a qualidade e o rendimento no trabalho será de forma mais eficiente e satisfatória.

CONCLUSÃO

O trabalho é uma forma de satisfação das diversas necessidades do homem, sendo um meio de sobrevivência, auto-realização e também uma forma de se relacionar com o meio. Entretanto o trabalho também passa a possuir uma forma de desgaste para os indivíduos, pois grande parte do seu tempo é passado em meio sua atividade profissional. Com isso torna-se inevitável encontrar trabalhadores tensos, cansados, irritados e com alto grau de stress dentro de seu ambiente de trabalho. Segundo Mendes&Leite (2004, p.100) o trabalho em si não é considerado nocivo e perigoso, mas a forma de organização repercute sobre a saúde dos indivíduos.

Percebe-se que com o avanço da tecnologia, os indivíduos passam a manipular mais as máquinas, computadores, apertar e acionar botões, em seu trabalho, e com isso as relações entre indivíduos tornam-se mais restritas, sendo que o indivíduo passa a ter mais contato com a máquina do que pessoas. E por meio dessas situações as pessoas tornam-se mais fechadas e distantes umas com as outras. E sendo o corpo e a mente do indivíduo importante para exercer suas funções diárias, é que o presente trabalho vem a considerar a massagem Shiatsu Expresso como uma forma de relaxar e tranqüilizar mente/corpo, pois o toque é fundamental para a vida do indivíduo, por meio dele que o ser humano aprende a se conhecer, desenvolver e tomar consciência de seu corpo.

E uma das contribuições deste trabalho foi apresentar o Shiatsu Expresso assim como o relaxamento como forma de beneficiar trabalhadores na redução de suas tensões ocasionadas pelo stress ocupacional. Pois em diversas profissões encontramos trabalhadores estressados e tensos devido ao seu trabalho, e as origens podem ser desde a insatisfação com a atividade que se exerce, salário, ambiente, entre muitas outras pressões do dia a dia.

E por meio da pesquisas e através das sessões de Shiatsu Expresso e relaxamento verificaram-se que os trabalhadores vêem a massagem como forma de diminuir suas tensões, sendo que a maioria destes trabalhadores possui dores e locais de tensão pelo corpo, com isso a massagem é uma forma para estes indivíduos possuírem uma melhor qualidade de vida.

Considerando que 60% dos trabalhadores não se consideram pessoas estressadas, o trabalho para os mesmos é um dos principais fatores que lhes

causam stress, por isso se faz tão importante programas de massagem e relaxamento para os trabalhadores nas empresas, visando à saúde dos indivíduos e assim uma melhor qualidade de trabalho.

Mesmo não havendo o hábito dos trabalhadores fazerem relaxamento, estes estão conscientes da importância de relaxar, pois após as sessões de Shiatsu os trabalhadores reconhecem os benefícios da massagem, assim como seus efeitos, tornando-os mais conscientes de seus corpos, mais tranqüilos e mais calmos para exercer suas atividades. Conforme Rio (1995, p.152) o relaxamento é absolutamente necessário para a manutenção da saúde e da vida.

