Nº 06

Outono 2026

HARA

JORNAL DE ACUPUNTURA E SHIATSU

O teu corpo não é uma máquina - Ivan Bell / Menopausa e o Sono / Outono - Natália Rodrigues / Congresso Europeu de Shiatsu / Shiatsu - do toque ao movimento / A procura por Terapêuticas não convencionais / 1º Festival Global de Shiatsu / Faz-te sócio / Morro de medo de agulhas - Paula Barradinhas / Shiatsu - terapia através do amor



APAJap

publicação oficial da APAJap

EDITORIAL

Faz alguns meses que não saímos com uma nova edição do HARA. Decidimos abrandar o ritmo de publicação. Quatro números por ano revelaram-se demasiado para uma equipa pequena, que divide o trabalho no jornal com outras tarefas associativas e, naturalmente, com a vida profissional e pessoal. Preferimos dar mais tempo a cada edição, sem a pressão de um calendário difícil de cumprir.

Mas não estivemos parados. Neste intervalo, andámos embrenhados noutros afazeres, alguns bastante frutíferos para a Acupuntura Japonesa e o Shiatsu em Portugal. E temos boas notícias para partilhar convosco.

A começar pelo regresso de Kiiko Matsumoto a Lisboa, em novembro de 2027, para mais uma formação no seu estilo de acupuntura. Uma nova oportunidade para aprender com uma das grandes referências mundiais da Acupuntura Japonesa.

Outra novidade que nos entusiasma é a parceria da APA-Jap com o primeiro Festival Global de Shiatsu, que terá lugar na Polónia, em junho de 2027. A Fernanda Sousa Tavares apresenta o encontro e as condições especiais de participação para os nossos associados.

Em setembro, a Teresa Leal esteve em Roma, onde vestiu o quimono de enviada especial do HARA no Congresso Europeu de Shiatsu. Regressou com muito para contar. O relato deixa-nos com vontade de participar no próximo congresso.

Temos também o prazer de anunciar uma nova colaboração. A nossa querida amiga Natália Rodrigues aceitou escrever regularmente no HARA sobre alimentação. Estreia-se com um texto sobre a mudança das estações e a adaptação dos nossos hábitos aos ritmos da natureza, acompanhado de uma receita de sopa de miso a propósito do outono.

Entre as outras leituras, destacamos o corajoso testemunho de Paula Barradinhas. Conta-nos como o Shiatsu a ajudou durante os tratamentos de um linfoma e como, mais tarde, encontrou na Acupuntura Japonesa uma forma de cuidado compatível com o seu pavor de agulhas. Vale a pena lê-la.

De França, Ivan Bel apresenta-nos Secret Society of the Body, o novo livro de Bill Palmer. A proposta de olhar para o corpo como uma comunidade, e não como uma máquina a reparar, convida-nos a repensar o papel do terapeuta.

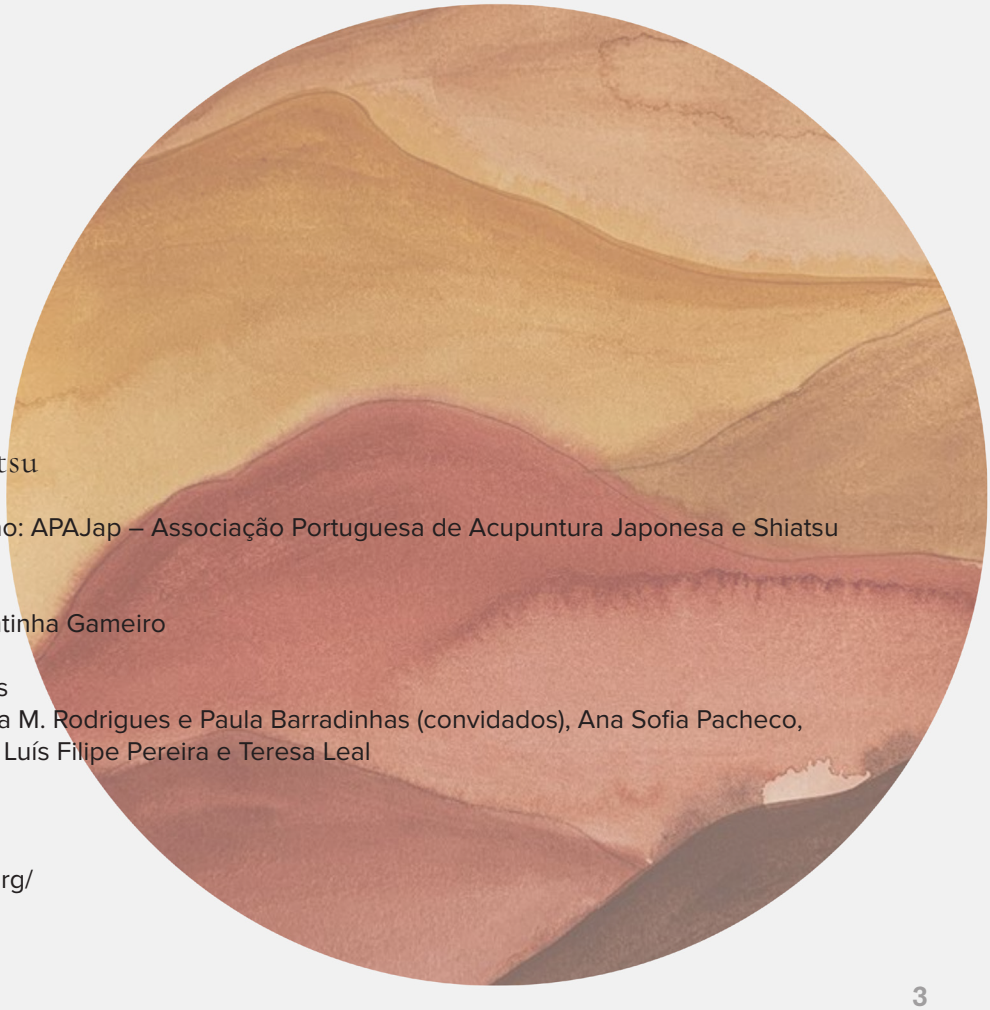
Luís Filipe Pereira aborda a procura crescente pelas Terapêuticas Não Convencionais e as barreiras que ainda dificultam a sua aceitação, dos custos ao desconhecimento entre profissionais de saúde. São questões que importa discutir também entre nós.

Ana Sofia Pacheco regressa aos casos clínicos, desta vez com três mulheres que enfrentam perturbações do sono na menopausa. Relata os diferentes percursos terapêuticos sem esconder as dificuldades nem as respostas menos lineares.

A relação terapêutica atravessa ainda dois outros artigos. Fernanda Sousa Tavares escreve sobre a escuta através do toque e o movimento no Shiatsu. Francisco Galope recupera uma afirmação de Freud (a de que a cura acontece através do amor) para refletir sobre o que significa cuidar de alguém com as mãos.

Regressamos, assim, com o sexto número do HARA, mantendo a vontade de fazer deste jornal um espaço de partilha aberto a todos os que se interessam pelas nossas práticas. Vamos publicar menos vezes, mas com a mesma dedicação e o cuidado que os nossos leitores merecem.

Boas leituras e obrigado por continuarem desse lado.



FICHA TÉCNICA

HARA – Jornal Acupuntura e Shiatsu

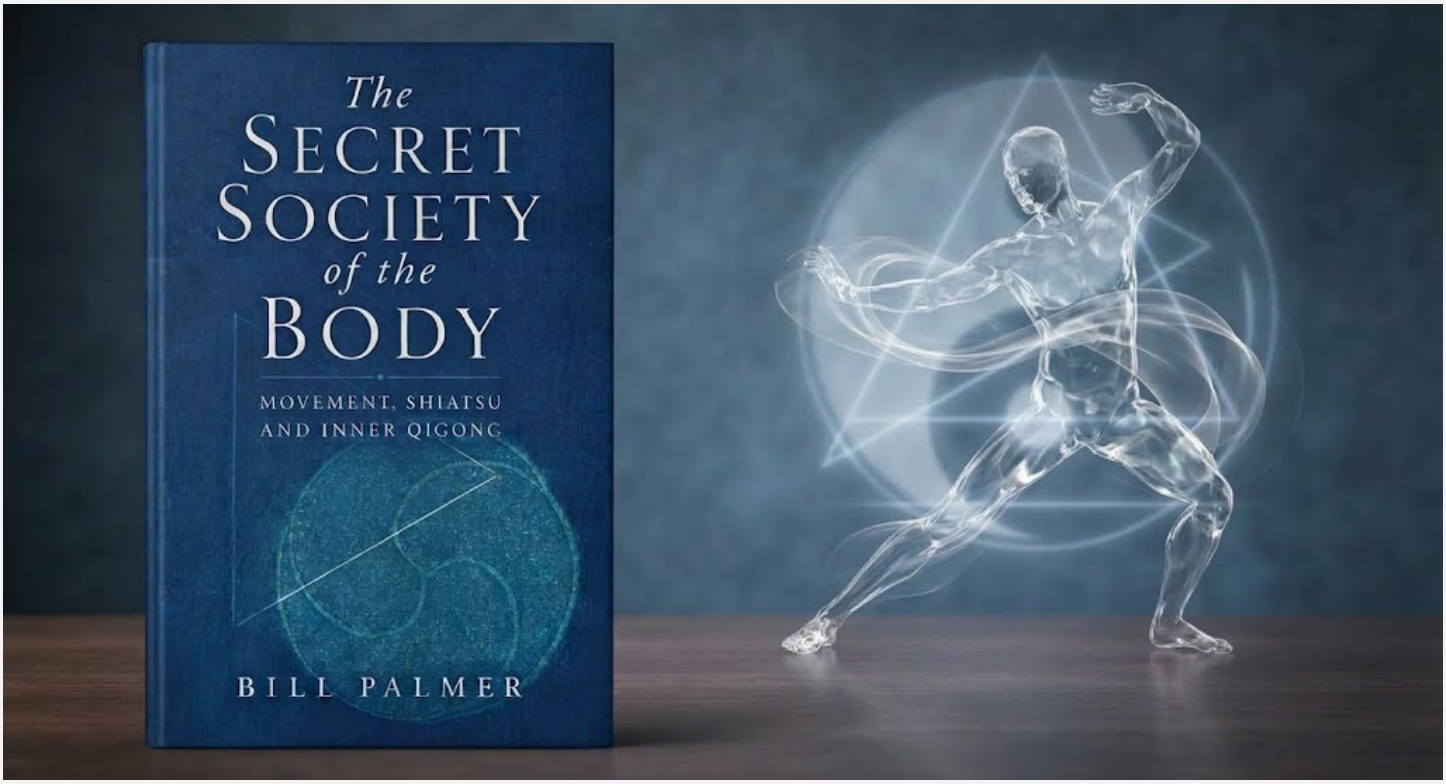
Edição: Nº 06 – novembro 2026 - Publicação: APAJap – Associação Portuguesa de Acupuntura Japonesa e Shiatsu
Direção: Ana Sofia Pacheco
Coordenação Editorial: Francisco Galope
Conceção e Coordenação Gráfica: Ana Fontinha Gameiro
Design Editorial: Elsa Jorge
Conselho Editorial: Fernanda Sousa Tavares
Neste número escreveram: Ivan Bell, Natália M. Rodrigues e Paula Barradinhas (convidados), Ana Sofia Pacheco, Francisco Galope, Fernanda Sousa Tavares, Luís Filipe Pereira e Teresa Leal
Periodicidade: 3 edições anuais
Formato: Digital
Contacto: info.apajap@gmail.com
Website: https://www.acupunturajaponesa.org/
Distribuição gratuita
Todos os direitos reservados – © APAJap

O TEU CORPO NÃO É UMA MÁQUINA É UMA COMUNIDADE

UM NOVO QUADRO DE REFERÊNCIA PARA O SHIATSU, A SOMÁTICA E A RELAÇÃO TERAPÊUTICA

E se deixássemos de olhar para o corpo como uma máquina que precisa de ser reparada e começássemos a reconhecê-lo como uma comunidade inteligente, onde cada parte tem voz e participa no todo? A partir do livro The Secret Society of the Body, de Bill Palmer, Ivan Bel convida-nos a descobrir uma nova perspetiva sobre o corpo, o Qi e a prática do Shiatsu. Uma reflexão inspiradora que desafia a nossa forma de compreender a saúde e a relação terapêutica.

Por **Ivan Bel**



D. R.

Na maioria das abordagens contemporâneas à saúde física e ao trabalho corporal, a relação subjacente entre terapeuta e cliente tem a mesma estrutura que uma relação médica. O terapeuta faz um diagnóstico e decide o tratamento, no qual o cliente assume um papel bastante passivo ou, pelo menos, segue as instruções do terapeuta.

Do ponto de vista do cliente, o corpo é frequentemente percebido como uma máquina orgânica controlada pela mente. Por vezes, esta máquina avaria, o que significa que não faz o que a mente espera. Devido à sua complexidade, a maioria das pessoas considera que é necessária a experiência de um terapeuta para corrigir a avaria. No entanto, em situações crónicas ou quando se lida com padrões persistentes, o problema muitas vezes não reside na parte sintomática, mas sim na relação que a mente tem com o corpo. O corpo resiste à mudança por-

que a mente o trata como um servo, em vez de o incluir no dia a dia e nas decisões da vida. Esta é a mudança fundamental de perspetiva proposta pelo livro «Secret Society of the Body», escrito por Bill Palmer.

