LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

BIANCA VENZEL ARAUJO

MASSAGEM TÂNTRICA: UMA NOVA ABORDAGEM TERAPÊUTICA

Apucarana
2019

BIANCA VENZEL ARAUJO

MASSAGEM TÂNTRICA: UMA NOVA ABORDAGEM TERAPÊUTICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Faculdade de Apucarana – FAP, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Ciências Biológicas.

Orientador: Profº. PhD. Eduardo Augusto Ruas.

Apucarana
2019

BIANCA VENZEL ARAUJO

MASSAGEM TÂNTRICA: UMA NOVA ABORDAGEM TERAPEUTICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura emCiências Biológicas da Faculdade de Apucarana – FAP, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Ciências Biológicas, com nota final igual a _____, conferida pela Banca Examinadora formada pelos professores:

COMISSÃO EXAMINADORA

Profº PhD. Eduardo Augusto Ruas
Faculdade de Apucarana

Prof Especialista Camila Mello Pereira
Faculdade de Apucarana

Prof Me. Camila Vieira da Silva
Faculdade de Apucarana

Apucarana, ___ de _____ de 2019.

AGRADECIMENTOS

Agradeço de coração cada pessoa que esteve ao meu lado emtodos os momentos de felicidade ou apreensão, fazendo parte dessa jornada em busca doconhecimento.

Não poderia ficar sem agradecer com todas as minhas forças, a mãe Terra, que me deu sustento, forças e energia para atravessar todas as dificuldades. Agradeço as forças superiores por sempre colocar pessoas maravilhosas e cheias luz na minha vida, preenchendo-me sempre em momentos certos.

Agradeço ao meu querido professor e orientador, Eduardo Ruas, pelo seu apoio, confiança e orientação,por tanto que se dedicou a mim, não somente por ter me ensinado, mas por ter me feito aprender. A palavra mestre, nunca fará justiça meus eternos agradecimentos.

A todos os meus professores que se dedicaram nesses quatros anos de faculdade, ajudando- me no desenvolvimento intelectual e pessoal.

Ao Terapeuta Otávio Paiva que cedeu seu espaço, tempo, e paciência para me ajudar na realização deste trabalho, que tanto sonhei.

E claro com a ajuda nos tempos mais difíceis, minha Psicóloga Bruna, Carol minha pessoa especial, e cada amigo que esteve ao meu lado dando-me forças, suporte e apoio em uma etapa tão importante de nossas vidas.

‘’Em si, a vida é neutra.Nós a fazemos bela, nós a fazemos feia;a vida é a energia que trazemos á ela.’’

(OSHO)

LISTA DE SIGLAS

SNC- Sistema Nervoso Central

SNP- Sistema Nervoso Periférico

SPA- Locais que oferecem cuidados com a saúde, relaxamento e massagem

OMS- Organização Mundial de Saúde

SUS- Sistema Único de Saúde

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Qual é o nível de stress do seu dia?.....38

Tabela 2- Qual é o nível de ansiedade no seu cotidiano? 38

Tabela 3- Possui algum problema relacionado á saúde mental?.....39

Tabela 4- A Terapia Tântrica ajudou em?.....40

SUMÁRIO

1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA 10

1.1 MEDICINA AYURVÉDICA 10

1.2 TERAPIAS NATURAIS 10

1.3 TIPOS DE TERAPIAS NATURAIS..... 11

1.4 A HISTÓRIA DA MASSAGEM 13

1.5 BENEFÍCIOS DA MASSAGEM 14

1.6 ESTRESSORES 15

1.7 TRAJETOS NEURAIS..... 15

1.8 RECEPTORES (TIPOS DE RECEPTORES: CUTÂNEO) 16

1.9 SINAPSES QUÍMICAS E ELÉTRICAS..... 16

1.10 BIOENERGIA..... 17

1.11 COURAÇAS MUSCULARES..... 18

1.12 COURAÇA SECUNDÁRIA..... 19

1.13 DESBLOQUEIO DE COURAÇAS 19

1.14 CLITÓRIS 21

1.15 ORGASMO FEMININO E MASCULINO 22

1.16 MASSAGEM TÂNTRICA 22

2 REFERÊNCIAS 25

3 ARTIGO .....

3.1 RESUMO..... 30

3.2 INTRODUÇÃO..... 32

3.3 METODOLOGIA 36

3.4 RESULTADOS E DISCUSSÃO 37

3.5 CONCLUSÃO 41

4 REFERÊNCIAS 42

5 ANEXOS 44

5.1 ANEXO A- Termo de Autorização Institucional 45

5.2 ANEXO B- Questionário Massagem Tântrica: Uma nova abordagem terapêutica 46

5.3 ANEXO C- Normas da Revista 51

1.FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1 MEDICINA AYURVÉDICA

Com o avanço de novas tecnologias na área da saúde esquecemos que há alguns séculos atrás doenças eram tratadas naturalmente através de materiais derivados de fontes naturais. Cada comunidade tinha suas crenças médicas e através delas faziam rituais com magia, xamãs, sacerdotes e curandeiros. Entre as medicinas originárias um dos primeiros registros sobre terapia é na medicina mesopotâmica que mais tarde deu origem a medicina Ayurvédica (CIANNONI, 2016).

A medicina Ayurvédica teve origem na Índia cerca de cinco mil anos atrás. A essência dessa medicina é a harmonia entre alma, mente e corpo, mantendo o equilíbrio com a natureza, consigo mesmo e outros indivíduos. Quando há um desequilíbrio energético causado por uma má alimentação, traumas físicos ou problemas emocionais trazem alterações fisiológicas causando doenças ao longo do tempo (CAIROS, 2017?).

Nessa medicina acredita-se que cada indivíduo quando nasce possui um Dosha queirá comandar o organismo a partir dos cincos elementos: água, fogo, terra, ar e éter. Esses elementos vão determinar os Doshas, que são eles Vata, Pitta e kapha (BIASE, 1995). Para harmonizar os Doshas existem terapias como as massagens, alimentação (dieta), fitoterapia, Ioga, aromaterapia, cromoterapia, meditação entre outras (CAIROS, 2017?).

