

Título: OS BENEFÍCIOS DO SHIATSU CAPILAR PARA O RELAXAMENTO**Autores:** XAVIER, E. M. M.; SANTOS, S. A. D.**Resumo:**

O shiatsu capilar é uma técnica milenar japonesa, de massagem no couro cabeludo que visa melhorar a saúde dos cabelos. Na sua versão tradicional, o shiatsu é um método terapêutico que foi criado no Japão com o objetivo de proporcionar bem-estar e equilíbrio. Desde o início, a técnica se baseou nos movimentos de pressão com os dedos para estimular diferentes regiões do corpo. A terapia foi adaptada para beneficiar as mad eixas e se transformou em shiatsu capilar. A massagem no couro cabeludo tem como objetivo estimular a circulação e eliminar as toxinas presentes no bulbo capilar. A intenção é ativar os principais pontos dos centros energéticos (meridianos). O Shiatsu ajuda a melhorar a qualidade de vida, o bem-estar e a auto-estima do paciente. Faz bem ao corpo e reduzir o estresse, o procedimento também pode ser um aliado da beleza. Se realizada corretamente, a massagem é capaz de eliminar as dores musculares e melhorar a circulação sanguínea, expulsando as toxinas que estão acumuladas no organismo, que causa dores e desconforto. O grande benefício do Shiatsu é a redução do estresse e tensão, que já fazem parte do nosso dia a dia e acabam diminuindo a produtividade e disposição. Verificar junto aos professores e comunidades se a aplicação da técnica de massagem denominada “shiatsu” contribui para o processo de relaxamento em voluntários que se encontram com estresse. O intuito desta pesquisa é contribuir com especialista da área dermatológica (tricologista) com um tratamento alternativo que visará o auxílio em uma melhora da condição do cliente (paciente), principalmente no aspecto do equilíbrio físico-psico-emocional, para o qual as técnicas de terapias orientais trabalham, buscando o equilíbrio entre “yin e Yan”. Espera-se com este trabalho conscientizar as universidades a área da saúde e demais cursos, juntamente com comunidade, sobre os benefícios do shiatsu capilar em complemento ao tratamento para o relaxamento, podendo ser aplicados ao SUS e demais clínicas.

Palavras-chave: Shiatsu, Terapia, Relaxamento.