

---

## RESPOSTA AO SHIATSU FACIAL NA PREVENÇÃO DO ENVELHECIMENTO – REVISÃO DE LITERATURA

Amanda Z Kretschmer<sup>1</sup>; Cynthia Maria Rocha Dutra<sup>2</sup>; Pires, Liliane<sup>3</sup>.

1 Acadêmica do Curso Superior de Tecnologia em Estética e Imagem Pessoal da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR);

2 Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Msc. do Curso Superior de Tecnologia em Estética e Imagem Pessoal da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR); Prof<sup>ª</sup>. Msc. do Curso de Educação Física da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR) e Prof<sup>ª</sup>. Msc. do Curso de Fisioterapia da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR);

3 Co- Orientadora Prof<sup>ª</sup>. Msc. do Curso Superior de Tecnologia em Estética e Imagem Pessoal da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR) e Prof<sup>ª</sup>. Msc. do Curso de Biomedicina da Universidade Tuiuti do Paraná.

Endereço para correspondência: amanda.kre@gmail.com

**RESUMO:** Sabe-se que o envelhecimento é um processo fisiológico e irreversível do organismo, e que com ele aparecem alterações sistêmicas, como o surgimento de rugas, especialmente na face. Na atualidade existe um interesse real entre as práticas tradicionais orientais e os recursos da medicina e técnicas ocidentais na busca de promover novos conceitos em tratamentos voltados ao tratamento estético, como: acupuntura, dietética chinesa, fitoterapia e o *Shiatsu* facial. A técnica do Shiatsu facial além dos efeitos locais, também traz benefícios sistêmicos. Para a realização do estudo descritivo de revisão bibliográfica, foram pesquisados artigos científicos oriundos de periódicos, disponibilizados ou não por via *on line*, sites com referência no assunto e livros, priorizando a técnica do *Shiatsu* facial no tratamento preventivo do envelhecimento. Perante a revisão bibliográfica realizada, verificou-se que a literatura sobre o assunto é escassa, e há necessidade de estudos científicos para averiguar melhor seus efeitos, se estes são temporários ou definitivos, e se tem aspecto preventivo ou curativo.

**Palavras-chave:** *shiatsu* facial; medicina tradicional chinesa; prevenção; envelhecimento

---

**ABSTRACT:** It is known that aging is an irreversible physiological process of the body, and that he appears with systemic changes, such as the appearance of wrinkles, especially on the face. Currently there is a real concern among the traditional practices and resources of Eastern medicine and Western techniques in seeking to promote new concepts in treatments aimed at aesthetic treatment such as acupuncture, Chinese dietary, herbal medicine and *Shiatsu* facial. The technique of facial *Shiatsu* addition to local effects also has systemic benefits. To conduct the descriptive study of literature review, were searched for articles from scientific journals, or otherwise made available via online, with reference sites and books on the subject, emphasizing the technique of *Shiatsu* in the preventive treatment of facial aging. Given the literature review, it was found that the literature on the subject is limited, and there is need for scientific studies to further explore its effects, if these are temporary or permanent, and whether preventive or curative aspect has.

**Keywords:** facial *shiatsu*; traditional Chinese medicine, prevention, aging

---

**RESUMEN** Se sabe que el envejecimiento es un proceso irreversible fisiológicas del cuerpo, y que aparecen con los cambios sistémicos, tales como la aparición de arrugas, especialmente en la cara. En la actualidad existe una preocupación real entre las prácticas tradicionales y los recursos de la medicina oriental y las técnicas occidentales que tratan de promover los nuevos conceptos en los tratamientos destinados a tratamientos estéticos, como la acupuntura, la medicina china la dieta, a base de hierbas y facial *Shiatsu*. La técnica de la cara además de *Shiatsu* a los efectos locales, también tiene beneficios sistémicos. Para realizar el estudio descriptivo de revisión de la literatura, en busca de artículos de revistas científicas, o puesto a disposición a través de Internet, con sitios de referencia y libros sobre el tema, haciendo hincapié en la técnica de *Shiatsu* en el tratamiento preventivo del envejecimiento facial. Teniendo en cuenta la revisión de la literatura, se encontró que la literatura sobre el tema es limitado, y no hay necesidad de realizar estudios científicos para profundizar en sus efectos, si estos son temporales o permanentes, y si tiene carácter preventivo o curativo.

**Palabras clave:** *shiatsu* facial, medicina tradicional china, la prevención, el envejecimiento

---

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e progressivo do organismo, ocorre desde o nascimento, mas só aparecem sinais após a terceira idade. Os sinais inerentes ao envelhecimento podem ser causados por fatores internos ou por fatores externos.