1.2 TERAPIAS NATURAIS

A ciência não comprova a eficiência das Terapias Alternativas por usarem o misticismo ou práticas religiosas para fazer uma ligação entre corpo e alma, não sendoprovada por meio da ciência a existência da alma e energias cósmicas. Sem dados ou conhecimento da eficácia das Terapias alternativas, estudiosos consideram a aproximação da Psicologia com aspectos culturais, religiosos e místicos, para assim explicar quais resultados as terapias naturais podem alcançar nos pacientes (GAUER et al.,1997).

Mas com o decorrer do tempoas medicinas alternativas vêm ganhando maior visibilidade, sendo aceito o Decreto n. 4.087, de dezembro de 2015, que considera o Terapeuta Alternativo, Terapeuta Complementar e Terapeuta Naturalista como uma nova profissão exercendo as terapias ancestrais, naturais e tradicionais.

Segundo Tavares (2012) as terapias naturais está no divisor do campo não médico e campo médico. O campo médico é a medicina alopática, a medicina ensinada em universidades e praticada por médicos, onde doenças são tratadas e encobertas com analgésicos e calmantes, fazendo com que o corpo desenvolva um ciclo vicioso provocando uma falsa sensação de cura (SCOLNIK, 1986). O campo não médico consiste na cura religiosa, sendo inexplicável por se tratar de curas milagrosas e a medicina popular com conhecimentos que são passados de geração à geração composta de um conjunto de hábitos sociais e religiosos (TAVARES, 2012). Surgindo então as “terapias não-médicas” que é a medicina naturista e vem dos antepassados inicialmente como um instinto que utilizava os elementos da natureza para curar doenças, a mãe terra e a junção de muitas culturas, conhecimentos holísticos, tratando do equilíbrio energético, emocional e físico. Sendo uma medicina onde não se analisa só os sintomas e sim a raiz e a causa das doenças, avaliando a alimentação, trabalho e vida do paciente, guiando o paciente por um tratamento que irá atingir a raiz do problema (SCOLNIK, 1986).

1.3 TIPOS DE TERAPIAS NATURAIS

A Hidroterapia tem como elemento fundamentala água, podendo ser aplicada em casa, SPA, saunas, piscinas, etc. Existem modos alternados para cada tipo de tratamento como: banhos de assento, banho dos pés com várias temperaturas, banhos a vapor, envelopórios, entre outros. A hidroterapia tem muitos efeitos positivos: aumenta a capacidade imunológica, tonifica o sistema nervoso, regula o sistema hormonal, ativa a circulação sanguínea e sendo bem aplicada ajuda no desequilíbrio nervoso e estados depressivos (SCHNEIDER, 2004).

A Aeroterapia consiste na saúde pelo ar, ou seja, a inalação do ar saudável em contato com a natureza. Uma educação respiratória e banhos de ar irão estimular impulsos nervosos aos órgãos internos, que trará efeitos como tonificar o sistema nervoso, purificar o sangue, ajudar no controle da pressão arterial e fortalecer o sistema imunológico (SCHNEIDER, 2004).

A Helioterapia é uma terapia feita através da luz solar que já era conhecida pelos gregos e egípcios, sendo os banhos de sol indicados desde o século XVIII. Alcançando benefícios além dos perceptíveis como a dilatação dos vasos superficiais, pigmentação e fortalecimentos das camadas superficiais da pele. Os raios ultravioletas atuam ajudando na produção de hormônios, produção de vitamina D, que ajudam na absorção de cálcio no organismo, aumentando as defesas infecciosas, entre outros benefícios (SCHNEIDER, 2004).

A Geoterapia é utilização da terra como terapia. A terra é composta por muitos elementos orgânicos como o oxigênio, ferro, alumínio, magnésio, cloro, fósforo, hidrogênio, cálcio entre outras composições. Essa terapia é aplicada através de banhos de argila ou de barro, e compressas de argila. A argila atua na eliminação de toxinas dos tecidos, sendo também consumida via oral, auxiliando no tratamento de alergias, úlceras, gastrite, diarreias, vômitos entre outras. No geral a geoterapia auxilia no tratamento de: bronquite, gastrite, luxações, reumatismo, feridas, queimaduras e hipertensão arterial entre muitas outras indicações (SCHNEIDER, 2004).

A Dietoterapia consiste na saúde pela alimentação (SCHNEIDER, 2004). Com o decorrer do tempo surgiu-se a necessidade de alimentos que acompanhassem a demanda populacional originando os produtos industrializados, que possui maior validade, preços acessíveis e saciedade instantânea. Contudo desenvolvem também doenças como a diabetes, hipoglicemia, candidíase, alergias e câncer (FILHO, 2008). Alimentos e plantas medicinais são utilizados desde os séculos passados pela medicina chinesa como tratamento, acreditando-se que cada alimento possui uma energia que irá proporcionar um equilíbrio corporal, aliviar dores e curar. Água, hortaliças, frutas e grãos frescos são à base da dietoterapia. Aconselha-se que os pacientes diminuam o consumo de produtos de origem animal, prevenindo o câncer e doenças cardiovasculares. Com uma alimentação saudável as

melhoras começam pelo estômago e intestino na absorção de nutrientes, fazendo com que todo corpo desenvolva um sistema imunológico forte, prevenindo assim várias doenças causadas pela má alimentação (SCHNEIDER, 2004).

A Fitoterapiaé a utilização de plantas medicinais como: flores, folhas, frutos, caules e raízes (AMARIZ, 2018?). Sãoutilizados por meio de chás, banhos, remédios caseiros e também em preparações farmacêuticas que utilizam o extrato da planta. As plantas contêm substâncias boas e tóxicas, sendo perigoso o uso incorreto da planta, o paciente pode ter reações alérgicas e até mesmo contaminação de agrotóxicos. Mas sendo bem aplicada a terapia traz muitos benefícios no combate da insônia, estresse, infecções, baixa imunidade, distúrbios hormonais e intestinais, e muitos outros benefícios (PANIZZA, 2018?).