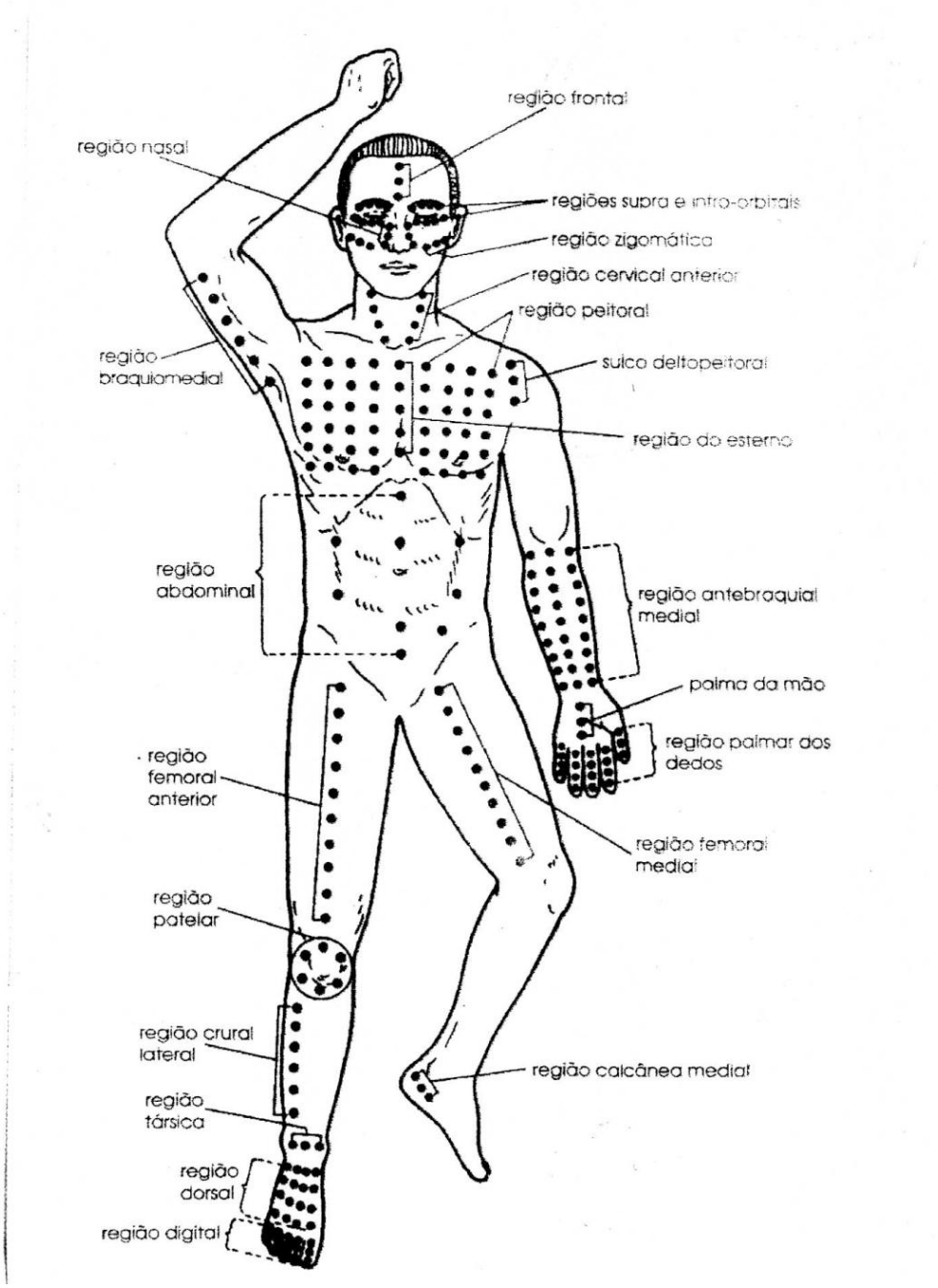
Sendo o Shiatsu Expresso e o relaxamento um meio de contribuir para que os trabalhadores obtenham benefícios para seu corpo e mente, estas são formas eficazes de fazer com que funcionários e trabalhadores sintam-se motivados em participar, e receber técnicas de massagem e relaxamento, pois basta entregar-se para receber a massagem não necessitando assim de uma motivação ou um incentivo especial para participar.

Através da massagem e do relaxamento estará promovendo aos trabalhadores formas satisfatórias de integração corpo e mente, facilitando assim o controle do stress, e alcance de um corpo e mente mais relaxado, visando o equilíbrio físico, psíquico e emocional.

Por meio da pesquisa foi possível comprovar que o Shiatsu Expresso ajuda a estes trabalhadores a obterem um relaxamento e assim diminuírem suas tensões, e através desta constatação cabe ao profissional de Educação Física de incorporar técnicas de relaxamento e massagem nas empresas, a fim de auxiliar a todos os trabalhadores que uma forma ou de outra estão propícios ao stress ocupacional, que se torna inevitável no ambiente organizacional.