Os fatores internos são alterações clínicas, histológicas e fisiológicas que ocorrem na pele e músculos no processo de envelhecimento, como a perda de gordura, colágeno, elastina, flacidez de pele e de músculo, já os fatores externos são aqueles causados por fatores ambientais, principalmente a radiação ultravioleta (fotoenvelhecimento). Há outros fatores que podem corroborar com o processo do envelhecimento, tais como, o tabagismo, o estilo de vida, a alimentação, o peso, o estresse e a privação de sono<sup>1</sup>.

A pele é um dos maiores órgãos do corpo humano responsável por 12% do seu peso, recobrando a superfície do nosso corpo, e apresenta uma camada de origem ectodérmica que é a epiderme e outra endodérmica, a derme<sup>2</sup>. Esse órgão é o que mais revela o envelhecimento em um indivíduo, pois o envelhecimento do mesmo é um processo que ocorre paralelamente ao envelhecimento do restante do corpo.

A pele exposta por mais tempo apresenta alterações mais visíveis do que aquelas devidas somente ao envelhecimento. Esta pele, geralmente se apresenta enrugada (rugas), hiperpigmentada e com flacidez. Outro fator importante que contribui com o envelhecimento precoce da pele, é o excesso de expressão facial, isto é, algumas pessoas usam exageradamente e de forma errada alguns grupos musculares da face<sup>3</sup>.

Na atualidade uma das técnicas utilizadas para o tratamento contra o envelhecimento é a técnica do Shiatsu facial, que é uma arte e ciência milenar de fazer terapia, buscando manter ou resgatar a saúde através apenas do uso das mãos. A aplicação do Shiatsu facial é fundamentado na Medicina

Tradicional Chinesa (MTC), que é um sistema médico de cinco mil anos com seus próprios enfoques: filosóficos e teorias orientais<sup>4</sup>, baseado nos conceitos do *Qi*<sup>1</sup>, *Yin* e *Yang*<sup>2</sup> e dos Cinco Movimentos<sup>5</sup>, possuindo os seus fundamentos enraizados na cultura e religião oriental, seguindo os princípios do Taoísmo<sup>6</sup>.

O taoísmo é um sistema filosófico chinês baseado na interação entre o ser humano e o meio ambiente. Segundo esta filosofia, o Universo é um organismo vivo e dinâmico, constituído por uma energia cósmica primordial da qual emanam todas as coisas, o macrocosmo. Enquanto o ser humano é considerado um microcosmo integrado ao grande sistema, interagindo com o meio em que vive. Portanto considera que os princípios que determinam o fluxo de energia através do Universo são aplicáveis também ao sistema energético do ser humano.

Para que haja harmonia e equilíbrio entre corpo e mente é primordial o desbloqueio do fluxo do *Qi* através da interação entre *Yin* e *Yang* gerados nos Cinco Movimentos. Quando essa harmonia for interrompida, haverá desarmonia do corpo e mente, causando o mau funcionamento do corpo humano<sup>5</sup>.

Esses conhecimentos básicos da MTC são necessários para a identificação do padrão de desarmonia que pode surgir no organismo.

Baseado nisto e no conhecimento que a utilização do *Shiatsu* facial na prevenção do envelhecimento ainda é pouco significativa no Ocidente, e que ainda faltam estudos científicos voltados às técnicas orientais, é de extrema importância a realização de uma revisão. Para a realização desse estudo descritivo, foram pesquisados artigos

---

<sup>1</sup> *Qi*: não tem tradução, significado mais conhecido como “energia vital”

<sup>2</sup> *Yin* e *Yang*: são conceitos muito peculiares da MTC, quase impossíveis de serem modificados. O conceito chinês do *Yin-Yang* é radicalmente diferente da lógica aristotélica: *Ying* e *Yang* representam qualidades opostas, porém também complementares. Cada coisa ou fenômeno poderia existir por si mesma ou pelo seu oposto. Além disso, *Yin* contém a semente do *Yang* e vice-versa.

---

científicos oriundos de periódicos, disponibilizados ou não por via *on line*, sites com referência no assunto e livros, priorizando o *Shiatsu* facial. Esta revisão servirá de subsídio para discussões teóricas mais profundas, na tentativa de se entender mais sobre a técnica do *Shiatsu* facial como recurso terapêutico na estética, bem como suas ações no organismo humano e esclarecimento no efeito preventivo ao envelhecimento.

## OBJETIVO

Objetivou-se descrever os principais aspectos do tratamento através do *Shiatsu* facial como prevenção do envelhecimento.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo será desenvolvido na Universidade Tuiuti do Paraná.

A busca de informações foi realizada nas bases SciELO e Google acadêmico e livros referentes ao assunto. Os idiomas selecionados foram português (na sua maioria) e espanhol com as palavras-chave: *shiatsu* facial, medicina tradicional chinesa, prevenção do envelhecimento.