A Acupuntura é a aplicação de agulhas em pontos específicos do corpo. Sendo uma terapia com origem da Medicina Tradicional Chinesa, que trata doenças gastrointestinais, artrite, insônia, ansiedade, depressão, doenças respiratórias, enxaqueca entre outras doenças físicas ou emocionais. Existem diversos tipos de acupuntura, como: acupuntura auricular, acupuntura estética, acupuntura para emagrecer e acupressão que alivia dores. Ganhando um novo espaço com a tecnologia, através de estimulação a laser, esferas banhadas de ouro e sucção de ventosas de plástico ou vidro (FRAZÃO, 2018).

1.4 A HISTÓRIA DA MASSAGEM

Dentre as Terapias Alternativas a massagem é umas das principais terapias, surgiu no Ocidente há mais de 5.000 anos. Existem registros que Hipócrates recomendava a “esfregação” para ajudar o corpo. A saúde era muito valorizada entre os gregos, realizavam a massagem nos atletas antes e depois dos esportes. Na medicina Ayurvédica, recomendava-se que o paciente recebesse a massagem todas as manhãs, após o banho. Com o passar dos anos a massoterapia espalhou-se pelos continentes, sendo estudada por especialistas, aplicada por médicos, curandeiros ou religiosos. Surgindo então na Inglaterra a recomendação de Per HenrikLing (1776-1839) para tratamentos através da massagem e exercícios, conhecidos como Movimento de Cura ou

Movimento Sueco, recomendado por Ling para melhorar a higiene e evitar doenças, porém após a sua morte a massagem foi incorporada também no tratamento de doenças. George Taylor no final do século XIX descrevia e apoiava os estudos sobre a massagem e afirmava que a cura pelo Movimento Sueco era positiva sobre tratamento de doenças e saúde em geral, sendo válidas até hoje alguma dessas afirmações (CASSAR, 2001).

1.5 BENEFÍCIOS DA MASSAGEM

Os benefícios para a saúde da massagem são amplos, pois remove as toxinas do corpo, nutre os tecidos linfáticos, aumenta a circulação sanguínea, elimina tensões do corpo, tendo então benefícios não só físicos como emocionais (DESGUALDO, 2017).

As massagens podem ser feitas com óleos que evitam atritos e facilita o deslizamento das mãos no corpo do individuo, os óleos com extratos naturais auxiliam no relaxamento e conforto do corpo ajudando também na pele e saúde do indivíduo. Existindo diversos tipos de óleos para massagem com propriedades singulares, assim como: óleo para alivio da dor, com propriedades relaxantes, infecções da pele entre outros (GONOLI, 2018).

A massagem é feita através de compressas quentes de ervas e óleos que promovem o relaxamento profundo, aliviando tensões e sendo uma massagem emocional, pode ser feita com camomila, flores de malva ou hibisco, erva cidreira, lavanda, sendo uma junção de ervas encontradas na natureza (PILOTO, 2016?).

A massagem holística com pedras quentes e cristais é um tratamento feito com uma massagem relaxante e com os cristais e óleos que fazem uma limpeza energética, harmonizando o corpo emocional, mental e fisicamente. Cada tipo de cristal exerce uma função diferente no organismo, sendo posicionada em lugares específicos do corpo, produz efeitosdesintoxicantes, auxiliando no equilíbrio do sistema nervoso, circulatório, cardiovascular entre outros benefícios (PINHEIRO, 2018).

1.6 ESTRESSORES

Estressores químicos podem surgir através de bactérias que se infiltram na pele por meio de mucosas, queimaduras ou cortes. Adquirindo-se também através de venenos orgânicos como: tabaco, álcool, ácidos ou açucares; as toxinas de infecção crônica, aguda ou como substâncias químicas como: colorantes, drogas e aditivos, sendo possíveis também desequilíbrios metabólicos e nutricionais. Os estressores físicos são traumas causados por excesso de exercícios físicos, derrame cerebral, lesões na coluna, desalinhamento da coluna, edemas, tensões repetidas do músculo e traumas causados por acidentes. Estressores emocionais é um estado que o individuo se encontra de medo, raiva, insônia, ansiedade etc. Fator hereditário é composto pela Hemofilia, que é uma doença genética hereditária que incapacita o corpo formar coágulos sanguíneos, que é necessário para interromper hemorragias. E também a Espinha bífida que é um fator congênito, que é caracterizada pela má formação do tubo neural fazendo com que a medula espinhal não seja totalmente formada (CASSAR, 2001).

1.7 TRAJETOS NEURAIS

O sistema nervoso é dividido em: Sistema Nervoso Central (SNC) fazendo parte o encéfalo e medula espinhal. Existem nesse sistema três tipos de neurônios(CASSAR, 2001):

1. Neurônios aferentes (sensitivos): estão situados no epitélio dos tecidos, detectando informações externas ou internas do corpo levando informações ao SNC.

2. Neurônios eferentes (motores): conduzem informações do SNC para glândulas ou músculos, que recebem o impulso e reagem a ele. Os axônios dos neurônios aferentes e eferentes irão formar juntos os nervos espinhais, que nascem entre as vértebras.

3. Interneurônios: é o neurônio de conexão entre os neurônios eferentes e aferentes e existe somente no SNC, não acontecendo essa conexão em algumas exceções.

E Sistema Nervoso Periférico (SNP): constituído por nervos e gânglios que conectam o SNC aos órgãos do corpo humano. Com as seguintes divisões (CASSAR, 2001):

→ Sistema Nervoso Somático: controla as ações voluntarias do corpo, partem da medula espinhal para inervar a musculatura esquelética (CASSAR, 2001).

→ Sistema Nervoso Autônomo: responsável pelas ações involuntárias do organismo, inervando músculos cardíacos e lisos;

Apresentam duas subdivisões: Sistema Nervoso Simpático: estimula o funcionamento dos órgãos e Sistema Nervoso Parassimpático: inibe o funcionamento dos órgãos (MAGALHÕES, 2017).