Este livro é uma viagem incrível. Em primeiro lugar, porque sei que o Bill passou os últimos 26 anos a escrevê-lo. Por isso, isto não é apenas um livro. É o resultado de uma vida inteira de trabalho, reflexão, experiência e tratamentos. O que sempre admirei no Bill Palmer é a modernidade da sua abordagem. Tendo frequentado muitos dos seus cursos, sempre fiquei impressionado com a sua perspetiva sobre os papéis do paciente e do terapeuta, o seu método de tratar o corpo parte a parte para restaurar a coerência global e o seu recurso ao tratamento em movimento, em vez de manter o corpo em repouso, como é habitual no Shiatsu. Em termos simples: ele é um iconoclasta. Identifiquei quatro temas principais no seu livro, publicado em setembro de 2026.

Tema 1: A Comunidade Interna — Ultrapassar a ilusão do controlo central

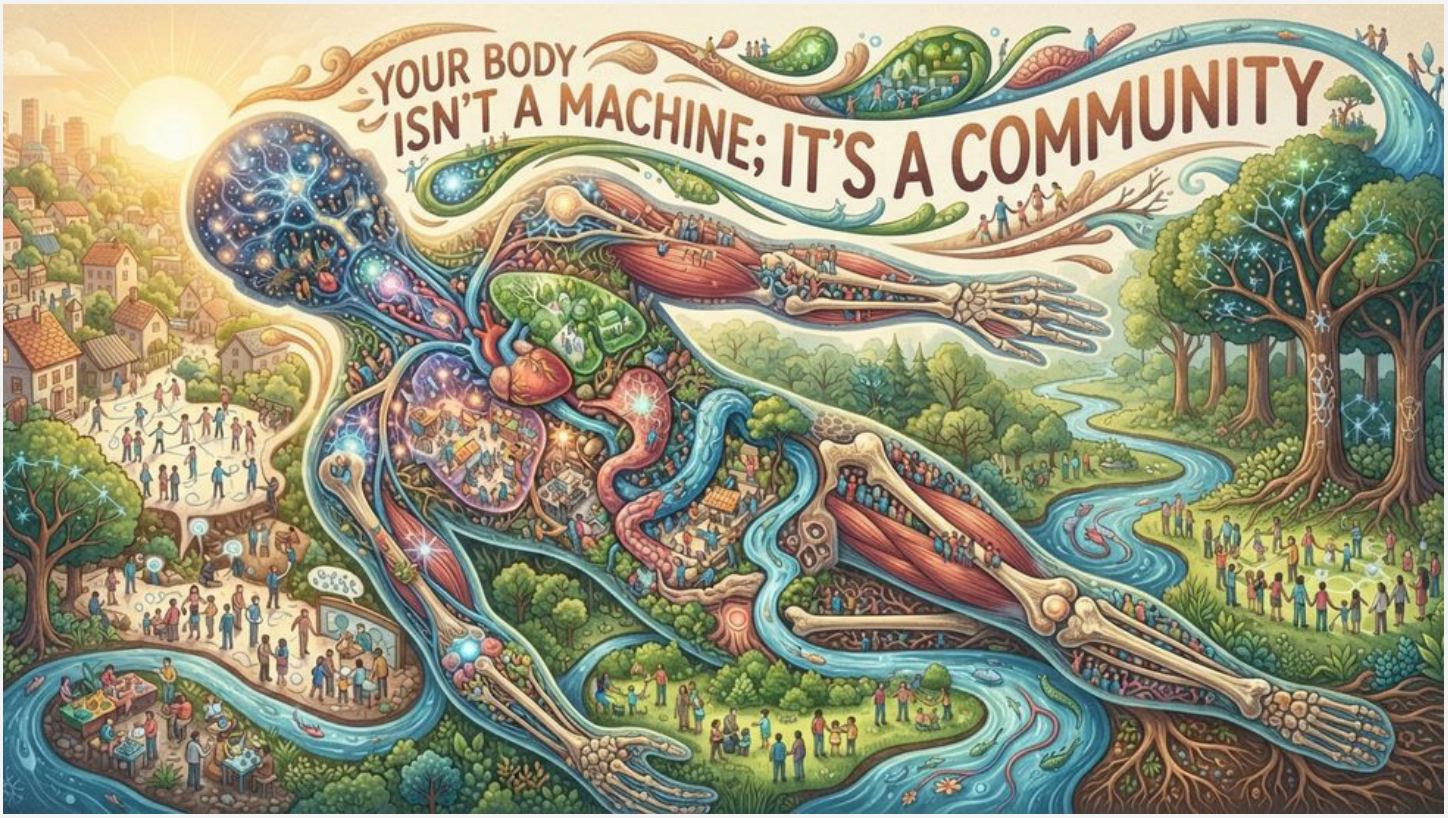
Em vez de encarar o corpo como um mecanismo passivo governado pelo cérebro, o livro convida-nos a vivenciar o corpo como uma comunidade de agentes inteligentes e interdependentes. Ossos, músculos, fáscias, órgãos, células e sistemas fisiológicos participam ativamente na manutenção da vida do todo.

Neste contexto, o nosso «ego» quotidiano — a parte que planeia, explica e conta a história do «eu» — não é o governante absoluto do sistema. É simplesmente um membro entre muitos dentro desta comunidade interior, particularmente dotado de palavras, mas sem o monopólio da sabedoria ou das soluções.

Esta visão é mais do que uma metáfora poética. Biólogos contemporâneos (nomeadamente a investigação de Michael Levin sobre inteligência celular e orgânica), bem como filósofos da mente como Iain McGilchrist, estão hoje a demonstrar que os tecidos e as células demonstram capacidade de resolução de problemas, comunicação e organização orientada para objetivos, sem necessitarem de controlo centralizado.

Tema 2: O Qi como Inteligência do Corpo

Para muitos profissionais e leigos, o conceito do Qi, originário do Leste Asiático, tem oscilado há muito tempo entre uma noção mística difícil de provar e uma teoria



D. R.

energética abstrata. A abordagem desenvolvida em *Secret Society of the Body* oferece uma nova perspetiva científica e somática: o Qi não é um fluido mágico, mas sim a inteligência comunicativa do corpo.

A ciência e as mentalidades tradicionais concordam que todas as partes do corpo comunicam continuamente através de sinais elétricos, químicos, mecânicos e elásticos. A energia em si é meramente o veículo físico; o que ela transporta é a inteligência organizacional da vida. É esta inteligência que Bill identifica com o conceito chinês de Qi, em vez da energia que a transporta.

Nesta perspetiva, os meridianos deixam de ser canais de energia invisíveis a serem manipulados: tornam-se vias de relação e coordenação. O tratamento já não consiste em forçar o fluxo de um fluido, mas sim em restaurar um diálogo interrompido no seio da comunidade interna.

Tema 3: A Origem do Desenvolvimento dos Meridianos e do Movimento

Uma das contribuições mais originais do livro reside na ligação entre as funções do Qi (as Seis Divisões da medicina tradicional) e o desenvolvimento motor na primeira infância. Seguindo as reflexões e explicações de Masunaga sobre a embriogénese, esta abordagem de Bill Palmer parece proporcionar uma continuação lógica do desenvolvimento humano. Pessoalmente, adoro!

Muito antes de aprender a falar ou a raciocinar, um bebé explora o seu mundo através do movimento espontâneo. Aprende a estabelecer limites, a encontrar apoio, a iniciar ações, a resolver conflitos e a estruturar o seu corpo sem receber instruções «de cima para baixo» de uma autoridade central. Os embriões e os bebés organizam autonomamente mudanças extraordinariamente complexas.

Bill demonstrou que os meridianos tradicionais seguem exatamente os percursos ao longo dos quais os bebés aprendem a conectar e a mover os seus corpos. Mais tarde na vida, o trabalho corporal somático e as experiências de movimento permitem-nos revisitar esses percursos fundamentais para despertar áreas que se tornaram ocultas, isoladas ou sobrecarregadas.

Tema 4: Transformar a postura terapêutica e abraçar a vulnerabilidade

Esta filosofia redefine fundamentalmente o papel do profissional no Shiatsu, na acupuntura ou noutras terapias somáticas:

•De mecânico a facilitador: O profissional deixa de ser o especialista que diagnostica uma «avaria» e aplica uma correção a um cliente passivo. Torna-se um guia que facilita a exploração e ajuda a reiniciar o diálogo interno do cliente.

•A metáfora do «piquenique»: Se um grupo estiver a escalar uma montanha e um dos membros se lesionar, insistir em chegar ao cume causa exaustão, ressentimento e vergonha. Se o grupo mudar de planos e, em vez disso, fizer um piquenique, a pessoa lesionada deixa de ser um obstáculo. Da mesma forma, quando uma parte do corpo sofre, o objetivo nem sempre é impor um padrão externo de desempenho, mas sim adaptar as expectativas e acolher a parte vulnerável.

•Da comunidade interior à sociedade exterior: A forma como tratamos os nossos corpos reflete frequentemente a forma como a sociedade trata a vulnerabilidade. Uma cultura obcecada pelo alto desempenho e pela perfeição tende a afastar da vista a doença, o envelhecimento ou a deficiência. Aprender a ouvir os membros frágeis da nossa comunidade interior é o primeiro passo para construir uma sociedade mais inclusiva que respeite todas as formas de vida.

Ao combinar a filosofia médica do Leste Asiático, a neurociência moderna, o desenvolvimento motor e a prática do Movement Shiatsu, *The Secret Society of the Body* oferece um enquadramento revigorante e profundamente humano. Lembra a todos os profissionais e leitores que a saúde não reside no controlo rígido ou na reparação mecânica, mas na riqueza das conversas que cultivamos com os nossos próprios corpos. O livro é também muito prático, não se limitando a dizer o que poderíamos fazer, mas mostrando também como fazê-lo, incluindo explorações associadas a vídeos para transformar a palavra escrita numa experiência vivida. Em suma, este livro é de leitura obrigatória!

Referência

«Secret Society of the Body», publicado pela SEED, setembro de 2026. Mais informações e links para adquirir o livro no seu país em https://secretsocietyofthebody.com.

A MENOPAUSA E O SONO

TRÊS HISTÓRIAS, TRÊS PERCURSOS

Por **Ana Sofia Pacheco**



IMAGEM GERADA POR IA

Para algumas mulheres, a menopausa traz alterações discretas. Para outras, afeta o sono, aumenta a ansiedade e provoca cansaço persistente. A insónia nesta fase raramente surge isolada: está muitas vezes ligada a sintomas físicos, emoções acumuladas e às mudanças naturais do corpo. Este artigo apresenta três casos reais e uma perspetiva da Medicina do Leste Asiático sobre o sono na menopausa.

Durante a minha formação em Medicina Tradicional Chinesa, um professor dizia com alguma ironia: "Os orientais dizem que é mais fácil tratar dez homens do que uma mulher." A frase era dita em tom leve, mas apresentava uma reflexão importante: a saúde feminina é profundamente influenciada por múltiplos fatores biológicos, emocionais e sociais, que se interligam de formas muitas vezes complexas.

A menopausa é um dos momentos em que essa complexidade se torna mais evidente, sobretudo quando falamos de sono.

Segue-se uma exposição desta temática à luz da Medicina do Leste Asiático (MLA). Isto é, vai ser apresentada com justificação dos conceitos pela Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e a prática da acupuntura japonesa (estilo Toyohari).

O sono na menopausa, segundo a Medicina do Leste Asiático

Na Medicina do Leste Asiático (MLA), a menopausa não é encarada como uma doença, mas como uma transição natural associada à transformação da energia do Rim e à diminuição progressiva do Jing. Quando o organismo se adapta harmoniosamente a esta mudança, a mulher pode atravessar esta fase com poucos sintomas. Contudo, quando existem fragilidades constitucionais, excesso de stress ou desequilíbrios acumulados ao longo da vida, podem surgir manifestações como afrontamentos, ansiedade, despertares noturnos e insónia.

Em muitos destes casos observamos uma desarmonia entre o Fogo do Coração, que alberga o Shen (mente/consciência), e a Água do Rim, que fornece a sua base energética. O resultado pode ser um sono leve, agitado e pouco reparador.

A MLA pode oferecer ferramentas valiosas para acompanhar esta transição. No entanto, não existem fórmulas mágicas nem soluções universais. Cada mulher traz consigo uma história única, um organismo único e uma forma particular de viver esta etapa.

Entre as queixas mais frequentes que observo na clínica, as perturbações do sono ocupam um lugar de destaque. Dificuldade em adormecer, despertares frequentes, sono pouco reparador ou acordar demasiado cedo são sintomas que podem gerar cansaço, irritabilidade e uma sensação crescente de perda de qualidade de vida.

Neste sentido, partilho três casos de mulheres que me procuraram para as ajudar com as dificuldades do sono no seu período de menopausa ou peri-menopausa. Estes são três exemplos ilustrativos, apesar de a multiplicidade de situações poder ser extremamente vasta.

Os nomes foram alterados para preservar a privacidade das pacientes.

Não encaramos a menopausa como uma doença, mas como uma transição natural associada à transformação da energia do Rim.

Leonor: a força silenciosa

A Leonor procurou-me quando tinha cerca de 52 anos. Queixava-se de um sono fragmentado, com múltiplos despertares ao longo da noite, e de um cansaço persistente.