A janela de tempo adotada foi de 1985 a 2011. Após a realização da busca nas bases de dados, foram selecionados os trabalhos e extraídas informações a respeito dos seguintes tópicos: teoria e filosofia da medicina chinesa, *shiatsu* facial, fisiologia do tecido tegumentar e envelhecimento.

## REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### Fisiologia do Envelhecimento

O envelhecimento é um processo natural e cronológico do organismo. Pode-se dividi-la em processo de envelhecimento intrínseco (interno) ou extrínseco (externo).

O processo de envelhecimento intrínseco, ou interno, caracteriza-se por alterações clínicas, histológicas e fisiológicas que ocorrem na pele e nos músculos, caracterizando o processo de envelhecimento, tais como, diminuição do tônus muscular,

flacidez da pele e do músculo, queda na produção de colágeno e elastina. Já os fatores extrínsecos, ou externos, são os causados por fatores ambientais, principalmente a radiação ultravioleta (fotoenvelhecimento). O tabagismo, etilismo, sedentarismo e stress são outros fatores extrínsecos que contribuem para o envelhecimento.

A pele é o maior órgão do corpo humano representando 12% do peso deste. Em um adulto a pele chega a pesar de 2 a 4 kgs seca. A pele representa o maior órgão sensitivo do corpo recebendo estímulos como: dor, tato e alteração de temperatura. É o primeiro meio de comunicação do corpo com o ambiente externo sendo portanto, o mais sensível dos órgãos. A pele tem inúmeras funções como de proteção, impermeabilidade, regulação de temperatura.

A pele é dividida em 2 camadas principais: a derme e a epiderme. A epiderme é subdividida em 5 camadas que são extremamente finas são elas: Extrato córneo, extrato lúcido, extrato basal, extrato espinhoso e extrato granuloso. A derme é subdividida em 2 camadas mais grossas são elas: papilar e reticular.

A epiderme é a camada mais superficial e formada por várias células unidas. A derme é a camada mais profunda da pele e é responsável pela formação dos feixes de fibras de colágeno e elastina, a qual apresenta estruturas como: terminações nervosas, pêlos, vasos sanguíneos e linfáticos, glândulas sudoríparas e sebáceas, além de vários tipos de células.

A pele apresenta várias funções como

- 3.
- (i) Função sudorípara;
- (ii) Função de secreção sebácea;
- (iii) Função tamponante;
- (iv) Função queratogênica;
- (v) Função de absorção;
- (vi) Função pigmentogênica;
- (vii) Função de termorregulação;
- (viii) Função respiratória;
- (ix) Função sensorial;
- (x) Defesa e proteção.

A pele exposta por mais tempo apresenta alterações mais visíveis do que aquelas devidas somente ao envelhecimento. Esta pele, geralmente se apresenta enrugada (rugas), hiperpigmentada e com flacidez. Outro fator importante que contribui com o envelhecimento precoce da pele, é o excesso de expressão facial, isto é, algumas pessoas usam exageradamente e de forma errada alguns grupos musculares da face <sup>2</sup>.

As rugas são sulcos ou pregas cutâneas, que aparecem principalmente pelo envelhecimento <sup>7</sup>. Com a perda de colágeno e elastina a pele, pode se tornar caída e enrugada formando-se o aparecimento de bolsas ao redor dos olhos e rugas. As rugas produzem-se principalmente pela perda de flexibilidade da pele e pela falta de hidratação das camadas mais profundas.

As rugas se originam devido à diminuição das funções do tecido conjuntivo que promove uma deformidade nas camadas de gordura e degeneração das fibras elásticas da pele. Além disso, a deficiência de oxigenação dos tecidos provoca uma desidratação, contribuindo para a formação das rugas <sup>8</sup>.

Conforme a pessoa vai envelhecendo começa-se o processo de decaimento da adjunção dermoepidérmica, que vai perdendo sua adesão com as fibras elásticas da derme. Com o passar do tempo a elastina vai perdendo a elasticidade e o tecido conjuntivo vai se tornando rígido, com isso as linhas de tensão fornecem a base para o enrugamento da pele.

As rugas podem ser classificadas em 5 graus (quadro 1) <sup>9</sup>:

GRAU	CARACTERÍSTICAS
Grau I	Imperceptíveis. Idade aproximada dos 20 aos 30 anos
Grau II	Dinâmicas. Idade aproximada dos 30 aos 40 anos
Grau III	Dinâmicas e estáticas leves. Idade aproximada dos 40 aos 50 anos
Grau IV	Dinâmicas, estáticas moderadas. Idade aproximada 50 anos ou mais
Grau V	Dinâmicas e estáticas severas. Idade aproximada acima dos 60 anos

Quadro 1: classificação das rugas

## Envelhecimento e a MTC

Para a MTC, o envelhecimento da pele está ligado ao bloqueio de energia *Qi* causado por fatores internos e devido a alterações apresentadas no *Shen*<sup>3</sup>. Para a MTC o *Shen* está intimamente ligado à saúde do organismo e na manifestação da beleza, entenda-se por “beleza“ o equilíbrio interior entre o corpo físico, mental e espiritual<sup>6</sup>; portanto sinais de um *Shen* em harmonia apresentará manifestações de bem-estar, felicidade e satisfação pessoal <sup>9</sup>.