1.8 RECEPTORES (TIPOS DE RECEPTORES: CUTÂNEO)

A pele é um receptor cutâneo que interage com o ambiente, sentindo as sensações de calor, frio, dor, toque e pressão. Existem na pele os sensores que captam os estímulos externos. Quando o corpo recebe um estimulo, o receptor vai conduzir o impulso elétrico até a medula espinhal onde acontece uma sinapse, conduzindo até o cérebro, que irá interpretar qual estímulo foi recebido. Depois do estimulo, a via aferente que sai do sistema nervoso periférico (SNP) levando informações ao sistema nervoso central (SNC). A via eferente levará informações do SNC para o SNP (FOX, 2007).

Cada sensação cutânea é estimulada por diferentes neurônios sensitivos ou terminações nervosas dendríticas. A sensação de frio e calor localizada na derme é inibida peloaquecimento e estimulados pelo resfriamento. Já a sensação de dor é transmitida pelo axônio mielinizado de condução rápida, e a dor crônica será conduzida por axônios não mielinizados de condução lenta (FOX, 2007).

1.9 SINAPSES QUÍMICAS E ELÉTRICAS

Sinapse é o processo de comunicação entre os neurônios, podendo ocorrer entre axônio e neurônio (axodendrídica), axônio e axônio (axoaxônica),

axônio e o corpo do neurônio (axo somática) e dendrito e dendrito (dendrodendrítico). Existindo dois tipos de sinapses: sinapses elétricas que ocorrem por impulsos elétricos, e as sinapses químicas que acontecem através do neurotransmissor (GUYTON, 2017).

As sinapses elétricas vão ocorrer através de junções comunicantes, permitindo que os íons fluam de neurônio para neurônio, sendo uma sinapse vantajosa por ser mais rápida. A sinapse química necessita de pelo menos dois neurônios, neurônio pré e neurônio pós-sináptico. Ocorrendo entre os dendritos de um neurônio terminal sináptico e outro neurônio sendo feita através de mediadores químicos, como: acetilcolina, noradrenalina, dopamina, adrenalina entre outros neurotransmissores (FOX, 2007; GUYTON 2017).

1.10 BIOENERGIA

O termo bioenergia é muito usado em terapias naturais e psicoterapia reichiana e neo-reichiana. Foi dito que a ciência não comprova a existência da energia cósmica, porém, Freud descreveu que aenergia emocional reprimida é a precursora de doenças fisiológicas e Psicológicas. (REGO, 2017?). Segundo Reich cada ser humano tem uma energia, surgindo na região abdominal, que irá fluir da pelve para a cabeça. Bloqueando essa energia o organismo vai desenvolver couraças musculares que interferem nos processos fisiológicos e mentais do serhumano (REICH, 1975.)

Cada povo tem uma explicação cultural para o surgimento da energia e um nome especifico para existência dessa força vital. Na Índia Oriental chamam-na de prana, os alquimistas de fluido corporal, Cristo de luz, Wilhelm Reich chamou de energia orgone, os russos de energia bioplásmica, existindo individualidades e crenças como: hinduísmo, budismo, terapias alternativas, homeopatia e diversas religiões, cada povo crendo e carregando as suas concepções de verdade (REGO, 1989).

Desde os primórdios o homem já tem consciência da energia. O universo que foi criado através da energia, existindo forças gravitacionais, mecânica, energia térmica e eletromagnética. Absorvemos energias através da respiração, alimentação e segundo a Medicina Ayurvédica, temos chacras que são pontos específicos do corpo que captam energias. O organismo do ser

humano tem a capacidade de absorver energias cósmicas, através estrelas e planetas, captando energias também através de cristais e pedras (MELISSA, 2017?).

Também segundo essa teoria, quando o organismo capta a energia, ela irá passar por processos para que essa seja adequada e correspondente com o corpo humano, transformando-se em bioenergia. Em muitas culturas ensinam-se exercícios que envolvem concentração e dedicação através de meditações guiadas e Qi Gong, que propiciam a circulação de energias internamente e externamente no corpo, transformando-se em bioenergias (MELISSA, 2017?).

1.11COURAÇAS MUSCULARES

Reich em algumas de suas obras cita a couraça como uma adaptação e proteção ao meio externo, sendo uma defesa muscular, que irá ser bloqueada quando apresentado comportamentos ou sentimentos de medo, angustia dor e repressão (TEIXEIRA, 2017). A couraça sendo flexível torna-se aberta ou fechada ao mundo dependendo das circunstâncias externas (ALMEIDA; ALBERTINI, 2014). Os neo-reichianos são indivíduos que desenvolvem teorias por meio dos conceitos criados por Reich, Alexander Lowen e John Pierrakos discípulos de Reich desenvolveram o conceito da terapia bioenergética (XAVIER, 2009).

Segundo Reich (1989) a peste emocional é um comportamento dos seres humanos, do caráter e união interpessoais, manifestam-se com o: moralismo, difamação, ideologias de guerra imperialista, pornografia, peste familiar, misticismo, sede de poder, política partidária, tolerância masoquista, ódio racial e métodos sádicos de educação.

Segundo Lowen o ser humano tem anéis, sendo pontos chaves do corpo, que bloqueia a passagem de energia. Começando desde que nascemos, bloqueando a entrada de energia através dos olhos, e quando crescemos o bloqueio da sexualidade interrompe a energia que surge através da pélvis. Já Pierrakos a sua esposa desenvolveram a core energética, que terá como base a espiritualidade. No exterior do corpo humano existe o organe, que é a energia que vai estar em tudo o que existe. Através do inconsciente em

uma primeira camada, vão estar às couraças musculares chamadas de ‘’máscara’’, e a ‘’sombra’’ que são sentimentos negativos na musculatura mais profunda e os sentimentos positivos do organismo denominados como o ‘’eu superior’’ (XAVIER, 2009).

1.12 COURAÇA SECUNDÁRIA

Couraça secundária foi um termo criado por GerdaBoyesen, ocorrendo em terapias onde são utilizados os conceitos reichianos e neo- reichianos. Sendo considerada uma couraça recém formada, que irá desenvolver uma nova defesa ao organismo, mais complexa e menos aparente devido á formas invasivas de tratamento psicoterapêutico. A exposição precoce de emoções reprimidas e do sistema defensivo vai gerar a couraça secundária defensiva, que irá sentir-se ameaçada com a terapia. Sendo o terapeuta e suas atitudes através da massagem, técnicas de interpretação pessoal e exercícios de expressão que irá desencadear o aparecimento da couraça secundária (SAMSON, 2018?).