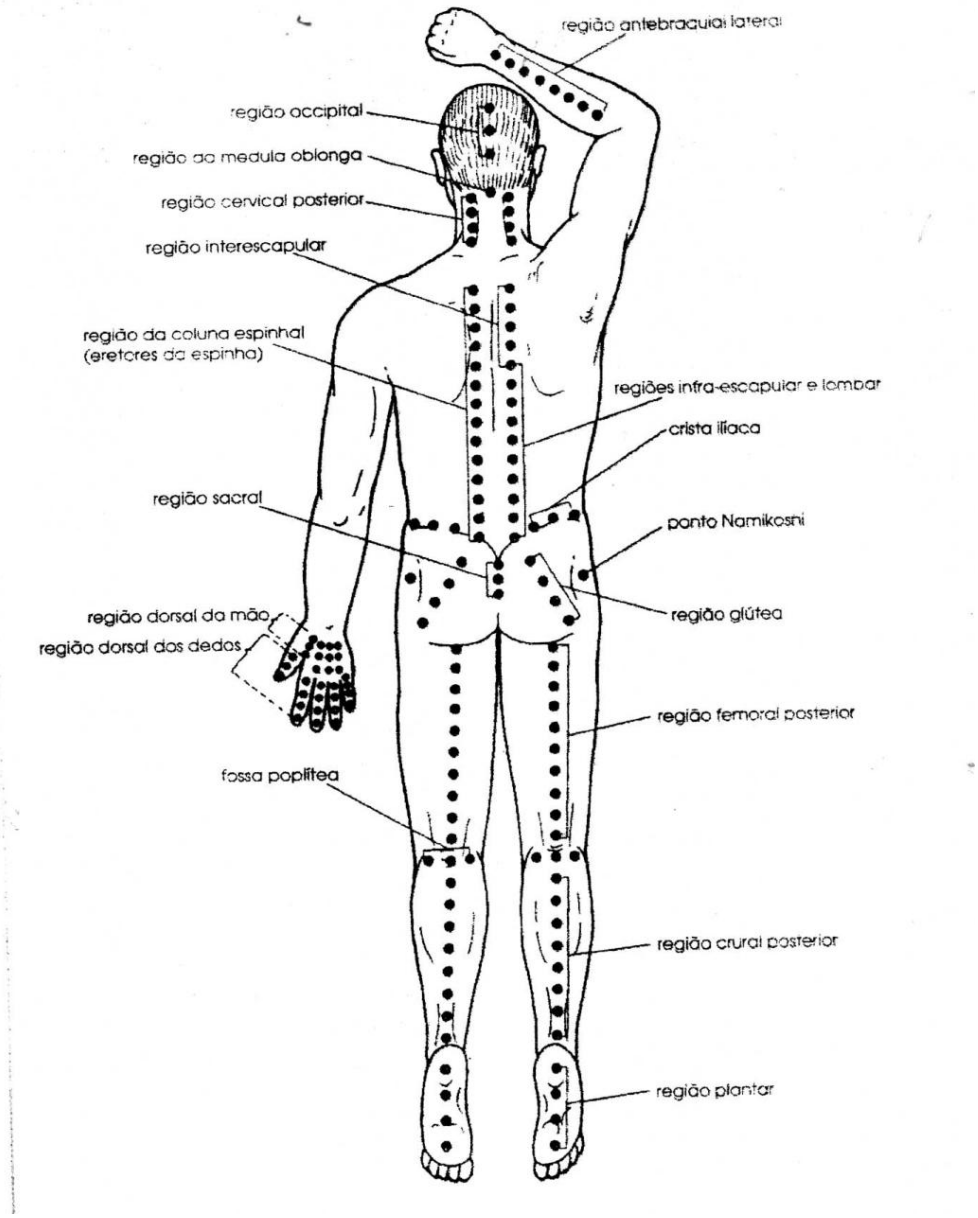
ANEXOS

ANEXO 1- PONTOS BÁSICOS DO SHIATSU (ANTERIOR)