A MTC baseia-se no equilíbrio de energias o *Qi*, os opostos polares *Yin* e *Yang*, os Cinco Elementos e os 12 Meridianos Principais do corpo.

O *Qi* de acordo com a literatura da MTC está em todo o universo e flui no organismo através dos meridianos. Essa energia de acordo com o taoísmo surgiu do perfeito equilíbrio denominado *Wu Qi*<sup>4</sup>, até se expandir e se desenvolver em duas polaridades, *Yin* e *Yang*. Todos os fenômenos ocorrem a partir da interação constante destas duas forças que são completamente opostas, porém interdependentes. Para a conquista e a manutenção da saúde é fundamental o equilíbrio entre essas forças <sup>4</sup>.

Nessas energias, o *Yin* e *Yang*, que são inter relacionadas, opostas e complementares, sabe-se que o *Yin* é a força feminina, a energia passiva, tranqüila. Enquanto a força *Yang* é masculina e sua energia é agressiva, estimulante. O desequilíbrio ou bloqueio dessas energias faz com que haja dores, doenças e desequilíbrios emocionais. A teoria chinesa considera que o *Yin* e *Yang* precisam estar em perfeito equilíbrio para que haja uma saúde perfeita. Segundo a teoria oriental as doenças crônicas são consideradas *Yin* e os problemas agudos *Yang* <sup>5,10,11,12</sup>. Com o desenvolvimento dessas duas polaridades, inicia-se a combinação entre elas em diversos níveis e graus de complexidade, originando um próximo movimento chamado de cinco elementos ou cinco movimentos. O que caracteriza uma organização nos fluxos de

<sup>3</sup> Shen: traduzida no Ocidente como mente ou espírito

<sup>4</sup> *Wu Qi*: postura do vazio

energia vitais nos sistemas da natureza e do corpo humano<sup>13, 14</sup>.

Os Cinco elementos estão sempre em movimento, caracterizando uma dança harmoniosa entre todos os sistemas, gerando vida e equilibrando-a. O corpo humano é influenciado por esse sistema, como toda a natureza, inclusive interagindo com esta.<sup>14, 15</sup>

Tendo as duas teorias, a teoria do *Yin* e *Yang* e dos Cinco elementos, como base da medicina oriental, desenvolveu-se a teoria do funcionamento dos órgãos vitais e a produção das substâncias mantenedoras da vida, denominada *Zang- Fu*<sup>5, 16, 17</sup>. Essa teoria estuda as funções de cada órgão sobre a ótica holística, integrando a produção de fluidos, substâncias e influência sobre a mente e as emoções. A teoria *Yin* e *Yang* quando aplicada ao corpo humano, faz uma diferenciação entre *Zang* e *Fu*, sendo que os primeiros apresentam características *Yin* e os segundos, características *Yang*<sup>16, 19</sup>.

Meridianos são canais ilusórios por onde fluem o *Qi* que são as energias vitais do organismo, passam também outras energias pelos meridianos são elas as nutridoras, de defesa, vital e de sangue.

Cada meridiano principal recebe o nome do órgão que está ligado internamente, pois cada canal apresenta trajetos externos sobre a pele e trajetos internos, passando pelas cavidades internas e se ligando aos órgãos, com números variáveis de *tsubos*<sup>6</sup>, conforme o seu trajeto. Cada *tsubo* possui uma função específica, relacionada com o órgão ou sistemas que ele rege.

Os 12 meridianos principais (quadro 2) são divididos em *Yin* e *Yang* e em membros superiores e membros inferiores e, são classificados em<sup>20,21</sup>:

MERIDIANOS			
YIN MMSS	YANG MMSS	YIN MMII	YANG MMII
Pulmão	Int. Grosso	Baço- Pâncreas	Estômago

<sup>5</sup> *Zang-Fu*: conceito de órgãos e de vísceras da Medicina Chinesa difere do conceito da Medicina Ocidental.

<sup>6</sup> *Tsubos*: denominação de “pontos” na técnica do *Shiatsu*

Coração	Int. Delgado	Fígado	Vesícula Biliar
Intestino Delgado	Triplo Aquecedor <sup>7</sup>	Rim	Bexiga

Quadro 2: meridianos principais da MTC

Para a MTC as rugas da face, os danos da pele que são causados pela idade, dependem de alterações dos rins, enquanto os problemas da derme dependem do baço-pâncreas, as da epiderme ao pulmão, as do tônus da musculatura da face ao fígado, e as das expressões faciais ao coração.