Desde a infância que se considerava uma pessoa emocionalmente sensível. Teve episódios de ansiedade e ataques de pânico em jovem, embora tivesse beneficiado bastante do acompanhamento psicológico que realizou mais tarde. Ainda assim, as dificuldades relacionadas com o sono persistiam e já tinha sido encaminhada para uma consulta especializada nesta área.

A sua vida pessoal também não era simples. O marido atravessava um período de importantes alterações de saúde mental, exigindo-lhe uma enorme capacidade de adaptação e resiliência. Sempre me impressionou a forma como conseguia enfrentar o quotidiano, dedicando uma parte significativa da sua energia ao cuidado do



IMAGEM GERADA POR IA

companheiro, sem perder a dignidade nem a capacidade de seguir em frente.

Ao longo dos tratamentos observou-se uma melhoria gradual do sono e do bem-estar geral. Paralelamente, iniciou acompanhamento terapêutico para trabalhar questões emocionais antigas que continuavam a influenciar a sua vida.

Hoje, vários anos depois, continua a ser acompanhada. É gratificante observar o percurso que fez. Vejo uma mulher mais autónoma, mais segura de si própria e mais consciente dos seus recursos internos. O sono melhorou, mas talvez mais importante do que isso tenha sido a transformação da relação consigo mesma.

Filipa: quando o sono desaparece

A Filipa chegou à consulta durante o mês de janeiro. Trabalhava na área dos Recursos Humanos e descrevia um cenário preocupante: durante algumas semanas de dezembro praticamente não tinha conseguido dormir.

Tinha dificuldade em adormecer, acordava várias vezes durante a noite devido aos afrontamentos e procurava evitar a terapêutica hormonal. Um estudo do sono tinha identificado uma apneia ligeira. Não apresentava hipertensão arterial, mas os níveis de colesterol tinham aumentado nos últimos anos. Referia também que desde criança tinha uma relação difícil com o sono.

Nem todas as histórias terminam com melhorias rápidas ou resultados lineares. Algumas exigem tempo, novas perspetivas e a colaboração de diferentes profissionais.

Tomava medicação para dormir há cerca de três anos. Numa tentativa de suspensão abrupta passou duas semanas quase sem dormir, o que a levou a retomar a medicação numa dose mais reduzida.

A avaliação revelou ainda alguns aspetos relevantes relacionados com a alimentação, hidratação e funcionamento digestivo. Embora procurasse ter uma alimentação considerada saudável, havia espaço para alguns ajustes que pudessem apoiar melhor esta fase da vida.

Comecei por fazer o tratamento raiz à Filipa, juntamente com agulha no yintang (ponto extra para acalmar a mente). Acrescentei o meridiano extraordinário Yin Qiao Mai (por ajudar na regularização dos ciclos vigília-sono, na MTC) e a ligação Coração-Fígado (que auxilia no sono e parte hormonal, segundo a acupuntura Japonesa Toyohari). Nas costas, procurei os pontos intervertebrais (D3-D9: bons para a ansiedade) que acusassem sensibilidade à pressão e fiz okyu nesses pontos, podendo fazer entre 1 a 3. E depois fiz o ponto 17Bx (ponto para tonificar o sangue e ajudar a sedimentar o sono), com okyu (cinco). Fiz também o ponto shenmen na orelha (mais um ponto que reforça o acalmar da mente).

Na primeira sessão não lhe prescrevi fitoterapia porque queria ver como reagia ao tratamento e depois passei a dar-lhe uma fórmula de fitoterapia chinesa.

Sugeri-lhe também alterações alimentares, sobretudo para evitar os laticínios e substituir por leite vegetal. E também ter cuidado com o glúten e açúcares. Todos estes alimentos podem ser inflamatórios e gerar calor interno, promovendo os afrontamentos.

Mas os calores continuavam e por vezes acordava às 4h00 e não conseguia dormir mais.

Sentia-se ansiosa por já há tantos dias não conseguir ver o sol, pois o inverno estava a ser muito rigoroso. Achava que tinha uma espécie de depressão sempre que ficava períodos sem estar em contacto com a luz solar. Quando assim é, normalmente peço à pessoa para fazer uma caminhada de manhã cedo de pelo menos 30 min, mas o tempo não o estava a permitir.

Tentei também fazer-lhe o ponto Shitsumin, localizado no centro do calcanhar. Este ponto normalmente é muito indicado para a insónia ou problemas gerais do sono, mas, curiosamente, no caso da Filipa esta mostrou logo a sua sensibilidade ao calor no primeiro okyu que lhe fiz, pelo que não poderia ser um ponto a usar.

Tive de alterar a minha estratégia e comecei a fazer o



IMAGEM GERADA POR IA

ponto da Medicina Chinesa, localizado na base do crânio, por detrás da orelha, chamado Anmian. Além de colocar agulha, fazia também moxa okyu e depois deixava uma micro agulha para casa.

Por volta da quarta sessão começaram a surgir melhorias consistentes. Curiosamente, coincidindo também com o início de uma terapia comportamental do sono, a Filipa passou a adormecer mais facilmente e a conseguir períodos de sono contínuo que já não experimentava há muito tempo.

Anteriormente deitava-se cedo, mas permanecia acordada durante horas. Com as novas orientações passou a deitar-se apenas quando sentia sonolência efetiva, conseguindo adormecer com maior facilidade.

A partir da sexta sessão relatava já noites significativamente melhores. Adormecia mais cedo, acordava menos vezes e sentia-se mais descansada pela manhã. Iniciou também um desmame gradual da medicação, sempre com prudência.

Ao fim de doze tratamentos decidiu realizar o Caminho de Fátima a pé, um objetivo que há algum tempo desejava concretizar. Apesar de continuar a apresentar algumas oscilações, descrevia uma qualidade de vida substancialmente superior àquela que tinha quando iniciou o acompanhamento.

Foi uma batalha apenas parcialmente vencida, mas suficientemente importante para devolver esperança e funcionalidade ao seu dia-a-dia.

Rosa: a complexidade dos casos difíceis

A Rosa tinha 51 anos quando iniciou os tratamentos. As dificuldades de sono não eram recentes. Mesmo antes da menopausa já apresentava noites interrompidas, situação que se agravou com o aparecimento dos afrontamentos. Dizia fazer ginásio e pilates, mas nem isso parecia melhorar o seu estado.

O seu historial clínico era complexo. Tinha sido diagnosticada com Síndrome do Intestino Irritável em 2017 e, posteriormente, com espondilite anquilosante. Existiam ainda antecedentes familiares relevantes destas condições.

Ao longo dos anos experimentou diversas abordagens terapêuticas e alterações alimentares. Seguia uma dieta bastante restritiva, excluindo glúten, lacticínios, açúcar e outros alimentos potencialmente irritativos para o intestino.

Considerava-se uma pessoa ansiosa e emocionalmente sen-



IMAGEM GERADA POR IA

sível. Apesar de demonstrar uma enorme capacidade de persistência, sentia-se frequentemente frustrada por não conseguir alcançar uma estabilidade duradoura na sua saúde.

O tratamento inicial seguiu princípios semelhantes aos utilizados no caso anterior. No entanto, a resposta revelou-se muito mais irregular.

Algumas semanas traziam melhorias evidentes. Noutras, os sintomas regressavam com intensidade semelhante à inicial. A própria Rosa reconhecia esse padrão e dizia frequentemente que já conhecia o seu organismo suficientemente bem para saber que uma fase positiva podia ser seguida rapidamente por uma recaída.

As dificuldades intestinais pareciam desempenhar um papel importante nesta instabilidade global. Na prática clínica observo frequentemente que pessoas com perturbações digestivas crónicas apresentam também maior vulnerabilidade física e emocional, tornando o processo terapêutico mais desafiante.

Durante as consultas falávamos não apenas do sono, mas também do impacto que o trabalho, as expectativas pessoais e a frustração acumulada tinham na sua qualidade de vida. Exercia funções na área do ensino e sentia-se desmotivada e pouco valorizada profissionalmente. Acabou por abandonar o trabalho durante o processo terapêutico.

Após oito sessões concluí que beneficiaria de uma abordagem multidisciplinar mais abrangente. Recomendei-lhe então um colega da área da medicina integrativa com quem costumo colaborar nos casos mais complexos.

Nem todas as histórias terminam com melhorias rápidas ou resultados lineares. Algumas exigem tempo, novas perspetivas e a colaboração de diferentes profissionais. A Rosa continua nesse percurso.

O que estes casos nos ensinam?

Apesar das diferenças entre estas três mulheres, existe um elemento comum: nenhuma delas procurava apenas dormir melhor. Procuravam recuperar qualidade de vida, energia, equilíbrio emocional e confiança no próprio organismo.

A menopausa não é uma doença. É uma transição biológica natural. No entanto, a intensidade dos sintomas pode transformar essa transição numa experiência particularmente desafiante.

Vamos tentar explicar este fenómeno à luz da MTC.

Segundo esta abordagem a menopausa está relacionada com um declínio da Essência (Jing) e do Yin do Rim (que nutre a vitalidade). Quando este Yin do Rim deixa de nutrir, não contém o Yang, tornando-o mais ativo e gerando calor interno, agitação mental e eventualmente dificuldade em iniciar o sono.

No entanto, pode haver diferentes padrões energéticos pelo que será necessária uma abordagem individualizada, apesar de haver princípios gerais comuns. Por exemplo:

Deficiência de Yin do Rim e do Coração

Os sintomas serão:

- dificuldade em adormecer;
- ansiedade;
- afrontamentos e suores noturnos;
- despertares durante a noite;
- eventualmente boca seca;
- possivelmente suor no peito, mãos e pés.

O tratamento implica nutrir o Yin do Rim e do Coração e acalmar a mente (Shen).

Deficiência do Sangue do Coração

Sintomas:

- dificuldade em adormecer;
- muitos sonhos;
- memória do dia-a-dia fragilizada;
- ansiedade.

Estagnação do Qi do Fígado

Com os seguintes sintomas:

- irritabilidade;
- tensão muscular;
- acordar à hora do Fígado (1h-3h da manhã).

O tratamento passa por promover o livre fluir do Qi.

Para ajudar neste caso deve-se tonificar o Sangue e acalmar o Shen.

Nos conselhos para rotinas para estas pessoas costuma-se salientar a necessidade de:

- fazer uma higiene do sono. Ou seja, a pessoa tentar deitar-se sempre à mesma hora, não olhar para ecrãs 2h antes de se deitar, não ler antes de se deitar (a não ser que sejam coisas aborrecidas), fazer uma caminhada de manhã em passo acelerado de pelo menos 30 min.
- evitar discussões ou atividades emocionalmente estimulantes;
- fazer uma espécie de ritual que sinalize o organismo de que se vai deitar.
- exercícios lentos como o Qigong, meditação, respirações ou alongamentos. Bater no centro do peito levemente para ativar o timo.
- fazer massagem abdominal (dividir o abdómen em três áreas, por cima do umbigo - junto ao apêndice xifoideu-, umbigo e abaixo deste - junto à sínfise púbica. Mão esquerda sobre cada uma destas áreas, mão direita por cima. Massajar em sentido contrário ao ponteiro dos relógios, visualizando que vai fazendo uma espiral em direção ao interior no sentido de massajar os órgãos. 108 vezes em cada área.)
- fazer uma atividade cárdio e de força no ginásio complementada com outra de mente-corpo (qigong, yoga, taichi, pilates,...)

A nível da alimentação:

- alimentos que acalmem e nutram o sangue, como sopas cremosas à base de beterraba, abóbora, cenoura e nabo e incluir verduras. A aveia acalma o sistema nervoso (pode ser em flocos na sopa ou ao pequeno-almoço). Eventualmente leite vegetal com mel antes de se deitar.
- não fazer excessos como beber café, chá preto, álcool, comida muito condimentada, sobretudo à noite.
- evitar alimentos inflamatórios como os lacticínios, o açúcar, o glúten, a carne vermelha (exceção eventual quando houver sintomas de Deficiência de Sangue), comidas processadas, picantes, ...
- jantar de preferência pelas 18h30.
- preferir alimentos que tonifiquem o yin do rim: sésamo preto, algas, algumas leguminosas como feijão preto, grão de bico e lentilhas escuras (mas não comer à noite), tofu, peixe, ovos.

Em suma, a mulher na menopausa com problemas de sono deve:

- nutrir o Yin e preservar a sua energia;
- reduzir fatores que provoquem calor interno e agitação;
- manter horários regulares do sono;
- praticar técnicas de relaxamento antes de se deitar;
- ajustar alimentação ao seu padrão energético;
- exercício com algum vigor (cárdio e de força), conjugado com atividade de consciência corporal.

Desta forma, a paciente estará não só a ir de encontro ao sintoma que é a dificuldade com o sono, como também a ajudar a suavizar a sua menopausa e a restabelecer o equilíbrio entre Yin e Yang do organismo.

OUTONO

QUANDO UMA ESTAÇÃO MUDA, ALGO MUDA NA NOSSA FORMA DE ESTAR

Quando uma estação muda, algo muda também em nós. O corpo sente a alteração da luz, da temperatura, dos ritmos e até da nossa forma de viver o dia a dia. Na visão da Medicina Tradicional Chinesa, cada estação traz uma energia própria e convida-nos a adaptar, abrandar e preparar o corpo e a mente para um novo ciclo. O outono chega, assim, como um convite a voltar ao essencial, libertar o que já não precisamos e criar espaço para o que está por vir.