1.13 DESBLOQUEIO DE COURAÇAS

GerdaBoyesen aluna de Raknes que desenvolveu as teorias de Reich na Noruega, aplicou a vegetoterapia, massagens, técnicas para tratamentos de fisioterapia e distúrbios mentais, tendo como objetivo o desbloqueio de couraças musculares. Em suas consultas Boyesen desenvolveu a leitura de caráter com o paciente deitado, através do toque nas articulações, musculatura e respiração. (XAVIER, 2009) Revelando a importância de dissolver couraças musculares, que são camadas profundas invisíveis, trabalhadas em sua terapia. (TEIXEIRA, 2017) Diferente de Lowen que preferia o exame da postura somática do paciente em pé (XAVIER, 2009).

Durante a massagem psicoperistaltista que será á partir da escuta, devido a diferentes toques, o terapeuta detectara ruídos na barriga do paciente, através estetoscópio, descobrindo-se através da epiderme a “couraça do tecido”, que será a falta ou excesso de defesas na superfície da pele (XAVIER, 2009).

Segundo Reich o corpo humano conta a história de cada pessoa, na vegetoterapia será analisada e resgatadas emoções mais profundas, associadas ao trabalho com o corpo fisicamente e verbalmente. Nos estudos de Reich o corpo é dividido em segmentos, sendo eles: pélvico, abdominal, diafragmático, peitoral, cervical, oral e ocular. Contando a história retida nos segmentos, decorrente do estresse que os seres humanos passam desde a gestação. Através da manipulação das couraças por massagens específicas o trabalho verbal e manual flexibiliza as couraças que são tensões corporais, através do mapeamento corporal feito por Reich (VOLPI, 2018?).

O derretimento da couraça secundária deve ser desenvolvido de uma forma mais suave, onde o paciente possa sentir-se mais confortável e podendo ser aberto de dentro para fora. Para Gerda a massagem vai ser uma das ferramentas mais importantes, permitindo que o terapeuta trabalhe o inconsciente do paciente com mais facilidade, devido ao contato direto com o corpo (SAMSON, 2018?).

O mapeamento corporal é necessário para a identificação das couraças, que bloqueia o fluxo da energia no corpo, através de sete segmentos, que são eles: (NAVARRO, 1995).

1. Segmento ocular: fazendo parte os olhos, sistema nervoso, nariz, ouvidos e pele, que será o segmento que revela a forma em que enxergamos o mundo, encontrando no ouvido e nariz doenças como renite, otites, etc. Na visão encontramos a miopia, astigmatismo, enxaqueca, hipermetropia, etc. Resultando também problemas no âmbito emocional como falta de foco, dificuldades em ter contato com outras pessoas, pensamentos confusos entre outros;(NAVARRO, 1995).

2. Segmento oral: vai desenvolver problemas ortodônticos, bulimia, náuseas, boca seca e bruxismo, devido esse segmento corresponder á boca e seus anexos como as glândulas salivares, dentes e língua;(NAVARRO, 1995)

3. Segmento cervical: sendo o terceiro segmento do corpo, abrange os músculos do pescoço, glândula tireoide, língua e esternocleidomastóide. Desenvolvendo a necessidade do individuo ser controlador e dificuldade em ser humilde, além das tensões musculares, torcicolo, hiper ou hipotireoidismo e artrose cervical;(NAVARRO, 1995).

4. Segmento torácico: incluindo os membros superiores, tórax, coração, pulmão e timo. As doenças causadas por um bloqueio nessa região é a hipertensão, sudorese, fraqueza, asmas brônquicas, dores no peito e costas, frequência cardíaca elevada, etc. Os bloqueios são causados devidos á dificuldades afetivas de ódio e amor, e a identidade biológica (SANTOS, 2004);

5. Segmento diafragmático: é o quinto segmento, representado pelo músculo do diafragma.Quando esse segmento recebe um bloqueio de energia desenvolve a ansiedade, fadigas, dores na lombar, gastrite, ulceras, diabete, etc. É esse segmento que irá ajudar na aceitação da realidade, digerindo as coisas da vida;(NAVARRO, 1995).

6. O segmento abdominal vai incluir o abdômen, região esfíncteres e vísceras. Causando problemas renais, intestinais, etc. No abdômen encontra-se uma grande quantidade de repressões como: choro contido, conter raiva, medos e dificuldades em desapegar-se;(NAVARRO, 1995).

7. Segmento pélvico: sétimo e ultimo segmento, com os órgãos internos, ovários, bexiga, útero, genitais e membros inferiores. O acumulo de energia nessa região, quando não descarregados por medo, culpa e traumas irão desenvolver no individuo impotência, frigidez, varizes e ejaculação precoce (SANTOS 2004).

1.14 CLITÓRIS

Hipócrates foi o primeiro a escrever sobre a sexualidade feminina, mas só após o século XVI os anatômicos Gabriele Fallopio e Realdo Colombo reivindicaram a descoberta do clitóris como função sexual. Nas teorias de Freud o orgasmo vaginal é considerado mais intenso que o orgasmo clitoriano, que seria fundamental para o Psicológico feminino. O que foi negado a partir do trabalho de Kinsey e Masters Johnson (DRESSELHAUS, 2017).

O clitóris sempre foi descrito como um botãozinho de prazer, sendo desvendado somente em 2005 através de ressonância magnética pela professora Helen O'Connell(DRESSELHAUS, 2017). O clitóris possui oito mil terminações nervosas, tendo cerca de quatro centímetros na parte interna da vulva e cinco milímetros na parte externa. Devido á circulação sanguínea na

área, o clitóris pode aumentar dois centímetros externamente ao ser estimulado (DIANA, 2018).