Problemas emocionais também influenciam na pele, pois todos os mediadores químicos encontrados no sistema nervoso central, também se encontram em outros órgãos do corpo como a pele, o que permite uma interação da mente com todo o resto do corpo<sup>13,14</sup>.

Por meio do desbloqueio das energias estagnadas desses órgãos e o reequilíbrio das energias, utilizando-se pontos reflexos, que será tratado o paciente. Segundo a MTC uma simples ruga no rosto pode ser um desequilíbrio interno, pois, a medicina oriental olha o ser humano como um todo e por isso detecta os desequilíbrios a serem tratados.

A medicina chinesa tem uma visão global do paciente, por isso, uma simples ruga pode ser um indicativo de que algo no organismo não vai bem. O tratamento de uma marca de expressão acaba sendo um programa de saúde completo<sup>6</sup>.

### **Shiatsu facial na prevenção do envelhecimento**

Atualmente um crescente interesse entre as práticas tradicionais orientais e os recursos da medicina e técnicas ocidentais estão promovendo novos conceitos em tratamentos voltados ao tratamento estético, como: acupuntura, dietética chinesa, fitoterapia e o *Shiatsu* facial.

O *Shiatsu* é uma técnica milenar desenvolvida no Japão, e aborda as funções orgânicas e músculo-esqueléticas com o

<sup>7</sup> Triplo Aquecedor: meridiano energético, que faz dupla com o meridiano do pericárdio, possui 23 pontos.

objetivo de prevenir doenças devolvendo a resistência natural do corpo a elas. O *Shiatsu* é uma palavra japonesa que significa pressão pelos dedos. Essa prática tornou-se popular porque é composta de técnica fácil de aprender e praticar; através dos dedos o terapeuta faz pressão digital em pontos específicos (energéticos) do cliente, buscando benefícios, tanto na manutenção da saúde, como no tratamento de alterações e desconfortos físicos e mentais <sup>4</sup>.

O *Shiatsu* facial é originado de uma técnica chinesa há mais de 5.000 anos, que no decorrer dos séculos sofreu algumas modificações, a ANMA. No *Shiatsu* facial busca-se a prevenção do aparecimento de rugas, pois ao equilibrar e harmonizar a energia interna e regular o funcionamento dos órgãos, há um reequilíbrio da pessoa como um todo. De acordo com a literatura o *Shiatsu* possui grande potencial preventivo, pois, ao elevar e harmonizar a energia interna, equilibra o funcionamento dos órgãos, fortalecendo a pessoa como um todo e aumentando sua resistência natural as doenças <sup>6</sup>.

O *Shiatsu* é trabalhado através do equilíbrio do *Yin* e *Yang* e dos pontos dos meridianos do corpo para que os pontos que estão com as energias estagnadas voltem a circular livremente havendo uma melhora geral do organismo e, conseqüentemente, na harmonização da estética do indivíduo <sup>4,6</sup>.

Na prática do *Shiatsu*, as energias estagnadas, (concentradas) são manipuladas através do toque lento e profundo; busca-se esta sedação trabalhando a direção contrária ao fluxo do Canal de Energia. As manobras para a tonificação da energia são opostas às utilizadas na sedação <sup>4</sup>.

O rosto é a moldura da pessoa é através dele que percebemos se a pessoa está bem; no rosto é possível perceber as manifestações de desequilíbrio; na MTC a face reflete o que se passa no interior, no físico e emocional da pessoa <sup>6</sup>. Se prestar atenção o rosto também fala vai dando sinais primeiro aparecendo as olheiras, depois a pele vai perdendo o viço, as pálpebras vão inchando, entre outros sintomas. O rosto conta a história de nossas vidas, porque tudo aquilo que expressamos está

relacionado com estímulos internos da nossa mente (*Shen*). Por esses motivos deve-se estar equilibrado o físico e o emocional da pessoa. A vida sedentária, o estresse, as tensões emocionais, a má alimentação são motivos do bloqueio do *Qi* que trazem desarmonização, doenças e envelhecimento precoce. Com o *Qi* estagnado não há como ser alegre e saudável, porque afeta a mente e o raciocínio.

O *Shiatsu* facial ajuda a desbloquear o *Qi* estagnado nos meridianos, equilibrando o fluxo de energia e melhorando o viço da pele e hidratando-a <sup>6</sup>. Além de atuar na musculatura e no relaxamento facial, amenizado as expressões faciais.

A expressão de emoções têm função social e papel decisivo no processo de interação humana. São adaptações únicas, integrantes do mecanismo com o qual os organismos regulam a sobrevivência orgânica e social <sup>25</sup>.