Por **Natália Rodrigues**



PIXABAY.COM

O planeta Terra é uma espécie de lugarzinho no grande condomínio da galáxia da qual fazemos parte. Muitos mais condomínios existirão num universo infinito; contudo, nem todos terão as mesmas leis e estações como acontece no nosso recanto.

Quando a nossa casa está num caos, é mais provável que tenhamos um sentimento que reverbera na mesma energia. Como disse alguém que percebia da ener-

gia: “Tanto em cima como em baixo, tanto dentro como fora...” Há sempre uma relação entre o que é visível e o que não se vê.

Acontece assim também com o tema das estações, estejam elas mais certeiras ou não. O facto é que sabemos que há dias com mais luz e outros com menos e há dias mais frios e outros com mais calor.

O que importa é estarmos atentos ao que cada mudança nos traz, sentindo o que é preciso alinhar no nosso interior, para vivermos em harmonia com o exterior; deste modo, o caos deixa de ter lugar e tudo se afina com maior tranquilidade.

O verão é a estação dos encontros, das viagens, dos acompanhamentos, da praia, da música em alto e bom som, da fruta suculenta, dos refrescos, dos piqueniques e de tudo o mais que combina com ele. Como é que se pode não ter saudades do verão?

O gosto que nos deixa na gaveta das memórias, polvilhado de sal e açúcar e regado com o suor que emoldura os momentos, não é fácil de descrever e muito menos de esquecer. Voltar à rotina, trazer o trabalho para perto e dizer adeus aos que ficam mais longe não é uma tarefa que se realize de ânimo leve.

É por tudo isto e muito mais do que posso dizer que é preciso ter calma, respirar, deixar o corpo assentar as suas emoções e voltar a casa, não à casa de férias, dos amigos ou de familiares, mas ao nosso lar.

Segundo a Medicina Chinesa, a este período dá-se o nome de canícula, um período de aproximadamente 21 dias que nos é concedido entre cada estação, dando-nos a oportunidade de nos equilibrarmos, de nos despedirmos do que já foi e de nos prepararmos para o que vem a seguir.

Neste período agradecemos ao verão (neste caso) e damos as boas-vindas ao outono. A esta transição está associado o elemento solo, um dos 5 elementos que compõem as Cinco Transformações, estudo desenvolvido pela Medicina Tradicional Chinesa e que nos possibilita aprender mais sobre o corpo, os seus ritmos e a sua relação com a natureza.

O elemento Solo marca o fim de uma estação e o período que antecede a próxima. Sendo que este estudo associa a cada elemento um par de órgãos, estão relacionados com o elemento solo: o estômago e o baço/pâncreas (baço e pâncreas são considerados um só órgão). O baço, embora nem sempre mencionado, desempenha múltiplas funções imprescindíveis ao bom funcionamento do corpo. Entre elas, o sistema linfático e imunitário.

Sempre que uma estação muda e as temperaturas se alteram, é importante que o corpo consiga adaptar-se.

Ainda segundo a Medicina tradicional Chinesa, aos órgãos estão associadas emoções, com as quais podemos obter mais informações sobre a condição de saúde. Ter emoções é perfeitamente natural; no entanto se há um estado emocional que se mantém de forma permanente, isso pode ser um indicador de alguma alteração no nosso corpo.

“O que importa é estarmos atentos ao que cada mudança nos traz, sentindo o que é preciso alinhar no nosso interior para vivermos em harmonia com o exterior.”

O elemento Solo traz-nos calma, capacidade de adaptação e flexibilidade, qualidades essenciais para lidar com as mudanças.

Quando o baço não está bem, podemos sentirmo-nos mais vulneráveis e com menos energia perante os imprevistos da vida; e o nosso corpo poderá também ressentir-se mais perante as mudanças que cada estação nos traz.

Sobre este elemento falámos na nossa última edição; no entanto, é importante recordar que, entre todas as estações, a sua presença faz-se sentir, levando-nos a refletir sobre como podemos ajudar o corpo nesta transição, quer em termos alimentares, quer em termos de ritmo de vida.

Perante uma mudança, um abrandamento é sempre recomendado para dar as boas-vindas ao novo ciclo.

E o novo ciclo é o outono, período de ajustes e purificação. Enquanto as árvores soltam as suas folhas, o corpo precisa soltar o que está a mais dos exces-

sos do verão. Os órgãos responsáveis por esta tarefa, associados ao elemento Metal, ao qual o outono pertence (na leitura das Cinco Transformações), são: os pulmões e o intestino grosso. "Tanto acima como em baixo", "é preciso libertar as toxinas. Respiração e eliminação são essenciais para que o corpo fique mais leve e em forma para a nova estação.

"Perante uma mudança, um abrandamento é sempre recomendado para dar as boas-vindas ao novo ciclo."

O sabor picante pode ser um meio de promover as funções destes órgãos; no entanto, é preciso dar prioridade à condição de cada pessoa, pois este sabor pode ser demais em algumas situações. Arroz integral, raízes, sopa de miso e picles são alimentos e preparações recomendados para fortalecer os órgãos envolvidos na tarefa de equilibrar o corpo e eliminar excessos.

Se o baço está associado à estabilidade, os pulmões estão associados à confiança. Quando confiamos, respiramos melhor e não retemos o que precisa ser solto.

Nesta estação, procure ter mais consciência da sua respira-



PIXABAY.COM

> *"Se o baço está associado à estabilidade, os pulmões estão associados à confiança. Quando confiamos, respiramos melhor e não retemos o que precisa ser solto."*

ção e de como mastiga, e liberte-se do que já não precisa. Arrume a sua casa, destralhe e sinta o seu corpo a imitar a sua postura, libertando também o que não lhe pertence.

O outono é a estação do regresso às aulas e, claro, à rotina que exige compromisso e disciplina. É preciso trocar as manhãs ao sol pelo calor de novas aprendizagens, as tardes de convívio pela serenidade de respirar o silêncio e as refeições abundantes de sabor pela descoberta da simplicidade. No outono, recordamos o verão ao qual prometemos voltar e, confiantes na importância deste novo ciclo e em tudo o que pode aportar ao nosso desenvolvimento, criamos uma rotina em que a pausa e a ação dançam em harmonia. E quando nos sentimos responsáveis pela nossa vida, somos mais livres.
Fica a receita de uma sopa de miso, simples e fácil de confecionar, para ter mais tempo para respirar. Quanto ao gengibre, deixo ao seu critério; pode colocar ou não. Sinta sempre o que vai melhor consigo, acima de qualquer recomendação.


IMAGEM GERADA POR IA

Sopa de miso

Ingredientes (para 1 dose)
Água (2 tigelas de sopa)
1 cebola
1 cogumelo shitake seco
2 tiras finas de alga wakamé
1 colher de chá de miso
Gengibre opcional

Confeção
Coloque a demolhar um cogumelo shiitake por 10 minutos.
Coloque a água ao lume com uma pitada de sal e junte uma cebola pequena cortada em meias-luas.
Corte finamente uma pequena quantidade de alga wakamé. Não é necessário demolhá-la previamente. Junte-a à água, assim como o cogumelo shitake, e deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos.
Retire uma pequena quantidade do líquido da sopa e dissolva nele o miso. Volte a adicionar à panela e, logo que a sopa inicie a fervura, desligue o lume.
Se gostar, rale um pouco de gengibre e esprema o sumo. Junte cerca de uma colher de café à sopa. Também pode adicionar uma folha de hortelã.
Para preservar as características do miso, evite deixá-lo ferver.
Consuma a sopa, de preferência, no próprio dia ou até 24 horas.

NOTA: O miso é um alimento fermentado à base de soja. Contém microrganismos resultantes do processo de fermentação e é tradicionalmente utilizado como alimento que pode contribuir para uma alimentação equilibrada e para a diversidade da microbiota intestinal.

TODOS OS CAMINHOS VÃO DAR AO SHIATSU

QUATRO DIAS DE PARTILHA, APRENDIZAGEM E CELEBRAÇÃO DO SHIATSU, SEM FRONTEIRAS.

O Congresso Europeu de Shiatsu, que recentemente reuniu em Roma 350 participantes, converteu-se num encontro de múltiplas geografias em que se partilharam experiências, práticas e conhecimentos.

Por **Teresa Leal**



F.B

De 17 a 20 de setembro de 2026, Frascati, às portas de Roma, acolheu o European Shiatsu Congress, sob o tema Shiatsu supports life. Durante quatro dias, cerca de 350 participantes encontraram-se para partilhar conhecimento, experiências e práticas, num ambiente de aprendizagem e de celebração do Shiatsu.

Uma comunidade sem fronteiras

O congresso reuniu praticantes, professores e estudantes de vários países. A maioria veio da Europa, mas também houve participantes de regiões mais distantes, como a Austrália e a Nova Zelândia. Esta diversidade deu ao encontro um carácter verdadeiramente global. Nos corredores, nas salas e nas pausas, cruzaram-se línguas, escolas e estilos diferentes, unidos pela mesma linguagem: a do toque que escuta, respeita e apoia.

O tema escolhido serviu de fio condutor a todo o programa. Explorou-se o Shiatsu nas suas várias dimensões: como prática terapêutica, como caminho de autoconhecimento, como apoio em contextos clínicos e como for-

ma de relação com os outros seres vivos.

Um programa de excelência

A qualidade do programa foi um dos grandes destaques do congresso. Com um conjunto de oradores de excelência, alguns dos nomes mais reconhecidos do Shiatsu internacional, o mais difícil foi escolher os workshops em que participar. Em cada período do dia decorriam várias sessões em simultâneo, todas com propostas igualmente entusiasmantes.

Nos corredores, nas salas e nas pausas, cruzaram-se línguas, escolas e estilos diferentes, unidos pela mesma linguagem: a do toque que escuta, respeita e apoia.

Entre os formadores estiveram Wilfried Rappenecker, Suzanne Yates, Bill Palmer, Cliff Andrews, Nicola Ley, Gabriella Poli, Fanny Roque, Steven Grutter, Carola Beresford-Cooke, Daniel Schneitter e muitos outros. Os temas foram muito variados: os vasos extraordinários e a memória da vida no útero, o acompanhamento de doenças crónicas, a evolução do Quantum Shiatsu, o Shiatsu na terapia do trauma ou o alívio da dor profunda. Houve ainda uma reflexão sobre o que constitui um "bom toque" em shiatsu.

Alguns workshops mostraram bem a diversidade de abordagens presentes:

Sei-Ki, com Daniel Schneitter, uma abordagem centrada na escuta profunda e na ressonância entre terapeuta e recetor;

Re-discovered bodies, com Stefania Ferri, dedicado ao Shiatsu no apoio à nutrição e às perturbações do comportamento alimentar, uma área em que o toque pode ajudar a reconstruir a relação com o próprio corpo;

Shiatsu e cancro, com Fanny Roque, sobre a prática na sala de quimioterapia e em clínica, assente na presença, no toque e na adaptação a cada pessoa.

Clínicas de shiatsu: ver a prática ao vivo

Um dos formatos mais enriquecedores do congresso



TERESA OLIVEIRA

foram as clínicas de shiatsu. Nestes espaços, os oradores mostraram como fazem as suas terapias, tratando em direto e explicando as suas opções. Eram espaços abertos, onde os participantes podiam observar de perto, experimentar e colocar questões. Esta proximidade permitiu compreender não só as técnicas, mas também a forma de pensar e de estar de cada terapeuta.



TERESA OLIVEIRA

Um dia de chegada aberto a todos

O primeiro dia, 17 de setembro, teve um programa especial aberto ao público. Foi um momento de acolhimento e de preparação para os dias seguintes, e mostrou logo à partida a abrangência do congresso.

Uma das sessões mais marcantes foi dedicada à Medicina Integrativa. Foram apresentadas as experiências com Shiatsu num hospital italiano, com a participação da médica Antonia Parmeggiani e de Stefania Ferri. A sessão mostrou de forma concreta como o Shiatsu pode complementar o trabalho dos médicos em meio hospitalar, em colaboração com as equipas de saúde e ao serviço do bem-estar dos doentes. É um exemplo inspirador do caminho que o Shiatsu pode percorrer para ser reconhecido como prática complementar credível e integrada nos cuidados de saúde.

À noite, o programa continuou com Shiatsu in Motion – a dança dos cinco elementos, Innerdance e uma meditação com gongos e taças tibetanas.

Uma das sessões mostrou de forma concreta como o Shiatsu pode complementar o trabalho dos médicos em meio hospitalar

Do toque humano ao toque animal

Um dos workshops mais originais foi dedicado ao Shiatsu para cavalos e cães, orientado por Tiina Virtanen, oradora proveniente da Finlândia. A sessão mostrou como os princípios do Shiatsu podem ser aplicados a outros seres vivos, com respeito pela sua natureza, sensibilidade e forma de comunicar. Ficou claro que o Shiatsu

ultrapassa as fronteiras entre espécies e que a escuta e a presença estão no centro da relação terapêutica, seja com pessoas, seja com animais.

Corpo, movimento e presença

Ao longo dos dias, o programa incluiu também práticas matinais de exercícios e Chi Kung, sessões de movimento e momentos de meditação. Estas atividades ajudavam a começar cada dia com o corpo desperto e a mente presente.