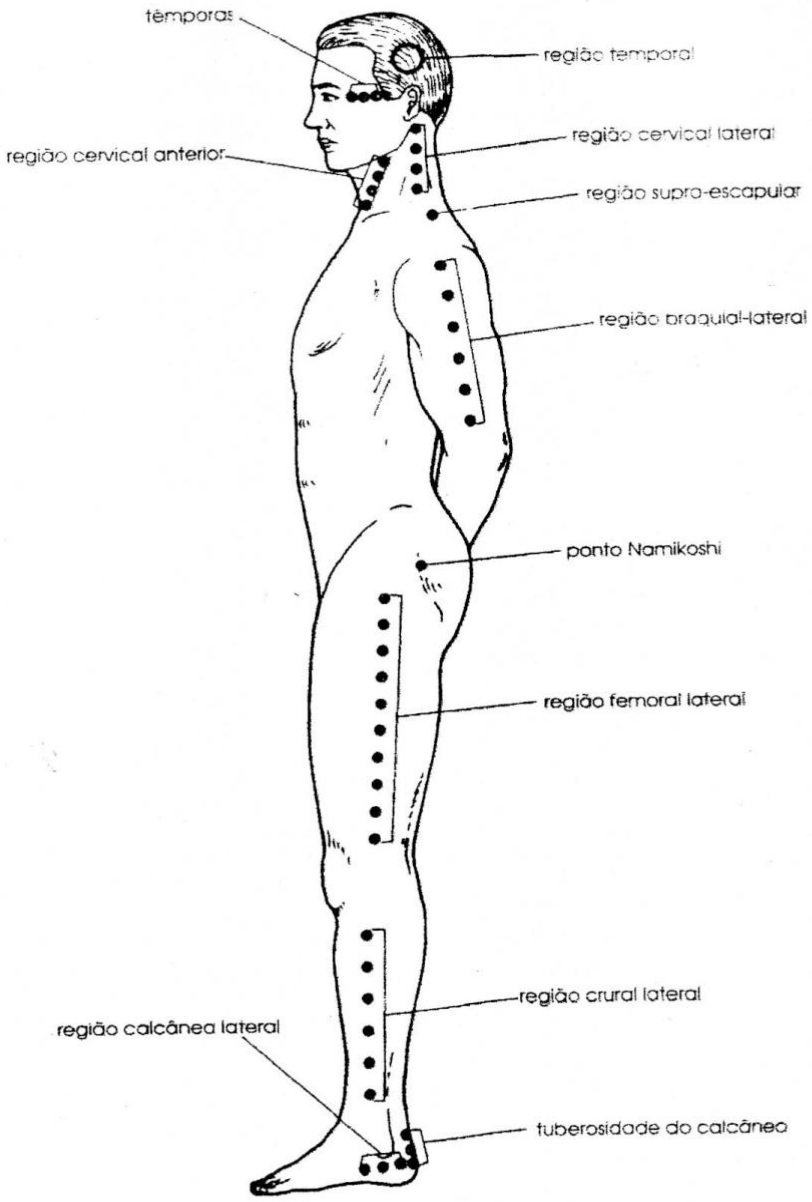
FONTE: NAMIKOSHI (1992)

ANEXO 2- PONTOS BÁSICOS DO SHIATSU (POSTERIOR)



FONTE: NAMIKOSHI (1992)

ANEXO 3- PONTOS BÁSICOS DO SHIATSU (LATERAL)



FONTE: NAMIKOSHI (1992)

ANEXO 4 – CADEIRAS ERGONÔMICAS PARA SHIATSU EXPRESSO.

Fonte: http://www.taoproductos.com/PORTUGAL/18.swhlmaster.html

ANEXO 5- FOTOS DE SHIATSU EXPRESSO AO AR LIVRE.

ANEXO 6 – QUESTIONÁRIO PARA OS FUNCIONÁRIOS

Nome:
Sexo: ( )M ( )F
Idade:
Escolaridade:
Profissão:
Local de trabalho:
Função: Turno:
Quanto tempo está nesta função:
Qual a carga horária diária:

1. Você se considera uma pessoa estressada?
   ( ) sim ( ) não ( ) desconhece os sintomas

2. Que fatores em sua vida causam stress?
   ( ) trabalho
   ( ) família
   ( ) situação financeira
   ( ) relacionamentos afetivos
   ( ) outro

3. O seu trabalho lhe causa algum stress?
   ( ) sim ( ) não

4. O ambiente em seu trabalho como um todo, como está?
   ( ) bom ( ) ruim

5. Volume de serviço.
   ( ) adequado ( ) excessivo

6. Qual o grau de satisfação no trabalho?
   ( ) alto
   ( ) médio
   ( ) baixo

7. Possui dores freqüentes, como locais de tensão pelo corpo?
   ( ) sim ( ) não

8. Você pratica alguma atividade física?
   ( ) sim ( ) não

9. O motivo para receber massagem é para diminuir tensão?
   ( ) sim ( ) não

10. Quantas vezes na semana recebe massagem?
    Acha suficiente
    ( ) sim ( ) não

11. Você vê a massagem como forma de prevenção para ter uma melhor qualidade de vida?
    ( ) sim ( ) não

12. Você acha que fazer relaxamento é importante?
    ( ) sim ( ) não

13. Você tem costume de relaxar?
    ( ) sim ( ) não

14. Ao receber massagem consegue relaxar?
    ( ) sim ( ) não

15. Como você avalia o shiatsu para sua vida, atribua uma nota de 0 a 10.
    _____

16. Após o shiatsu sente-se bem?
    ( ) sim ( ) não

18. Como você classifica a sua saúde? Atribua um valor de zero a dez, sendo 10 ótima e 0 péssima.
    _____

19. Você considera importante programa de massagem e relaxamento nas empresas para evitar incômodos como dores no corpo, stress, decorrentes de sua atividade profissional?
    ( ) sim ( ) não

REFERÊNCIAS

AURIOL, B. **Introdução aos Métodos de Relaxamento**.São Paulo: Manole, 1985.