Em nível básico, as emoções são partes da regulação homeostática de nossas idéias e sentimentos relacionados à recompensa ou punição, prazer ou dor, aproximação ou afastamento, vantagem ou desvantagem pessoal. Portanto, constituem um poderoso mecanismo de aprendizado e comunicação <sup>26</sup>.

As reações emocionais são complexas porque envolvem muitos elementos, como: mudanças faciais, reações músculo-esqueléticas, mudanças vocais no sistema endócrino, mudanças no nível hormonal e sistema nervoso autônomo.

Os músculos faciais apresentam algumas características específicas, é através deles que conseguimos comunicar as diferentes emoções, quando a alegria se manifesta, o cérebro envia mensagens específicas para alguns músculos contraírem e outros relaxarem. Quando um determinado músculo contrai, o seu antagonista (músculo que tem ação contrária) é obrigado a relaxar <sup>25, 26</sup>.

Portanto, para o tratamento das marcas ou sinais de expressões, é imprescindível o equilíbrio dos músculos <sup>22, 23</sup>, pois de acordo com a literatura <sup>27</sup>, o desequilíbrio da musculatura facial pode promover problemas emocionais nos *Zang Fu*. O uso excessivo ou a

diminuição de determinados grupos musculares irão determinar o local e o tipo de ruga de expressão.

O *Shiatsu* facial atua profundamente estimulando os nervos faciais, a musculatura facial, promove a produção de colágeno, aquece a pele promovendo a distribuição dos nutrientes, melhora circulação do *Qi* e do sangue, oxigena o sangue, remove as toxinas, promove a hidratação facial, previne a flacidez, mantendo a pele livre de tensão<sup>8</sup>. A mesma autora relata que o *Shiatsu* facial proporciona a revigoração do tônus muscular após uma seqüência de sessões porque ativa a circulação, auxiliando no retardamento e na prevenção do envelhecimento, melhorando a energia vital.

A Medicina Tradicional Chinesa afirma que cada área da face corresponde a um *Zang Fu* (quadro 3). Esse diagnóstico facial é denominado de Fisignomonia, que ocorre pela observação dos sinais e forma da face, baseia-se na análise de marcas, manchas, sinais, rugas, escamações, coloração e formato de determinadas áreas<sup>8</sup>.

LOCAL NA FACE	ZANG FU	SINAIS
Pálpebras Inferiores	Rim	Bolsas ou inchaços nas pálpebras inferiores
Fronte	Fígado ou Vesícula Biliar	Rugas verticais, sulcos entre as sobrancelhas
Fronte	Intestino Grosso e Delgado	Rugas Horizontais
Sobrancelhas	Supra Renais	Sobrancelhas caídas indicam cansaço
Olhos	Sistema Hormonal	Rugas Pára-oculares
Lábio Superior	Estômago, Início do Intestino, Duodeno e Jejuno	Lábio superior rachado, aftas, inchaço, vermelhidão, palidez.
Lábio Inferior	Intestino Grosso	Lábio inferior espesso, sulcos, rachaduras, aftas, herpes, ressecamento, vermelhidão, entre outros.
Maças do	Saúde Geral do	Pálida, acinzentada,

Rosto	Organismo	sem vida
Ponta do Nariz	Coração e Sistema Cardiovascular	Coloração vermelha, aparência dilatada ou levemente inchada, pequenas veias ou vasos dilatados
Asas do Nariz	Pulmão	Pequenos vasos dilatados, inchaços, descamações
Queixo	Aparelho Genital, Sistema Hormonal	Presença de acne, manchas
Asa do Nariz e Boca	Fígado	Sulcos profundos
Pavilhão Auricular	Face, cabeça, coluna, tronco, MMSS e MMII, pélvis, pés e Zang-Fu	Alteração da sensibilidade e do formato

Quadro 3: Fisignomonia na MTC

A correlação entre a face e o *Zang Fu* sugere uma dupla possibilidade de efeitos ao pressionar um ponto facial, repercutindo com ação local e sistêmica<sup>24</sup>.

O *Shiatsu* facial possui inúmeras vantagens se comparada a outras técnicas como: indolor, não necessita de tempo para recuperação, o custo é baixo e não possui efeitos colaterais. O tratamento e o número de sessões a ser realizado depende da necessidade do rosto do cliente, ou da marca de expressão ou ruga que se deseja amenizar. O tempo, de acordo com a literatura, pode variar entre 50 a 55 minutos por sessão, seguindo uma periodicidade de 01 (uma) vez por semana<sup>8</sup>.

## DISCUSSÃO

Em relação à técnica *Shiatsu* facial, utilizada para o tratamento contra o envelhecimento, verificou-se que a literatura relata a importância desta técnica milenar na atualidade<sup>4,6,8</sup>. A técnica tem sido utilizada não apenas como um tratamento estético, mas também como um tratamento completo já que a MTC vê o paciente como um todo, de forma holística.