A dimensão social também teve o seu espaço. A European Shiatsu Party, na noite de sábado, foi um momento de convívio entre praticantes de diferentes países. As pausas e as refeições em conjunto criaram oportunidades de troca de experiências, muitas vezes tão enriquecedoras como os próprios workshops.

O último dia: gratidão aos mestres, com Carola Beresford-Cooke

O domingo, 20 de setembro, trouxe um dos momentos mais inspiradores de todo o congresso. Numa sala cheia, com mais de 200 pessoas, Carola Beresford-Cooke conduziu a sessão "Shiatsu Supports Life", com o mesmo nome do tema do encontro. Não podia haver forma mais apropriada de fechar o congresso.

Com a serenidade e a generosidade de quem dedicou uma vida ao Shiatsu, Carola contou o seu percurso pessoal e profissional. Destacou o que aprendeu com cada um dos seus mestres: Ohashi, Michael Rose, Masunaga e Pauline Sasaki. Cada nome marcou uma etapa do seu caminho e trouxe uma forma diferente de compreender o toque, o corpo, os meridianos e a relação entre terapeuta e recetor. Mais do que uma homenagem, a sessão mostrou como o conhecimento passa de mestre para aluno e se transforma ao longo do tempo. Cada praticante recebe um legado, integra-o e acrescenta-lhe algo seu.

A sessão não ficou pela palavra. Carola convidou os participantes a fazer algumas práticas inspiradas nos seus mestres. Foi um momento mágico. Lembrou-nos que cada praticante é herdeiro de uma linhagem que tem a responsabilidade de manter viva e de passar a outros. E que a beleza do Shiatsu está na sua simplicidade.

Seguiram-se as palavras de encerramento e a cerimónia final, que reuniu os participantes num último momento antes do regresso a casa. E permitiu anunciar o próximo congresso que decorrerá na Bélgica em 2029.

O que fica de Roma 2026

Os participantes regressaram com novas perspetivas, mas também com a sensação de pertencer a uma comunidade internacional viva, diversa e em constante aprendizagem. O congresso mostrou a riqueza e a diversidade do Shiatsu na Europa e no mundo, com várias escolas que convivem e se complementam, e uma ligação crescente à medicina e aos contextos clínicos.

A experiência de Roma mostrou que Shiatsu vive também do apoio que damos uns aos outros, como comunidade que construímos juntos.

Mostrou também os desafios que ainda existem. O Shiatsu continua a ter pouca visibilidade e pouco reconhecimento, sobretudo quando comparado com outras terapias complementares, que já conquistaram um lugar mais consolidado junto dos profissionais de saúde e do público.

Para Portugal, fica o estímulo de continuar a desenvolver a prática do Shiatsu, inspirado pelos exemplos de integração hospitalar, pela qualidade da formação e pela força da comunidade internacional.

Uma palavra final

Em Frascati, e a um nível mais pessoal, o que mais me tocou foi a paixão pelo Shiatsu. Acredito que o Shiatsu vive também do apoio que damos uns aos outros, como comunidade que construímos juntos. Nenhum de nós caminha sozinho, e talvez seja esse o sentido de Shiatsu supports life: apoiarmo-nos uns aos outros para levar o Shiatsu a cada vez mais pessoas e, com o seu toque alquímico, transformar vidas.

SHIATSU – DO TOQUE AO MOVIMENTO

O CORPO QUE ESCUTA E CRIA ESPAÇO PARA A MUDANÇA

O corpo fala através do movimento, da respiração, da tensão e também do silêncio. Ao longo da vida, vamos acumulando experiências que deixam marcas na forma como sentimos e habitamos o nosso corpo. O Shiatsu convida-nos a escutar essas mensagens através do toque, criando espaço para que o corpo possa abrandar, reorganizar-se e encontrar novas possibilidades de movimento. Porque, muitas vezes, cuidar é simplesmente dar ao corpo espaço para voltar a encontrar o seu próprio equilíbrio.

Por **Fernanda Sousa Tavares**



IMAGEM GERADA POR IA

Vivemos num corpo que está constantemente a adaptar-se
Adaptamo-nos ao movimento e ao repouso, ao stress e à tranquilidade, às alterações do ambiente, às exigências do trabalho, às emoções e às diferentes fases da vida. Mesmo quando estamos parados, o corpo continua em movimento: respiramos, o coração bate, os músculos ajustam continuamente o seu tónus e o sistema nervoso recebe e interpreta informação.

A saúde pode ser entendida, em parte, como a capacidade de responder a estas mudanças e recuperar depois delas. Quando essa capacidade de adaptação fica comprometida, podem surgir padrões persistentes de tensão, rigidez, fadiga, alterações do sono ou dor. É neste contexto que o Shiatsu pode oferecer uma abordagem particularmente interessante: através do toque, procura escutar o corpo e criar condições para que este encontre novas possibilidades de equilíbrio e movimento.

O toque torna-se uma linguagem. A palpação torna-se escuta.

O toque como forma de escuta

No Shiatsu, o toque não é apenas uma ferramenta para aplicar pressão.

É também uma forma de avaliação.

Através da palpação, o terapeuta observa diferenças de temperatura, textura, tensão, resistência, sensibilidade e movimento. Sente como o corpo recebe o contacto e como responde à pressão.

Esta capacidade de escutar através das mãos é fundamental.

O terapeuta não procura simplesmente encontrar um ponto doloroso e pressioná-lo. Procura compreender o padrão em que essa dor ou tensão está inserida.

Uma pessoa pode apresentar dor cervical associada a uma grande tensão nos ombros e uma respiração superficial. Outra pode ter a mesma queixa, mas apresentar uma resposta corporal completamente diferente.

O sintoma pode ser semelhante. O padrão pode ser diferente.

É por isso que o Shiatsu não deve ser reduzido a uma sequência fixa de pontos para cada patologia.

Meridianos: um mapa energético do corpo

Na tradição em que o Shiatsu se desenvolveu, o corpo é compreendido através de uma rede energética constituída por meridianos, pelos quais circula o Ki.

Os meridianos relacionam diferentes regiões do corpo e diferentes funções energéticas. Os pontos constituem locais específicos utilizados no tratamento, mas não devem ser entendidos como interruptores isolados que produzem automaticamente determinado efeito.

O meridiano oferece ao terapeuta um mapa.

Mas é a palpação que permite perceber como esse mapa se manifesta naquele momento.

Esta é uma das características mais interessantes do Shiatsu: a teoria orienta o toque, mas o toque também informa e transforma a aplicação da teoria.

Kyo e Jitsu: olhar para além da dor

Entre os conceitos fundamentais do Shiatsu encontram-se Kyo e Jitsu.

De forma simplificada, Jitsu pode ser associado a uma condição de maior plenitude, tensão ou resistência, enquanto Kyo está relacionado com vazio, insuficiência ou menor capacidade de resposta.

Estes conceitos ajudam-nos a compreender por que razão o local onde existe um sintoma nem sempre é o local que deve receber a intervenção mais intensa.

Quando alguém apresenta dor numa determinada região, a tendência natural é trabalhar diretamente sobre ela.

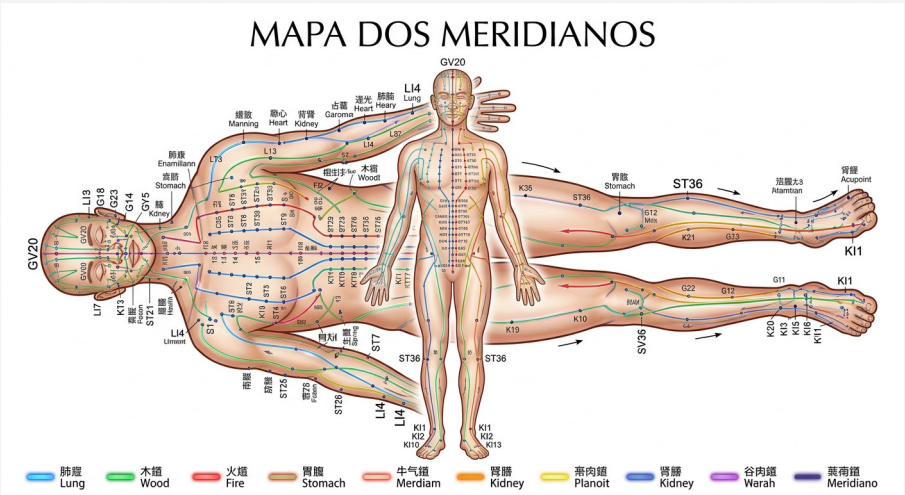


IMAGEM GERADA POR IA

No entanto, uma zona dolorosa pode estar já excessivamente estimulada ou contraída.
A pergunta passa então de:
“Onde dói?”
para:
“O que está a acontecer no corpo para que esta zona esteja a doer?”
Esta mudança de perspectiva permite olhar para o corpo como uma rede de relações.

O corpo como um sistema de relações
O corpo não funciona por partes independentes.
Uma alteração na forma como respiramos pode modificar o tónus muscular. Uma limitação de movimento pode alterar a forma como distribuímos o peso. Uma situação prolongada de stress pode influenciar a postura, o sono e a percepção da dor.
Por isso, no Shiatsu, trabalhamos frequentemente longe do local onde a pessoa sente o sintoma.
Não significa ignorar a dor.
Significa procurar compreender o contexto em que ela aparece.
É aqui que os meridianos podem oferecer uma linguagem particularmente útil para o terapeuta: permitem estabelecer relações entre regiões que, numa observação exclusivamente local, poderiam parecer não relacionadas.

Pressão não significa força
Existe também uma ideia muito comum de que um bom tratamento de Shiatsu deve ser necessariamente profundo ou intenso.
Mas profundidade não é sinónimo de força.
Uma pressão excessiva pode provocar resistência e fazer com que o corpo se proteja ainda mais. Uma pressão estável, adequada e respeitadora dos limites da pessoa pode permitir uma resposta muito diferente.
O objetivo não é vencer a resistência do corpo.
É criar condições para que essa resistência possa diminuir.
A qualidade do contacto depende da pressão, mas também do ritmo, da duração, da posição corporal, da respiração e, sobretudo, da presença do terapeuta.

Do relaxamento à capacidade de adaptação
O relaxamento é frequentemente associado aos efeitos mais imediatos de uma sessão de Shiatsu.
No entanto, podemos ir mais longe.
O objetivo não é simplesmente deixar o corpo relaxado durante alguns minutos. É favorecer uma maior capacidade de alternância: tensão e relaxamento, atividade e repouso, contenção e movimento.
Um corpo saudável não é um corpo que nunca cria tensão.

O objetivo não é vencer a resistência do corpo, mas criar condições para que ela possa diminuir.

É um corpo capaz de criar tensão quando precisa dela e, posteriormente, regressar a um estado de maior repouso.
Esta capacidade de mudar de estado é essencial à adaptação.

O que nos diz a investigação?
A investigação científica sobre Shiatsu especificamente ainda é relativamente limitada. Uma revisão sistemática publicada em 2011 encontrou poucos estudos de qualidade suficiente sobre Shiatsu e concluiu que não existia evidência suficiente para estabelecer conclusões robustas sobre a sua eficácia. A mesma revisão encontrou uma base de investigação mais desenvolvida para a acupressão, nomeadamente em algumas situações relacionadas com dor, náuseas e sono.
Isto é importante porque nos permite manter uma posição equilibrada.
Não precisamos de afirmar que “a ciência já provou o Shiatsu” para reconhecer o seu valor como prática tradicional e complementar.
A investigação sobre terapias de toque e massagem é mais extensa. Uma revisão sistemática recente sobre massagem enquanto estratégia de autocuidado encontrou resultados promissores em diferentes populações com dor musculoesquelética e condições crónicas, embora também destaque a necessidade de continuar a estudar a efi-

cácia e as limitações destas abordagens.
Outras revisões também têm encontrado benefícios da massagem em determinados contextos, incluindo redução de dor e ansiedade em pessoas com dor relacionada com cancro. Estes resultados, contudo, não devem ser automaticamente transferidos para o Shiatsu, porque diferentes técnicas, populações e protocolos não são equivalentes.
Esta distinção é fundamental.

O sintoma pode ser semelhante. O padrão corporal pode ser diferente

Shiatsu e sistema nervoso: duas linguagens que podem dialogar

Quando recebemos um toque, o nosso corpo recebe informação sensorial.
A pressão, o movimento, a temperatura e o contacto são detectados por diferentes receptores e enviados através do sistema nervoso. O toque pode também influenciar a percepção corporal, a experiência de conforto e a resposta ao stress.
Podemos, por isso, procurar compreender alguns aspectos da experiência do Shiatsu através da fisiologia.
Mas é importante não confundir os modelos.
Os meridianos e o Ki pertencem ao modelo tradicional energético do Shiatsu e da medicina oriental. Não são estruturas anatómicas que possam ser simplesmente identificadas como nervos, músculos ou vasos sanguíneos.
A anatomia e a fisiologia oferecem-nos outro mapa.
Em vez de tentar transformar um mapa no outro, podemos colocá-los em diálogo.
Esta abordagem permite respeitar a tradição do Shiatsu e, simultaneamente, falar de investigação científica com rigor.
A própria Organização Mundial da Saúde defende atualmente uma integração responsável das práticas tradicionais e complementares, baseada em evidência, segurança, qualidade e respeito pela diversidade cultural.
E quando existe dor?
A dor é uma das razões mais frequentes para procurar terapias corporais.