Muitas mulheres não conseguem ter o orgasmo vaginal sem a estimulação do clitóris e foi onde começaram especulações sobre todo orgasmo ser clitoriano, contudo, é provado pela ciência que o orgasmo vaginal pode ser através do nervo pudendo que está fora da medula espinhal, que conduz as sensações da vagina ao cérebro (DRESSELHAUS, 2017).

Para Reich (1975) mulheres que já tiveram orgasmo tem a saúde mental em melhor estado do que as que nunca tiveram a experiência do orgasmo.

1.15 ORGASMO FEMININO E MASCULINO

Reich (1975) classificou o orgasmo através de um diagrama detalhado onde o individuo sente a fase da excitação, o ápice, e uma queda repentina, que será a estase sexual, seguido de um relaxamento involuntário.

Mas segundo Masters & Johnson (1966) o orgasmo é classificado em quatro fases: 1) excitação: pode ser estimulada psicologicamente ou fisiológica, durando minutos ou horas, ocorrendo à ereção do pênis no homem e lubrificação vaginal na mulher. 2) Platô: pressão arterial sobe e os batimentos cardíacos ficam acelerados. 3) Orgasmo: é a excitação máxima, ocorrendo contrações involuntárias da região pélvica e genital com intervalo de 0,8 segundos, onde o homem tem a ejaculação e a mulher o ato clímax. 4) Resolução: o corpo vai desenvolver um relaxamento muscular e um bem estar, voltando ao estado de descanso e sonolência, que tem duração de minutos ou horas. Os homens terão o período refratário, não aceitando outro estímulo, carecendo então de repouso (MARQUES, 2008). Nos dias atuais ocorreu a modificação das fases, reconhecidas como: desejo, excitação, orgasmo e resolução (DRESSELHAUS, 2017).

1.16 MASSAGEM TÂNTRICA

A sexualidade tabu na sociedade desde os antepassados, fazendo com que tudo que é natural ao corpo seja reprimido, levando os seres humanos á deixarem para um segundo plano sua sexualidade. Com isso o ser humano

aprende inconscientemente sabotar seu corpo, devido ao código de conduta ética que a sociedade impõe atribuindo ao ato sexualidade um caráter impuro e feio, mesmo sendo ela uma parte inerente da natureza corporal. Com isso o indivíduo é persuadido á ouvir apenas a alma que é considerada pelos religiosos a parte pura, casta e santa, e que nos mantém íntegros e vivos (PINHEIRO, 2017).

Para Osho (1999) a fonte de criatividade dos seres humanos é a energia sexual. Para Max Weber a proibição do prazer gerou para alguns sofrimentos e para o outros levou o aumento do capital, através da repressão. Já segundo Muchembled (2007), a ética sexual baseada na repressão do prazer, foi para todas as classes sociais, surgindo o termo ‘’pecado da carne’’ em livros de teologia e sermões, em uma justificativa da repressão da sexualidade preservada até os dias atuais.

Segundo Pinheiro (2017) os transtornos sexuais vêm crescendo, sendo um assunto tratado com preocupação, devido os danos causados, como distúrbios psicológicos e fisiológicos. Buscando ajuda em terapias como a Massagem Tântrica, através da energia sexual, que segundo Osho é a cura, expansão e autoconhecimento através da fonte mais poderosa que possuímos o orgasmo.

> Quando a sociedade entender que a sexualidade é sagrada, que o sexo é divino e o orgasmo é fonte de cura espiritual, as doenças serão tratáveis e o ser humano será um ser social realizado e feliz (DAYA, 2016, p. 15).

O Tantra é uma filosofia de vida muito antiga, com origem na Índia, que no hinduísmo os textos mais sagrados dos Vedas deram origem á vária religiões, sistemas teosóficos, filosóficos e indícios de prática tântrica nos Vedas há mais ou menos 5000 anos atrás. Por ser uma filosofia muito sexualizada, sofreu repressão e perseguição na era medieval, por desenvolver a libertação de dogmas impostos pelo Hinduísmo (PINHEIRO, 2017).

Para Osho os seres humanos encontram dentro de si mesmo a verdade, com a auto aceitação e autoconhecimento. A diferença de religião e o Tantra, é que a religião prega que o individuo só irá alcançar a liberdade após a morte e que devemos nos afastar de coisas materiais e mundanas, já no Tantra

o individuo vai alcançar a liberdade através de outro plano de existência ’’existir para si próprio’’ e atingir o sublime, tornando-se mundano, material e corporal através do sexo (PINHEIRO, 2017).

> Portanto, o Tantra diz: aceite tudo o que você for – um grande mistério de muitas energias multidimensionais. Aceite, e se mova com cada energia com uma profunda sensibilidade, consciência, amor e compreensão. Mova-se com isso... então, cada desejo se torna um veículo para se ir além dele, cada energia se torna um auxílio, e este mesmo mundo é o nirvana, e este mesmo corpo é um templo, um templo sagrado, um lugar sagrado (OSHO, 2000. p. 18).

O Tantra é uma filosofia que o foco sempre será a compaixão, aceitação, libertação, respeito e o amor. Trazendo muitos benefícios para cada indivíduo como ferramenta de autoconhecimento, viver a sua própria essência, expansão da consciência, sem preconceitos, sem medos, permitindo-se, vivendo e aceitando o seu próprio ‘eu’’ (PINHEIRO, 2017).

Na Terapia Tântrica há diversas linhas de pensamentos e práticas, como a prática meditativa, as pranayamas, asanas, mapeamento e liberação vaginal, renascimento, mapeamento e liberação anal, massagem e terapia orgástica, sempre fazendo a ligação corpo e mente e o interior do individuo, que será o caminho para a iluminação. Todas as práticas tântricas irão estimular a produção natural de hormônios, produzidos e são liberados durante o orgasmo, favorecendo o empoderamento pessoal e coletivo (PINHEIRO, 2017)

2 REFERÊNCIAS

ALEIDA, Bruno Henrique; ALBERTINI, Paulo. **A noção da couraça na obra Wihelm Reich: origens e considerações sobre o desenvolvimento humano.** In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2014.