De modo concomitante a isso, o *Shiatsu* facial possui inúmeras vantagens por ser indolor, ter baixo custo e não possui efeitos colaterais, além de atuar profundamente

melhorando a circulação do *Qi*, oxigenando o promovendo hidratação facial, prevenindo a flacidez e livrando de tensão.<sup>8</sup>

De acordo com a literatura<sup>4</sup> os pontos de sedação e tonificação apresentam-se no quadro 4 abaixo:

Região	Tipos de Rugas	Pontos Sedação	Pontos Tonificação
Frontal	Horizontal	Yuyao, VB 14	TA 23
Frontal	Vertical	Yintang, Taiyang	Yuyao, VB 14
Ocular	Para-oculares	E 2, B 2, E4, VB 1	TA 23
Nariz	Para-nasais	IG 20, E 2	E 4, IG 9, VG 26
Labial	Peri e Parabucal	VG 26, IG 19	E 4, E 3, IG 20
Labial	Parabucais Distais	E 4	VC 24, IG 19
Labial	Parabucais Proximais	E 4	E 3, IG 20
Labial	Parabucais Intermédias	E 4, E 3, IG 20	VG 26, VG 24, IG 19
Queixo	Supra mentoniana	VC 24	E 4, VC 23

Quadro 4: Pontos de sedação e tonificação do *Shiatsu* facial

Sobre o rosto, é relevante levar-se em conta que essa é a parte do corpo mais expressiva da pessoa. É através dele que se notam os sentimentos, emoções etc. Ao proceder a uma análise da face, é possível perceber que o rosto “fala”, como se afere nos casos de doenças, em que ficam evidentes olheiras e a perda de viço na pele da face, entre outros. Por esses motivos, mostra-se evidente a contribuição das técnicas em estudo à saúde estética.

Dito isso, passa-se às considerações a respeito da MTC. Essa é baseada na teoria dos 5 elementos, *Yin* e *Yang* e no equilíbrio das energias *Qi*. Segundo a literatura, na MTC as energias interpolares *Yin* e *Yang*, que são interdependentes quando bloqueadas, podem causar doenças agudas (*Yang*) ou crônicas (*Yin*)<sup>5, 10, 11, 12</sup>.

O *Shiatsu* tem por base uma técnica chinesa chamada ANMA que foi modificando-se com o passar dos tempos. O *Shiatsu* atua através do reequilíbrio do *Yin* e *Yang* no

organismo e ativação de pontos específicos (*Tsubos*)<sup>4, 6</sup>.

Na prática do *Shiatsu* as energias bloqueadas são estimuladas através da pressão em pontos do meridiano corretos para que haja um desbloqueio dessa energia estagnada. Acredita-se que ao haver o desbloqueio dessas energias haja um equilíbrio no organismo e uma melhora na aparência da pessoa como consequência. O *Shiatsu* facial ajuda a desbloquear o *Qi* estagnado nos meridianos, equilibrando o fluxo de energia e melhorando o viço da pele e hidratando-a<sup>6</sup>.

A técnica tem também importante função no combate ao envelhecimento por agir no tônus muscular<sup>8</sup>, uma vez que os músculos usados na expressão, muitas vezes usados de forma incorreta, são responsáveis por marcas na face (rugas).

Por fim, é importante ressaltar que o *Shiatsu* é uma técnica ainda pouco conhecida na área de estética, mas que tem sido usada no tratamento de rejuvenescimento e na prevenção do envelhecimento. Ademais, com base na literatura a técnica tem se mostrado eficiente no desbloqueio das energias, reequilibrando o paciente como um todo.

## CONCLUSÃO

Para esta pesquisadora, este trabalho apresentou-se como uma experiência muito importante, levando a refletir a importância das terapias alternativas e sua evolução do contexto da beleza e imagem pessoal, pois a cada dia, os centros de estética multiplicam-se, bem como cresce a preocupação com a beleza, que, para muitos, está associada à sensação de saúde.

Através deste trabalho, pode-se concluir que o processo do envelhecimento é algo natural e inevitável que acomete a todos os indivíduos. Contudo, este processo pode ser atenuado por técnicas estéticas, como no caso do *Shiatsu* facial, no combate e rejuvenescimento facial. De fato, não se pode deixar de envelhecer, muito menos interromper este processo, mas se estudando a fisiologia da pele, entendendo o processo do envelhecimento e os principais fatores que o



---

desencadeia, bem como adequar a cada cliente a técnica mais adequada, pode-se retardar ou minimizar os sinais do envelhecimento.