ALVES, G.L.B. **Stress: diagnóstico e tratamento**. Curitiba: Relesul, 1992.

BEAU, G. **A medicina chinesa.** Rio de Janeiro: Interciência, 1982.

BARSA. **Nova Enciclopédia Barsa**. v 12. São Paulo: Barsa, 2001.

CASSAR, M.P. **Massagem Curso Completo**. 1ª ed. São Paulo: Manole, 1998.

CASSAR, M.P. **Manual de Massagem Terapêutica**: Um guia completo de massoterapia para o estudante e o terapeuta. São Paulo: Manole, 2001.

CHUEN, L.K. **O caminho da cura**: O Chi Kung para a energia e saúde. 1ºed. São Paulo: Manole, 2000.

DELBONI, T.H. **Vencendo o Stress**: como melhorar as relações de trabalho para viver melhor. São Paulo: Makron Books, 1997.

FITNESS& PERFORMANCE: **Stress yoga no controle do stress**. Vol.1 nº 1 jan/fev.p13-19. Rio de Janeiro, 2002.

FITNESS & PERFORMANCE: **Shiatsu e Relaxamento**.v.2.n.3.p178-182. Rio de Janeiro, 2003.

FONTANA, D. Estresse: **Faça dele um aliado e exercite a autodefesa**. 1ª ed. São Paulo: Saraiva, 1991.

FRANÇA, A.C.L; RODRIGUES,A . L. **Stress e Trabalho**: Guia básico com abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas, 1996.

GONSALVES, P.E. Medicinas Alternativas:**Os tratamentos não convencionais**. 3º ed. São Paulo: Ibrasa, 1996.

JARMEY,C; MOJAY, G. **Shiatsu**: Um guia completo. São Paulo: Pensamento, 1991.

KNASTER, M. **Descubra a sabedoria do seu corpo**: um guia completo, com mais de cinqüenta praticas que aliviam a dor, reduzem o stress e promovem a saúde, o crescimento espiritual e a paz interior.São Paulo: Cultrix, 1996.

LEITE,N.; MENDES,R.A . **Ginástica Laboral**: princípios e aplicações práticas. São Paulo: Manole, 2004.

LIMA, V. **Ginástica Laboral**: Atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2003.

LIPP, M. **Pesquisas sobre stress no Brasil**: Saúde, ocupações e grupos de risco.Campinas: Papirus, 1996.

LUNDBERG, P. **O livro do Shiatsu**: vitalidade e saúde por meio da arte do toque. São Paulo: Manole, 1998.

MAIA, P. **Shiatsu Terapia e Moxabustão**. Rio de Janeiro: ZMF, 1998.

MASUNAGA, S. **Zen Shiatsu**: Como harmonizar o yin/yang para uma saúde melhor. São Paulo: Pensamento, 1977.

MANN, F. Acupuntura: **A antiga arte chinesa de curar**. São Paulo: Hemus, 1971.

MOLE, P. **A acupuntuctura**: equilíbrio energético para o corpo, a mente e o espírito. Lisboa: Estampa, 1993.

NAMIKOSHI, T. **Shiatsu e Alongamento**. São Paulo: Summus, 1987.

NAMIKOSHI, T. **Terapia Shiatsu**: manual completo.São Paulo: Manole, 1992.

NEUMANN,T. **A massagem Sentada**: A arte Tradicional de Acupressão Anma. São Paulo: Madras, 2001.

RIO, J.P. **O fascínio do stress**. Belo Horizonte: Del rey, 1995

SANTOS, O. A. **Ninguém morre de trabalhar**: O mito do estresse. 3ª ed. São Paulo: Texto Novo, 1995.

TOWNER, L. **Controlando o Estresse na Empresa**: Saiba como prevenir e reduzir o estresse no ambiente de trabalho com este guia passo a passo. São Paulo: Clio, 1998.