ALMEIDA, Bruno, P.; ALBERTINI, Paulo. **A noção de couraça na obra de Wilhelm Reich: publicações de 1920 a 1933.** Psicologia USP, v.25, n. 2. 10f. Abr. de 2014.

AMARIZ, Marlene. **Fitoterapia.** Disponível em: <https://www.infoescola.com/medicina-alternativa/fitoterapia/> Acesso em: 22 fev. 2019.

BACH, Edward. **Os Remédios Florais do Dr. Bach.** São Paulo: Pensamento, 1990.

BALBACH, Alfons. **As Plantas Curam.** São Paulo: Missionária, 1992.
BIAZZI, Elisa. **Viva Natural.** São Paulo: DAG, 1982.

BLOG MINHA VIDA. **Você sabe o que é um Dosha?.**Disponível em: < https://www.minhavida.com.br/alimentacao/materias/680-voce-sabe-o-que-e-um-dosha-descubra-qual-e-o-seu-e-viva-com-muito-mais-saude > Acesso em: 22 jan. 2019.

BLOG TUA SAÚDE. **Entenda o que é ayurveda.** Disponível em: <https://www.tuasaude.com/ayurveda/> Acesso em: 03 jan. 2019.

BOADELLA, D. **Nos caminhos de Reich.** São Paulo: Summus, 1985.

BOYESEN, Ebbah**. A Essência da Terapia in Cadernos de Psicologia Biodinâmica 2**. São Paulo: Summus, 1983

BOYESEN, Gerda&Boyesen, Mona Lisa. **A Teoria Biodinâmica da Neurose in Cadernos de Psicologia Biodinâmica 1**. São Paulo: Summus, 1983.

BOYESEN, Gerda. **Entre psique e soma.** São Paulo: Summus, 1986.

BRASIL, DECRETO Nº 4.087, DE DEZEMBRO DE 2015. **Regulamenta a Profissão de Terapeuta Naturalista e outros e dá outras providências.** Disponível em: < https://www.camara.leg.br/sileg/integras/1431223.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2018.

CAIROS, Bruno. **AYURVEDA: A arte e a ciência da vida.** Disponível em:<http://www.saude.campinas.sp.gov.br/programas/integrativa/curso_PICS/07_encontro/Apresentacao_7_encontro_Ayurveda.pdf > Acesso em: 17 fev. 2019.

CASSAR, Mario Paul. **Manual de Massagem Terapêutica.** São Paulo:Manole. 2001.

CHAMPLIN, Darrel Steven.**O prazer do sexo em quatro fases.**Disponível em;<http://www.inteligentsia.net/single-post/2016/06/07/O-prazer-do-sexo-em-quatro-fases> Acesso em: 20 fev. 2019.

CHARRO, Franciele. **Histologia do Sistema Nervoso.** Disponível em: < https://www.infoescola.com/histologia/histologia-do-sistema-nervoso/> Acesso em: 29 jan. 2019.

DE RUDDER, Maury Chantal. **O Tratamento através das Plantas Medicinais.** São Paulo: Rideel, 1990?

DESGUALDO, Paula. **O que é medicina ayurveda.** Disponível em: < https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/ayurveda-a-medicina-das-indias/> Acesso em: 03 jan. 2019.

DI BIASE, Francisco. **O homem holístico: a unidade mente- natureza.** Rio de Janeiro: Vozes, 1995.

DIANA, Juliana. **Clitóris.** Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/clitoris/> Acesso em:17 fev. 2019.

DRESSELHAUS, Mark**. Clitóris e orgasmo feminino. Como a ciência aborda esses assuntos?.** Disponível em: <https://cientistasfeministas.wordpress.com/tag/fisiologia-do-orgasmo/> Acesso em: 17 fev. 2019.

FILHO, João Correia. **Alimentos industrializados.** Disponível em: <https://www.revistaplaneta.com.br/alimentos-industrializados/>Acesso em: 20 fev. 2019.

FORTUNATO, Gabriel Ciannoni. **História da Medicina.** Disponível em: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/historia-geral/historia-da-medicina/amp> Acesso em: 06 jan. 2019.

FOX, Stuart Ira. **Fisiologia humana.** São Paulo: Manole, 2007.

FRAZÃO, Arthur. **O que é Acupuntura e para que serve.** Disponível em: <https://www.tuasaude.com/acupuntura/> Acesso em: 23 fev. 2019.

GAUER, G.; SOUZA, M.L.DE.; MOLIN,F.D.;GOMES.W.B. **Terapias Alternativas: Uma Questão Contemporânea em Psicologia.** Psicologia Ciências e Profissão, 1997.

GONOLI, Raiane. **Óleos para massagem: conheça os tipos e quais são os mais utilizados.** Disponível em: < https://tudoela.com/oleos-para-massagem/> Acesso em: 27 jan. 2019.

JULIACE,Ana Paula et al. **Massagem Ayurvédica.** Disponível em: < http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/alternativa/tecnica_ayurvedica.htm> Acesso em: 03 jan. 2019.

LEWIS H. R. ; LEWIS M.E. **Fenômenos psicossomáticos: até que ponto as emoções podem afetar a saúde.** Rio de Janeiro: José Olympio, 1999.

MAGALHÃES, Lana. **Sistema Nervoso Periférico.** Disponível em: < https://www.todamateria.com.br/sistema-nervoso-periferico/ > Acesso em: 29 jan. 2019.

MARQUES, F.Z.C; CHEDID, S.B; EIZERIK, G.C. **Resposta sexual humana.** MASSAGEM BIODINÂMICA. **A couraça secundária.** Disponível em: <https://massagembiodinamica.com.br/a-couraca-secundaria/> Acesso em: 16 fev.2019.

Masters WH, Johnson VE. **Human sexual response**. Boston: Lippincott Williams & Wilkins, 1966.

MELISSA, Flavia. **Você sabe o que é Bioenergia?.**Disponível em: <https://flaviamelissa.com.br/voce-sabe-o-que-e-bioenergia/> Acesso em: 24 fev.2019.