Finalizando ressalta-se que este estudo não é conclusivo, pois o conhecimento não tem fim e, sim é um contínuo evoluir, como no caso das técnicas utilizadas para a busca da beleza e da imagem pessoal positiva, portanto acredita-se que esse trabalho contribuiu para embasar novas pesquisas, deixando aberto o caminho para novas investigações, sob novas óticas e novas idéias.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ORIÁ R.B. et al. **Estudo das alterações relacionadas com a idade na pele humana, utilizando métodos de histo-morfometria e autofluorescência.** An bras Dermatol. 2003; 78(4):425-34.
2. SCOTTI, L.; VELASCO, M. V. R. **Envelhecimento cutâneo à luz da cosmetologia: estudo do envelhecimento cutâneo e da eficácia das substâncias ativas empregadas na prevenção.** 1ª ed. São Paulo: Tecnopress, 2003.
3. GUIRRO, E. C. O.; GUIRRO, R. R. J. **Fisioterapia dermatofuncional: fundamentos, recursos, patologias.** 3ª ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2002. 584 p.
4. MARTINS, E.I.S.; LEONELLI, L.B. **A prática do Shiatsu.** Roca: São Paulo, 2002. 336 p.
5. MACIOCIA, G. **Os fundamentos da medicina chinesa.** Editora Roca: São Paulo, 2000. 1000 p.
6. ZHUFAN, X.; JIANZHEN, L. **Medicina interna tradicional chinesa.** São Paulo: Roca, 1997.
7. TAGLIAVINI, R. **Novo Atlas prático de dermatologia e venereologia.** 3.ed. São Paulo: Santos, 1995. 390p.
8. VACCHIANO, A. **Shiatsu Facial- a arte de rejuvenescimento.** São Paulo: Ground, 2000. 191 p.
9. Horibe E. K. **Estética Clínica e Cirúrgica.** Rio de Janeiro: Revinter, 2000.
10. FERNANDES, F. A. C. **Acupuntura estética e no pós operatório de cirurgia plástica.** Icone: São Paulo, 2008. 160 p.
11. BEAU, G. **A Medicina Chinesa.** Rio de Janeiro: Interciência, 1982.
12. MOURANT, S. **Acupuntura.** 3.ed., Buenos Aires: Panamericana, 1990.
13. DULCETTI, O. **Pequeno tratado de acupuntura tradicional chinesa.** São Paulo: Andrei, 2001.
14. SCILIPOTI, Domenico. **Guia de terapia oriental: Moxabustão, digitopuntura, acupuntura.** São Paulo: Ícone, 1998. 246 p.
15. HE, Yin HUI; NE, Zhang Bai. **Teoria básica da medicina tradicional chinesa.** São Paulo: Atheneu, 2001. 339 p.
16. ROSS, Jeremy. **Sistemas de órgãos e vísceras da medicina tradicional chinesa.** 2ª ed. Editora Roca: São Paulo, 1994. 267 p.
17. SINTAN, Wen Ton. **Acupuntura clássica chinesa.** São Paulo: Cultrise, 1985. 229 p.
18. SUSSMAN, David J. **Acupuntura – teoría y práctica.** Buenos Aires: Kier, 1987. 235 p.
19. WENBU, Xi *et al.* **Tratado de medicina chinesa.** Editora Roca: São Paulo, 1993. 691 p.
20. SOUZA, W. **Shiatsu dos Meridianos: um guia passo a passo.** Editora SENAC. São Paulo, SP. 2005. 147 p.
21. FOCKS, Claudia. **Atlas de acupuntura.** Editora Manole: São Paulo, 2005. 255 p.

---

22. NAKANO, Y. A. Maria; YAMAMURA, Ysao. **Acupuntura em Dermatologia e Medicina Estética: a pele sob o ponto de vista energético, espiritual, funcional e orgânico.** São Paulo: Livraria Médica Paulista, 2005. 160p.

23 DIÁRIO DE SÃO PAULO. **Agulhas que curam e também embelezam. São Paulo, 2006.** Disponível em:  
<[http://www.evoe.com.br/evoe\\_na\\_midia.htm](http://www.evoe.com.br/evoe_na_midia.htm)  
> Acesso em 20 abril de 2011.

24. FORNAZIERI, Luiz Carlos. **Tratado de Acupuntura Estética.** 1 ed. São Paulo: Ícone, 2005. 60p.

25. DAMÁSIO, A. **O mistério da consciência – do corpo e das emoções do conhecimento de si.** Companhia das letras: São Paulo. 2000. 480 p.

26. KELTNER, D.; EKMAN, P. **Facial expression of emotion. Handbook of emotion.** 2ª ed. Guilford Publications: New York, 2006. 432 p.

27. LENT, R. **Cem bilhões de neurônios – conceitos fundamentais de neurociência;** Atheneu: Rio de Janeiro, 2004. 848 p.