IMAGEM GERADA POR IA

Um corpo saudável não é aquele que nunca cria tensão, mas aquele que consegue alternar entre tensão e repouso, atividade e recuperação.

Mas a dor é uma experiência complexa e não deve ser interpretada apenas como sinal de um problema localizado num músculo ou numa articulação.
No Shiatsu, a dor pode ser observada dentro de um padrão energético mais amplo. Na perspectiva contemporânea da dor, sabemos também que a experiência dolorosa é influenciada por múltiplos fatores, incluindo aspectos físicos, emocionais e contextuais.
Por isso, uma pessoa com dor persistente merece ser escutada e, quando necessário, encaminhada para avaliação médica adequada.
O Shiatsu pode fazer parte de uma abordagem complementar de bem-estar e cuidado corporal, mas não deve substituir o diagnóstico ou tratamento médico quando estes são necessários.
Saber reconhecer os limites da própria intervenção é também uma forma de cuidar.

O terapeuta não força a mudança

Talvez uma das aprendizagens mais importantes no Shiatsu seja perceber que fazer mais nem sempre significa fazer melhor.
Quando encontramos resistência, podemos sentir vontade de aumentar a pressão.
Mas muitas vezes é precisamente o contrário que permite uma mudança.
Diminuir a força.
Esperar.
Escutar.
Acompanhar a respiração.
Sentir a resposta do corpo.
O terapeuta não precisa de obrigar o corpo a mudar.
Precisa de criar um contexto em que a mudança possa acontecer.
Esta atitude exige técnica, mas também presença e humildade.

O verdadeiro objetivo: recuperar movimento

Podemos olhar para o Shiatsu como uma prática que procura favorecer o movimento.
Movimento físico, naturalmente, mas também movimento interno: capacidade de passar de um estado para outro, de adaptar-se, recuperar e responder de forma diferente.
Através da palpação, dos meridianos, dos pontos e da qualidade do contacto, o terapeuta constrói uma leitura do corpo e procura acompanhá-lo no processo de mudança.
O toque torna-se uma linguagem.
A palpação torna-se escuta.
Os meridianos tornam-se um mapa.
E o movimento torna-se uma expressão da capacidade de adaptação.
Talvez seja esta uma das grandes riquezas do Shiatsu: lembrar-nos de que o corpo não é uma máquina que precisa de ser corrigida sempre que algo deixa de funcionar.
É um organismo vivo, dinâmico e em constante relação com aquilo que o rodeia.
E, muitas vezes, o primeiro passo para recuperar o movimento não é fazer mais.
É criar espaço para que o corpo possa voltar a sentir que pode mover-se.

Referências bibliográficas

Robinson, N., Lorenc, A., & Liao, X. (2011). The evidence for Shiatsu: a systematic review of Shiatsu and acupressure. BMC Complementary and Alternative Medicine, 11, 88. The evidence for Shiatsu: a systematic review of Shiatsu and acupressure - PubMed
Nemati, D. et al. (2024). Massage Therapy as a Self-Management Strategy for Musculoskeletal Pain and Chronic Conditions: A Systematic Review of Feasibility and Scope. Journal of Integrative and Complementary Medicine. Massage Therapy as a Self-Management Strategy for Musculoskeletal Pain and Chronic Conditions: A Systematic Review of Feasibility and Scope - PubMed
World Health Organization. (2025). Traditional Medicine – Questions and Answers. Traditional medicine
World Health Organization. (2025). WHO Global Traditional Medicine Strategy 2025–2034 / Global Traditional, Complementary and Integrative Medicine resources. WHO Global Traditional Medicine Centre

TERAPÊUTICAS NÃO CONVENCIONAIS EM ASCENSÃO

ENTRE O INTERESSE CRESCENTE E AS DÚVIDAS POR RESOLVER

A procura pelas terapêuticas não convencionais nunca foi tão grande, mas o custo, o ceticismo e a falta de formação continuam a travar a sua adoção plena.

Por **Luís Filipe Pereira**



MASSAGENERDS | PIXABAY.COM

Acupuntura: uma das poucas TNC reconhecidas e regulamentadas em Portugal

A procura por tratamentos de Terapêuticas Não Convencionais (TNC) tem vindo a crescer por parte da população em geral, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a qual as define da seguinte maneira:
Medicina Integrativa: abordagem interdisciplinar e baseada em evidências, que combina conhecimentos biomédicos e tradicionais/complementares;
Medicina Complementar: práticas adicionais que apoiam a medicina convencional;
Medicina Tradicional: sistemas de saúde com origem em diferentes contextos culturais, anteriores à biomedicina, que evoluem cientificamente e enfatizam remédios naturais e abordagens holísticas.
Medicamentos à base de plantas: incluem ervas, materiais vegetais, preparações à base de plantas e produtos fitoterápicos acabados, que contêm como ingredientes ativos partes de plantas, outros materiais vegetais ou combinações dos mesmos.
De facto, nunca se venderam tantos produtos à base de plantas (mesmo a cosmética tradicional tem vindo a incorporar muitas plantas), a oferta de suplementos (alimentares e vitamínicos) cresce todos os dias, a panóplia de terapias disponíveis é cada vez maior, e com designações até muitas delas confusas, a preocupação das pessoas com a alimentação é cada vez mais evidente, e tudo isto aponta claramente no sentido de que a popu-

As Terapêuticas não Convencionais deixaram de ser vistas como alternativa para passarem a ser encaradas como complemento à medicina convencional.

lação, de uma forma geral, olha para as TNC como um refúgio, até já mais como um complemento do que uma alternativa, face às opções convencionais.

Apesar de tudo isto parecem existir, no entanto, algumas barreiras à entrada, conforme identificadas num estudo realizado no mercado norte americano (Anwesa Chatterjee, 2023), e que são:

1) Barreiras financeiras: Uma parcela significativa dos tratamentos de TNC não é coberta por planos de saúde, tornando-os inacessíveis para muitos devido ao seu custo.

2) Ceticismo e desencorajamento: Tanto profissionais da medicina convencional quanto uma parcela do público demonstraram uma tendência notável de desencorajar o uso de TNC.

3) Dificuldades de avaliação: Muitos pacientes expressaram dificuldade em avaliar a eficácia e os benefícios de diversos tratamentos de TNC em comparação com os seus custos.

Apesar do amplo interesse e uso de TNC, existem várias barreiras que dificultam a sua adoção plena, o que restringe as opções de saúde para o público em geral, favorecendo um grupo demográfico com maior rendimento e ampla disponibilidade de informações.

Este aumento da oferta no mercado torna-se muitas vezes confuso, com produtos e serviços com designações falaciosas, pouco claras ou dificilmente comprováveis, o que em nada contribui para a confiança e a segurança que são necessárias, para além de ajudarem a manter algum ceticismo sobre as TNC.

Um inquérito a estudantes de enfermagem em Portugal (Policarpo, 2012), revelou que os futuros enfermeiros têm um elevado grau de desconhecimento sobre as TNC, pela pouca presença que estas práticas têm nas várias áreas da sua vida académica, profissional e pessoal.

Apesar de terem vontade em aprender mais sobre a Medicina Tradicional Chinesa de uma forma geral e sobre algumas terapias como a Massagem, Acupuntura, Reflexologia, Meditação, Hidroterapia, Aromaterapia, Reiki ou o Shiatsu, grande parte dos alunos tem pouca ou nenhuma formação fora do âmbito universitário. Refira-se que do conjunto acima citado, apenas a Medicina Tradicional Chinesa e a Acupuntura têm enquadramento legal em Portugal).

Profissionalmente por não terem uma opinião certa em relação às outras TNC, para os inquiridos, a Massagem seria a única escolha segura, sendo que, na qualidade de pacientes, quase metade destes alunos já recorreu a esta terapêutica, o que não acontece nas restantes práticas das TNC, pela sua pouca utilização.

Eles consideram que as TNC são úteis, promotoras da saúde, do bem-estar, da qualidade de vida e de uma boa relação entre o terapeuta e o cliente, mas por outro lado as mesmas práticas geram-lhes dúvidas, desconhecendo se têm efeitos secundários ou se estão bem definidas.



ENNAEJ | PIXABAY.COM

A venda de produtos à base de plantas está em ascensão

A procura por TNC cresce globalmente, contudo, barreiras financeiras, ceticismo e falta de formação limitam a sua adoção plena. Apesar disso, consumidores e profissionais de saúde reconhecem benefícios em termos de saúde, bem-estar e qualidade de vida, embora persistam dúvidas sobre sua eficácia e segurança que convém endereçar, desde logo junto dos próprios profissionais de saúde, os quais serão depois um grande veículo no aconselhamento dos pacientes.

1º FESTIVAL GLOBAL DE SHIATSU

UM SHIATSU SEM FRONTEIRAS

De 17 a 20 de junho de 2027, a comunidade internacional de Shiatsu reúne-se na Polónia para o primeiro Festival Global de Shiatsu. A APAJAP é parceira desta iniciativa, colocando Portugal no mapa de um encontro que pretende aproximar praticantes, professores e escolas de diferentes países e afirmar o Shiatsu como uma prática viva, em constante evolução.

Por **Fernanda Sousa Tavares**



D. R.

O Shiatsu continua a crescer e a atravessar fronteiras. Depois de vários encontros internacionais que têm aproximado praticantes e professores de diferentes países, surge agora uma nova iniciativa que pretende levar essa ligação ainda mais longe: o primeiro Festival Global de Shiatsu, que terá lugar no Dojo Stara Wieś, na Polónia.

Mais do que um festival, a proposta é criar um verdadeiro ponto de encontro para a comunidade internacional de Shiatsu. Durante quatro dias, praticantes, professores e estudantes terão oportunidade de aprender, praticar, trocar experiências e conhecer diferentes abordagens, num ambiente onde a técnica se cruza com a experiência, a reflexão e a relação.

Vazio, significado e propósito

No centro do festival estará o tema "Vazio, Significado e Propósito", três conceitos que serão explorados através do toque, do movimento, da prática e da reflexão.

O vazio surge como espaço de possibilidade: aquilo que permite escutar, receber e deixar surgir algo novo. O significado convida a questionar o que dá valor à nossa prática. E o propósito leva-nos mais fundo: qual é a intenção que está

Quanto mais sabemos, mais importante pode ser aprender a escutar.

por detrás do trabalho que fazemos com as nossas mãos?
Ao longo dos quatro dias, estas questões estarão presentes nos workshops e nas diferentes experiências propostas. A intenção é olhar para o Shiatsu para além da técnica, enquanto prática viva de relação, consciência e transformação.

Um lugar para abrandar

A escolha do Dojo Stara Wieś não é acidental. Situado no centro da Polónia, num espaço de cerca de 60 hectares rodeado por floresta, o Dojo combina arquitectura de inspiração japonesa com a paisagem natural polaca. É um lugar que oferece condições para praticar, aprender e conviver, mas também para caminhar, descansar e estar em silêncio. Durante o festival, este ambiente deverá contribuir para criar uma experiência em que o tempo possa ser vivido de outra forma: aprender, praticar, conectar e respirar.

Uma comunidade que se encontra

O festival nasce de um desejo partilhado de aproximar praticantes de diferentes países, escolas e tradições. A organização reúne pessoas com uma longa experiência no desenvolvimento do Shiatsu a nível internacional, entre elas Mike Mandl e Chris McAlister, a par da equipa polaca responsável pela organização local.
A diversidade será, aliás, uma das grandes riquezas do encontro. Diferentes estilos, experiências e perspectivas poderão cruzar-se, criando espaço para novas aprendizagens e para uma maior compreensão daquilo que une a comunidade internacional.
Para quem pratica Shiatsu há décadas, será uma oportunidade de reencontro e renovação. Para quem está a começar o seu percurso, poderá ser uma porta de entrada para uma comunidade muito mais ampla.

Um novo capítulo

Um festival desta dimensão é também uma oportunidade para olhar para o futuro da nossa prática. O que pode o Shiatsu tornar-se quando diferentes pessoas, escolas e experiências se encontram?
Talvez a resposta esteja precisamente no encontro: nas mãos que se tocam, nas conversas que se iniciam, nas ideias que se partilham e nas novas relações que podem nascer.
O Festival Global de Shiatsu será, assim, mais do que um programa de workshops. Será uma celebração daquilo que o Shiatsu tem de mais essencial: a capacidade de criar ligação entre pessoas.

Palestrante	Origem	Tema
Ivan Bel	França	Tocar a mente através da coluna do vazio
Mounia Bouhamidi	Marrocos	Toca no centro, toca no todo
Katerina Chrissochou	Grécia/ Suiça	O toque como porta de acesso aos espaços interiores
Nilsa Eberhart	Porto Rico	O vazio como recurso
Mihael Mamychshvili	Georgia / Canada	Qual é o cerne da questão
Mike Mandl	Austria	Abrindo as asas do dragão
Chris Mcalister	Uk / Suécia	O real e o absoluto
Marina Papazian	Irão / Suécia	O Yin, o Yang e o neutro
Diego Sanches	Uruguai	O Vazio: do átomo à alma
Alice Whieldon	UK	Sei-Ki: O vazio em ação, o poder do não-fazer no trabalho corporal
Grandmother Winter Jade Forest	USA	A Nova Medicina dos Antigos Costumes
Rami Leon Yulzari	Israel	Criar um espaço para o encontro e a transformação

Portugal presente

A participação da APAJAP como parceira do Primeiro Festival Global de Shiatsu assume um significado especial para a comunidade portuguesa. Num encontro que pretende reunir diferentes países, escolas e perspectivas, estar presente enquanto associação portuguesa é também uma forma de dar visibilidade ao trabalho desenvolvido em Portugal e reforçar os laços com a comunidade internacional.

