

## TERAPIAS ALTERNATIVAS NAS EMPRESAS – SHIATSU

Rosângela Taveira\*

Num mundo globalizado onde a competitividade e a sustentabilidade são questões básicas para a sobrevivência das empresas e de nós mesmos como indivíduos e profissionais, ser exposto a elevados níveis de pressões psicológicas (desafios, metas, resultados, etc) se tornou fato cotidiano. Assim, buscar formas de neutralizar ou pelo menos minimizar, os efeitos dessas pressões sobre os nossos diversos sistemas orgânicos se tornou uma necessidade imediata.

Conhecida como coping, essas estratégias de enfrentamento das consequências do stress em nosso corpo ganham dia a dia mais adeptos e entre essas opções de enfrentamento as terapias alternativas têm seu papel em destaque pelos seus resultados positivos. Florais, yoga, meditação transcendental, auriculoterapia, shiatsu, massoterapia, dentre outras, passaram a ocupar um respeitado espaço dentro das empresas.

Sem, em hipótese nenhuma, querer questionar a importância dos tratamentos convencionais feitos por médicos e psicólogos, as terapias alternativas também têm seus valores descritos na literatura científica, mesmo que ridicularizadas por alguns céticos donos da verdade.

Como parte desse processo alternativo vem crescendo a procura pelo SHIATSU, uma massagem extremamente agradável e relaxante, aplicada em pontos específicos do corpo que seguem o trajeto dos meridianos preconizados pela acupuntura, arte milenar da Medicina Tradicional Chinesa. Com a técnica correta o Shiatsu permite desbloquear a energia fazendo com que ela circule com harmonia por todo o corpo, restabelecendo a homeostase do corpo e consequentemente a saúde e o bem estar.

Embora o Shiatsu não seja um tratamento e sim uma técnica de relaxamento, essas sessões só devem ser feitas por profissionais devidamente treinados e habilitados.

Com o funcionário sentado de forma confortável numa cadeira que possui um design especialmente feito para essa finalidade, a sessão de SHIATSU pode ser aplicada sobre a roupa, não expondo quem recebe a massagem. Por ter seu objetivo de relaxamento alcançado em sessões de curta duração - período de 15 minutos -, o SHIATSU EXPRESSO ou "Quick Massage", como também é conhecido, vem sendo muito difundido no meio empresarial.

Um número crescente de empresários, conscientes da contribuição dessa técnica para o tratamento e prevenção dos DORT-LER e para o bem estar dos seus funcionários, vem investindo no SHIATSU EXPRESSO como forma de melhorar a qualidade de vida e consequentemente a produtividade da sua empresa.

Até breve e lembre-se de VIVER E NÃO TER VERGONHA DE SER FELIZ!

\*Rosangela Taveira  
COMET Consultoria  
Fisioterapeuta do Trabalho