Esta parceria abre portas a novas relações, aprendizagens e colaborações, aproximando os praticantes portugueses de uma rede internacional cada vez mais activa. É também uma oportunidade para Portugal não ser apenas espectador destes movimentos, mas participar na construção do futuro do Shiatsu europeu e internacional.

Muitos caminhos,

uma mesma prática

Vantagens para associados APAJap

Como parte da parceria entre a APAJap e o Global Shiatsu Festival, a organização oferece condições especiais aos associados que queiram participar neste primeiro encontro internacional. Quanto maior for o número de associados APAJap inscritos, maior será o desconto no bilhete de ingresso: 10% para grupos de 10 associados, 15% para 15 associados e 20% para grupos de 20 associados. Uma excelente oportunidade para viajar em conjunto, representar Portugal e viver esta experiência única de encontro com a comunidade internacional de Shiatsu.



D.R.

Os palestrantes

O FUTURO DO SHIATSU EM PORTUGAL

CONSTRÓI-SE JUNTOS. JUNTA-TE À APAJAP!

Se és terapeuta de Shiatsu e procuras conectar-te com colegas, junta-te ao Núcleo de Shiatsu da APAJap. Juntos podemos criar uma rede para dignificar o Shiatsu e dar-lhe a visibilidade que merece. Adere!

Por **Fernanda Sousa Tavares**



IMAGEM GERADA POR IA

O Shiatsu é uma prática de cuidado, escuta e presença, que se constrói através do conhecimento, da experiência e da relação humana. Somos muitos os que, diariamente, dedicamos o nosso tempo e a nossa energia a esta arte, acompanhando pessoas e contribuindo para o seu bem-estar. Mas, para além do trabalho individual de cada terapeuta, existe algo fundamental para o futuro do Shiatsu: a nossa capacidade de nos unirmos, de colaborarmos e de



construirmos uma comunidade mais forte.

É neste contexto que a ApaJap — Associação Portuguesa de Acupunctura Japonesa e Shiatsu — assume um papel importante na promoção, valorização e desenvolvimento do Shiatsu em Portugal.

Fazer parte da ApaJap é muito mais do que pertencer a uma associação. É participar num projeto coletivo, contribuir para dar maior visibilidade à nossa prática e ajudar a criar condições para que o Shiatsu seja cada vez mais conhecido, compreendido e valorizado. É também uma oportunidade para aproximar terapeutas de diferentes escolas e percursos, promover a partilha de experiências e conhecimentos e criar pontes entre profissionais que, apesar das suas diferenças, partilham o mesmo interesse e dedicação ao Shiatsu.

Uma associação é tão forte quanto a participação dos seus membros. Quanto maior for o envolvimento dos terapeutas, maior será a nossa capacidade de desenvolver iniciativas, estabelecer parcerias, promover atividades de formação, divulgar o Shiatsu junto da sociedade e representar os interesses da nossa comunidade. Cada novo sócio traz consigo experiência, ideias, energia e uma perspetiva única que pode enriquecer o trabalho de todos.

Sabemos que o dia a dia de um terapeuta é exigente e que, muitas vezes, estamos concentrados na nossa prática, nos nossos pacientes e no desenvolvimento profissional. No entanto, é precisamente por isso que precisamos de criar uma estrutura que nos aproxime, que nos permita partilhar desafios e oportunidades e que nos ajude a construir um futuro comum.

A valorização do Shiatsu não depende apenas do trabalho de cada um de nós. Depende também da forma como nos organizamos enquanto comunidade, da nossa capacidade de comunicar, de cooperar e de mostrar à sociedade a riqueza desta prática.

Por isso, queremos deixar um convite a todos os terapeutas de Shiatsu em Portugal: juntem-se à ApaJap! Participem, partilhem as vossas ideias, proponham iniciativas e ajudem-nos a construir uma associação dinâmica, aberta e representativa da diversidade da nossa comunidade.

Não importa há quantos anos praticas, onde fizeste a tua formação ou qual é a tua escola de Shiatsu. O que importa é a vontade de contribuir, aprender, partilhar e fazer crescer esta arte que nos une.

O futuro constrói-se com pequenos passos, com compromisso e com a participação de todos. Cada sócio conta. Cada ideia conta. Cada gesto de colaboração faz a diferença.

A ApaJap é a nossa casa comum. Vamos dar-lhe mais força, mais voz e mais futuro.

Juntos, podemos fazer crescer o Shiatsu em Portugal!

Junta-te à ApaJap. O Shiatsu precisa de nós, e nós precisamos uns dos outros.

A tua participação faz a diferença. Juntos, damos mais força ao Shiatsu!

"MORRO DE MEDO DE AGULHAS"

QUANDO A FOBIA FECHA UMA PORTA, MAS ABRE UMA JANELA

Para quem convive com uma ansiedade extrema e paralisante em relação a agulhas, injeções ou qualquer outro objeto que perfure a derme, o mundo da saúde pode ser um lugar aterrador. A existência de abordagens não invasivas, que fazem uso do toque preciso e delicado com um absoluto respeito pelos limites do corpo, constitui o refúgio perfeito para potenciar a cura e o bem-estar destas pessoas.

Por **Paula Barradinhas**



PAULA BARRADINHAS

"Olá, o meu nome é Paula e morro de medo de agulhas..." Esta frase, que mais parece o mote de um grupo de partilha e apoio, é usada por mim desde pequena e sempre que me encontro diante de um enfermeiro, analista, anestesista, dentista ou qualquer outro profissional de saúde incumbido da difícil tarefa (sim, porque é quase tão difícil para eles como para mim) de ter que me fazer análises sanguíneas ou administrar uma injeção.

Só de pensar numa seringa, a ansiedade toma conta de mim: o meu ritmo cardíaco dispara, o corpo fica hirto, as

mãos começam a suar e começo a ver tudo a andar à roda. E nem as técnicas que aprendi no ioga e na meditação são capazes de me acalmar nesse momento.

Pesadelo aumentado: Quando o cancro entra na equação

Se viver com esta fobia já é difícil na rotina clínica normal, atingiu o seu expoente máximo quando recebi o diagnóstico de um linfoma. Da noite para o dia, vi-me cercada por procedimentos invasivos e senti que o meu corpo tinha deixado de me pertencer. Entre análises constantes, exames com contraste, mielograma, injeções na barriga e sessões de quimioterapia, o hospital tornou-se um cenário de pânico e desgaste emocional.

Eu precisava desesperadamente de ajuda para suportar os efeitos secundários do tratamento e recuperar alguma qualidade de vida. Pesquisei muito e percebi que as terapias complementares orientais me podiam ajudar, mas para mim a porta da acupuntura tradicional chinesa fechou-se rapidamente. Como é que eu podia procurar alívio num sítio que exigia ficar deitada numa maca cheia de agulhas espetadas pelo meu corpo fora? E não vale a pena argumentarem que são finas e que mal se sentem, porque eu sentia-as todas. Todas!

Até que se abriu uma janela e descobri que existiam outras abordagens, desenhadas mesmo à medida da minha sensibilidade. Já viram a minha sorte?

Shiatsu: O alívio depois de um toque firme e terapêutico

O shiatsu tornou-se o meu porto de abrigo durante a quimioterapia. A pressão rítmica e precisa dos polegares e das palmas das mãos da minha terapeuta por vezes provocava dor no meu corpo debilitado, mas aos poucos foi conseguindo que o meu sistema nervoso libertasse toda a tensão acumulada e que eu fosse recuperando o equilíbrio e uma fluidez que não sentia há meses.

Lembro-me perfeitamente da reação surpreendida da minha mãe, que me via sair para as sessões de shiatsu a "arrastar-me", completamente apática e sem um pingo de energia, e nem queria acreditar quando eu regressava a sorrir e a dançar. Ela achava que era alguma espécie de milagre. E a verdade é que esses momentos davam-me a força anímica e física que eu precisava para continuar a aguentar os tratamentos convencionais.

Felizmente estou em remissão total do linfoma há 10 anos e sei que o shiatsu desempenhou um papel fulcral na minha recuperação física e mental.

Acupuntura Japonesa: O conforto de um toque preciso e delicado

Mais tarde, sugeriram-me experimentar a acupuntura japonesa devido a problemas do foro musculoesquelético e confesso que hesitei bastante. Só depois de me explicarem que esta vertente utiliza maioritariamente a moxabustão e pequenos instrumentos de metal polido



IMAGEM GERADA POR IA

PAULA BARRADINHAS



que apenas tocam e pressionam suavemente os pontos necessários, é que decidi arriscar e a diferença em relação ao método tradicional para mim foi gigantesca.
Graças à acupuntura japonesa já evitei fazer duas infiltrações (mais um procedimento médico injetável que me dá vontade de fugir a sete pés só de ouvir falar nele...), porque as dores que antes eram persistentes começaram a diminuir, algumas desapareceram ao fim de poucos meses e ainda hoje continuo a recorrer a esta técnica semanalmente.
Por vezes a terapeuta sugere-me colocar uma agulhita, para o resultado ser mais rápido, mas eu confio no ditado que diz que "devagar se vai ao longe" e não me importo de esperar!

A lição: Respeitar os nossos limites, sempre

A maior lição que retirei desta jornada é que cuidar da nossa saúde e do nosso bem-estar não tem de ser sinónimo de sacrifício emocional e que é possível encontrar conforto e tratar até as dores mais difíceis sem violar os nossos limites.
O shiatsu e a acupuntura japonesa surgem como respostas que respeitam o ritmo de cada pessoa. E quando escolhemos caminhos que respeitam o nosso corpo, o medo deixa de ser uma barreira, é substituído por um sorriso na cara e um passito de dança, e é aí que começa a verdadeira recuperação.

Sobre a autora

O meu nome é Paula Barradinhas e acabo de cumprir meio século de vida. E que maravilhoso que é estar viva! Tive cancro, mas o cancro não me define. Tornou-me mais consciente da importância de prestar atenção ao meu corpo e às minhas emoções e sou muito grata por isso.
Acredito firmemente na sabedoria intrínseca que faz parte de nós, bem como no poder da mente e na capacidade que temos de lutar contra aquilo que nos pode derrubar ou a favor daquilo que nos move, mesmo quando essa luta parece ser desigual.
Talvez por isso, depois de mais de 25 anos a trabalhar na área de Marketing a "gerar valor" no mundo empresarial, decidi (re)começar do zero e enveredar pela área da Psicologia, para poder num futuro próximo contribuir para melhorar a saúde mental e o bem-estar do ser humano. Sou também voluntária, co-fundadora e membro da Associação Careca Power, uma associação sem fins lucrativos de apoio a doentes oncológicos e às suas famílias e cuidadores. Porque "juntos somos imensamente mais fortes".

O SHIATSU É...

... ESSENCIALMENTE, UMA CURA ATRAVÉS DO AMOR

Shiatsu é um cuidado em que o coração se exprime através das mãos. Neste artigo faz-se uma reflexão sobre amor terapêutico que oferece ao corpo a possibilidade de descansar, respirar, confiar e reencontrar-se.

Por **Francisco Galope**



IMAGEM GERADA POR IA

Uma sessão de Shiatsu cria intimidade, uma proximidade protegida por limites muito claros,. A intimidade só é terapêutica quando há limites.

A 6 de dezembro de 1906, quando a sua relação com Carl Gustav Jung ainda estava a nascer, Sigmund Freud escreveu ao então jovem psiquiatra suíço uma carta contendo uma frase inesperada. A psicanálise, dizia ele, era, essencialmente, uma "cura através do amor".

Freud referia-se a uma força discreta e profunda – à qualidade da relação que permite a alguém sentir-se visto, escutado e acompanhado no seu processo de transformação.

João Carlos Melo, psiquiatra, psicoterapeuta e autor nosso contemporâneo, recuperou essa história como mote para um inspirador artigo intitulado O Amor que Cura. O amor, lembra, pode não ser o único fator terapêutico, mas será talvez aquele que permite que os outros processos curativos façam o seu trabalho.

Na prática do Shiatsu, reconhecemos essa mesma verdade pela via do corpo, da presença e do toque. Também aqui existe um amor que cura. Um amor que se aproxima, que espera e escuta. É um amor que se manifesta na qualidade do contacto, no silêncio atento, no ritmo e na firmeza branda da mão.

Na psicoterapia, o cuidado começa muitas vezes pela escuta. O terapeuta escuta as palavras, os silêncios, as hesitações, as repetições, aquilo que é dito e aquilo que ainda não encontrou forma de ser dito. Escuta para que a pessoa se sinta acolhida na sua singularidade e escutada. É que, no Shiatsu, também escutamos. Mas fazêmo-lo com as mãos.

Escutamos a respiração, a temperatura da pele, a tensão dos tecidos, a mobilidade das articulações, os pequenos movimentos de defesa ou de entrega à pressão das nossas mãos. Escutamos o modo como o corpo recebe a pressão, como resiste a ela, como cede, como pede menos, como permite mais e nos deixa "entrar" suavemente. E escutamos aquilo que o corpo revela antes das palavras e para além delas.

O terapeuta não cura, oferece presença, escuta, tempo e direção. Depois, o corpo faz o seu caminho.

Tal como a escuta do psicoterapeuta, a escuta com as mãos é uma escuta ativa, interessada e empática. É uma forma de presença que não interpreta à pressa, não força um sentido, não exige uma resposta nem antecipa conclusões. O Shiatsu escuta sem se precipitar e toca sem invadir.

É uma escuta silenciosa, feita de pressão, pausa, respiração e ritmo. É um modo de dizer com as mãos: estou aqui. É um amor que toca com presença e sem apego.

A mão como extensão do Coração

No centro da palma da mão encontra-se um ponto de acupressão chamado Lao Gong. É o oitavo ponto do canal energético do Mestre do Coração (ou Pericárdio).

A expressão chinesa Lao Gong pode ser traduzida como "Palácio do Labor", "Palácio do Esforço", ou "Palácio do Trabalho", entre outros. Ou seja, está associado à imagem do trabalho manual, da possibilidade de revitalização física, mental e espiritual, mas também à função do Pericárdio, que envolve e protege o Coração.

Na tradição taoista, trata-se de um importante centro energético, já que é através do centro das palmas das mãos que no Qi Gong se aprende a sentir e a escutar o Qi (a força vital das Medicinas do Leste Asiático).

Pela sua ligação ao Pericárdio, ou Mestre do Coração, Lao Gong ajuda-nos a compreender o toque como um gesto que cuida, protege, escuta e se aproxima sem invadir. É aqui que a mão e o centro da sua palma se cruzam com a ideia de amor terapêutico.

É um amor que se exprime na forma como a mão pousa, espera, sente e responde, respeitando o limite do outro, sem procurar dominar o processo. Simplesmente, cria as condições para que o paciente se reencontre consigo próprio.

No contexto do Toyohari (uma forma de acupuntura japonesa não invasiva baseada na palpação), o mestre Koryo Nakada falava da mão como uma extensão do Coração. Segundo ele, o facto de o Lao Gong ou 8 do Mestre do Coração se situar na palma da mão, significa que é a partir do Coração que todo o toque é feito. Quer dizer, que o contacto entre o paciente e o terapeuta é feito a partir desse ponto.

Extrapolando: cada toque pode ser entendido como uma continuação da função do Pericárdio – guardar o Coração, proteger aquilo que em cada pessoa permanece vulnerável.

Tratar, neste sentido, não é apenas corrigir. É cuidar com amor e no Shiatsu, tocar é sinónimo de cuidar.

Tokujiro Namikoshi, fundador do Shiatsu, dizia que "o coração do Shiatsu é como o amor de uma mãe; a pressão sobre o corpo faz brotar as fontes da vida".

Por conseguinte, Shiatsu não se resume à aplicação de pressão, de mobilização de articulações ou percorrer

meridianos. Shiatsu é oferecer ao corpo de outra pessoa uma qualidade de atenção que não exige, não invade e não se impõe. Ao trabalhar, a mão protege, escuta e acolhe.
Cuidar não é apenas fazer algo por alguém. É estar com alguém de uma forma inteira e presente.

Intimidade terapêutica
Uma sessão de Shiatsu cria uma intimidade particular. Trata-se de uma proximidade protegida por limites claros, porque intimidade só é terapêutica quando há limite. O toque converte-se em cuidado porque há respeito.
O paciente ao deitar-se vestido no futon ou na marquesa, fecha os olhos e entrega-se. Com isso, permite conscientemente que outro ser humano se aproxime e escute o seu corpo com as mãos. Esse gesto exige confiança.
O terapeuta aproxima-se e toca, criando condições para que o corpo respire, as defesas abrandem e para que algo, por vezes muito antigo, encontre espaço para se reorganizar.



IMAGEM GERADA POR IA

Segundo Koryo Nakada, o facto de o ponto Lao Gong (8 do Mestre do Coração) se situar na palma da mão, significa que é a partir do Coração que todo o toque é feito.

O corpo sente quando é aceite
Muitas pessoas chegam a uma sessão com vergonha do próprio corpo, da dor. Vergonha da tensão, do cansaço ou de não conseguirem relaxar. Outras chegam defendidas por couraças invisíveis e autoimpostas. Com o abdómen preso, os ombros erguidos, a respiração curta, os músculos tensos, a pele fria e o pensamento aprisionado no mesmo círculo de preocupações.
O Shiatsu não vai contrariar imediatamente essas defesas. Pelo contrário, aceita-as e acolhe-las. Familiariza-se

com elas e conquista-lhes a confiança e elas começam a abrandar por si.

O corpo sente as mãos pousadas com atenção, uma pressão estável, um ritmo previsível e uma pausa no momento certo. Tudo isto comunica ao sistema nervoso uma mensagem simples: "Estás em segurança. Não tens de recear nada. Não tens de provar nada."

É aqui que, muitas vezes, algo começa a mudar. A respiração abranda. O rosto suaviza. O corpo relaxa finalmente. A pessoa deixa-se ir, por alguns instantes, abandonando o modo de vigilância permanente.



IMAGEM GERADA POR IA

Ao deitar-se vestido na marquesa ou futon, o paciente permite conscientemente que outro ser humano se aproxime e escute o seu corpo com as mãos.

Ter o outro nas mãos

João Carlos Melo escreve sobre a importância de o paciente sentir que existe dentro do terapeuta; de sentir que é pensado, reconhecido, escutado e acolhido como alguém com significado. No Shiatsu, essa existência passa pelas mãos.

Quando o terapeuta toca com presença, o corpo da pessoa deixa de ser apenas um conjunto de sintomas. A dor lombar, a tensão nos ombros, a respiração curta, os pensamentos ruminantes pertencem a uma pessoa concreta, com história, cansaço, defesas, perdas, desejos e modos próprios de estar no mundo.

Shiatsu é dar atenção plena a quem se tem entre mãos.

No Shiatsu, o amor terapêutico expressa-se na forma como a mão pousa, espera, sente e responde, respeitando o limite do outro, sem procurar dominar o processo.

É nesta entrega do terapeuta que o Shiatsu se distingue de uma técnica mecânica. A pressão pode ser correta, o meridiano pode estar bem escolhido, a postura do terapeuta pode ser exemplar. Mas, se não houver presença, o toque é vazio. Pode aliviar, mas dificilmente transforma.

O terapeuta não cura

Em qualquer prática terapêutica há uma tentação frequente: querer curar o outro, resolver um problema, produzir um efeito e, sobretudo, demonstrar que a técnica funciona.

Tudo isso é legítimo. Contudo, o Shiatsu ensinou-me outra coisa. Muitas vezes, a sessão mais importante não é aquela em que a dor desaparece, mas sim aquela em que a pessoa, talvez pela primeira vez em muito tempo, sente que pode descansar sem que lhe exijam, que pode verdadeiramente desligar, que pode ser tocada sem ser invadida, que pode existir sem se ter de se justificar.

O terapeuta não cura, oferece presença, escuta, tempo e direção. Depois, o corpo faz o seu caminho.

Este texto nasceu da leitura de O Amor que Cura, de João Carlos Melo. A ele deixo a referência e o agradecimento, porque há textos que acendem uma luz sobre aquilo que, de algum modo, já pressentíamos.

Não se trata de transpor a psicoterapia para o Shiatsu, tão-pouco de confundir campos clínicos distintos. Trata-se do reconhecimento de uma afinidade essencial: nenhuma técnica é verdadeiramente terapêutica quando se afasta da qualidade humana da relação.

No Shiatsu, essa relação passa pela mão em cujo centro habita o Lao Gong, um ponto do Mestre do Coração.

Este artigo foi originalmente publicado no blogue do site Essentia Vitalis (https://essenciavital.pt/artigos/)

Associação Portuguesa de Acupunctura Japonesa

Email: info.apajap@gmail.com | Website: www.acupunturajaponesa.org

Notícias | Próximas Formações

A Associação Portuguesa de Acupuntura Japonesa e Shiatsu **(APAJap)** tem por missão promover, valorizar e dignificar as terapêuticas do Leste Asiático. Uma das formas de ir ao encontro desse propósito é a realização de ações de formação de iniciativa direta sua ou apoiar institucionalmente ações formativas levadas a cabo por entidades terceiras em cuja qualidade pedagógica deposita a máxima confiança.

Presentemente, estão abertas inscrições para várias formações nas áreas de **Shiatsu, e Acupuntura Japonesa.**

Estas formações destinam-se a profissionais em exercício, estudantes e demais interessados no aprofundamento de conhecimentos em áreas que integram a medicina tradicional e complementar. Todas elas contribuem para o desenvolvimento de competências sólidas, alinhadas com os princípios da boa prática e com as orientações nacionais e internacionais no âmbito das terapêuticas não convencionais.

Ivan Bel em Lisboa: Ginecologia no Shiatsu

Nos dias 2, 3 e 4 de abril de 2027, Lisboa recebe Ivan Bel, professor internacional, fundador do Ryōhō Shiatsu e da ONG Missões Humanitárias de Shiatsu, para um workshop dedicado à Ginecologia no Shiatsu.
Ao longo de três dias serão abordadas diferentes situações, incluindo menopausa, distúrbios menstruais, fertilidade feminina, acompanhamento na gravidez e impotência masculina, numa formação dirigida a profissionais e praticantes de Shiatsu que pretendam aprofundar os seus conhecimentos.
Com uma vasta experiência internacional, Ivan Bel dedica-se há décadas ao estudo e divulgação do Shiatsu, conciliando a prática terapêutica com as artes marciais, o estudo da cultura asiática e o ensino especializado.
Uma oportunidade única para aprofundar conhecimentos e aprender com um dos nomes internacionais de referência no Shiatsu.
Links :
- Website: https://www.ryohoshiatsu.com/
- Website: https://www.msh-shiatsu.org/
- Instagram: https://www.instagram.com/ryoho.shiatsu/
- FB Page: https://web.facebook.com/ivanbelshiatsu
- FB History Group: https://web.facebook.com/groups/historyofshiatsu
- Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCdJpejY84nxPbkH0EUtDJSQ

Kiiko Matsumoto regressa a Lisboa em novembro de 2027

A reconhecida mestre japonesa de acupuntura estará em Portugal nos dias 20 e 21 de novembro de 2027 para orientar uma formação presencial dedicada ao seu método de diagnóstico e tratamento baseado na palpação.
Kiiko Matsumoto, uma das mais destacadas referências internacionais da acupuntura japonesa, regressa a Lisboa para partilhar a sua experiência clínica e os princípios do Kiiko Matsumoto Style (KMS), um método que desenvolveu a partir dos ensinamentos de grandes mestres japoneses, como Nagano, Kawai e Manaka.
A sua abordagem distingue-se pela utilização de um sistema de palpação que permite identificar zonas de sensibilidade e avaliar, durante o tratamento, as alterações produzidas pela intervenção. Este feedback imediato ajuda o terapeuta a orientar a escolha dos pontos e a adaptar o tratamento às respostas de cada paciente.
Reconhecida também pelo seu trabalho de investigação e interpretação dos textos clássicos da medicina chinesa, Kiiko Matsumoto alia o conhecimento tradicional a uma abordagem clínica centrada na observação e na experiência direta.
Depois da formação que orientou em Lisboa, em setembro de 2025, o seu regresso representa uma

nova oportunidade para os profissionais portugueses aprofundarem o conhecimento de um dos estilos mais influentes da acupuntura japonesa contemporânea.

Formação presencial | 20 e 21 de novembro de 2027 | Lisboa

ApaJap e Tsubook: uma parceria para aprofundar o conhecimento dos meridianos

A ApaJap tem o prazer de anunciar a sua parceria com a Tsubook, uma aplicação digital que constitui um recurso valioso para o estudo e a prática do Shiatsu e acupuntura.
O conhecimento dos meridianos, do seu percurso no corpo e da sua relação com a nossa prática é fundamental para o desenvolvimento de qualquer terapeuta de Shiatsu. O estudo contínuo dos meridianos permite aprofundar a compreensão da rede energética do corpo, aperfeiçoar a localização dos pontos e desenvolver uma prática cada vez mais consciente, precisa e integrada.
A app Tsubook oferece uma forma prática e acessível de explorar e estudar os meridianos e os seus pontos, consultar os seus percursos e apoiar a aprendizagem, tanto para estudantes como para profissionais experientes. Uma mais-valia desta aplicação é a de não assentar apenas nos meridianos tradicionais da MTC, mas também nos descritos por Masunaga, criador do Zen Shiatsu.
É uma ferramenta útil para acompanhar o estudo teórico, preparar sessões e manter vivo o processo de investigação e aprofundamento que faz parte do caminho de qualquer praticante de Shiatsu e Acupuntura.
No âmbito desta parceria, os sócios da ApaJap beneficiam de 10% de desconto na aplicação Tsubook.
Com esta colaboração, queremos facilitar o acesso a recursos de qualidade, incentivar a aprendizagem contínua e contribuir para o crescimento e a valorização da comunidade Shiatsu em Portugal.
Conhecer melhor os meridianos é aprofundar a nossa compreensão do corpo e enriquecer a nossa prática.
Convidamos todos os sócios a conhecerem a Tsubook e a explorarem esta ferramenta de apoio ao seu percurso profissional.
Descobre a aplicação em www.tsubook.net