MENEGUELLI, Gisella. **Tantra Yoga: origens, práticas, teoria.** Disponível em:< https://www.greenme.com.br/yoga/3471-tantra-yoga-origens-praticas-teoria> Acesso em: 22 mar. 2019.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **A Fitoterapia no SUS e o Programa de Pesquisas de Plantas Medicinais da Central de Medicamentos.** Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/fitoterapia_no_sus.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2019.

MOREIRA, Jean. **Fases do sexo: estímulo, desejo, excitação e orgasmo.** Disponível em: <https://www.psicanaliseclinica.com/fases-sexo/> Acesso em: 20 fev. 2019.

MUCHEMBLED, Robert. **O Orgasmo e o Ocidente.** São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2007.

NACATARRO, Angela; VOLPI, Jose Henrique. **Traços de caráter, couraça muscular e manifestação do câncer.** In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XII, VII, II, 2008. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2008.

NAVARRO, F. **Caracterologia pós-reichiana.** São Paulo: Summus, 1995.

NÉLLIS, Valmir. **Mapeamento Corporal Bioenergético:alguns conceitos.** Disponível em: < https://valmirnelis.wordpress.com/2012/08/10/mapeamento-

corporal-bioenergetico-alguns-conceitos/> Acesso em: 07 fev. 2019.

OSHO. **Tantra o Caminho da Aceitação.** São Paulo: Editora Pensamento Culturix, 2012

OSHO. **Tantra: Espiritualidade e Sexo**. São Paulo: Madras Livraria e Editora, 2001

PANIZZA, Sérgio Tinoco. **FITOTERAPIA: Plantas Medicinais e fitoterápicos.** Disponível em: < http://fitoterapia.com.br/o-que-e-fitoterapia> Acesso em: 22 fev. 2019.

PILOTO, Lúcia. **Crystalinght.** Disponível em: <https://www.luciapiloto.pt/pt/spa/relaxamento/relaxamento/massagens-holisticas/crystalight/> Acesso em 10 jan. 2019.

PILOTO, Lúcia. **Ervas e Infusões.** Disponível em:< https://www.luciapiloto.pt/pt/spa/relaxamento/relaxamento/massagens-holisticas/ervas-e-infusoes/> Acesso: 10 jan. 2019.

PINHEIRO, Marcelle. **Massagem com pedras quentes combate a Do nas Costas e o Stress.** Disponível em: < https://www.tuasaude.com/massagem-com-pedras-quentes/> Acesso em: 07 dez. 2018.

PINHEIRO, Telma M. L. **A Terapia Tantrica como tratamento integrado para compulsão sexual.** 2017. 50f. Monografia. Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro.

PIRES, Laura. **Doshas.** Disponível em: <http://laurapires.com.br/doshas/>Acesso em: 22 dez. 2018.

REGO, Ricardo Amaral. **Conceitos de Bioenergia.** Disponível em: <http://www.psicologoscampinas.com.br/sub/quem-e-ricardo-amaral-rego.html> Acesso em: 15 fev. 2019.

REICH, Wilhelm. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

REICH, Wilhelm. **A função do orgasmo.** São Paulo: Brasiliense, 1975.

ROSAS, Paulo Murilo. **A Psicologia do Tantra.** Rio de Janeiro: Editora Ciência, 2005.

RYCROFT, C. **As idéias de Reich.** São Paulo: Cultrix, 1971.

SANTOS, C. N. **Mapeamento emocional do corpo humano.** In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. Anais... Centro Reichiano, 2004.

SCHNEIDER, Ernest. **A cura e a saúde pela natureza.** São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2004.

SCOLNIK, Jaime. **Cura pela medicina naturista.** São Paulo: Cultrix,1986.

TAVARES, Fátima. **Alquimistas da Cura.** Salvador: Edufba, 2012.

TEIXEIRA, Ana Cristina dos Santos**. Couraças de Reich a Boyesen: Um percurso biodinâmico.** Disponível em:<https://massagembiodinamica.com.br/couracas-de-reich-a-boyesen-um-percurso-biodinamico/> Acesso em: 13 fev. de 2019.

VALDEZ, Natasha Janina. **Vitamina O: Por que o orgasmo é vital para a saúde e a felicidade da mulher**. São Paulo: Culturix, 2012

VOLPI, José Henrique. **Terapia Reichiana: Uma terapia corporal energética.** Disponível em:<http://centroreichiano.com.br/terapia-reichiana/> Acesso em: 15 fev. 2019.

XAVIER, Felipe Salles. **O avanço da Psicoterapia Corporal.** Disponível em: <https://psiqueobjetiva.wordpress.com/tag/couraca-muscular/> Acesso em: 13 fev. 2019.

MASSAGEM TÂNTRICA: UMA NOVA ABORDAGEM TERAPÊUTICA

Bianca Venzel Araujo[1]
Eduardo Augusto Ruas[2]

RESUMO

Mesmo com o avanço na medicina ainda estamos sujeitos á doenças tanto fisiológicas como psicológicas. O estresse é um distúrbio físico e emocional que altera o equilíbrio do organismo, que com o passar dos anos pode acarretar sérios distúrbios fisiológicos. A ansiedade é um estado emocional negativo, quando ocorre uma modificação no ambiente, que está associada diretamente ao estresse. A depressão é um estado de tristeza contínua, que é uma resposta diante de sofrimentos ocasionais. E os indivíduos que sofreram algum abuso sexual e violência na infância ou adolescência às sequelas vão ser irreversíveis, levando ao tratamento através de terapia. A Terapia Tântrica trás consigo um pré-julgamento atrelado á sexualidade, que ainda é um termo ofensivo e com pressuposições. O objet**i**vo do estudo será analisar como a Terapia Tântrica irá atua a desbloqueando as couraças musculares que desenvolvemos ao longo da vida por influências de diversos fatores, como: religiosos, biológicos, psicológicos e culturais. Um questionário foi aplicado para pessoas que tem ansiedade, estresse, depressão ou sofreram algum tipo violência e abuso sexual. Analisando também os efeitos benéficos da Terapia Tântrica na fisiologia humana.

Palavras- chaves: Terapia Tântrica, couraças musculares, bioenergia.

[1]Aluna do curso de Ciências Biológicas da Faculdade de Apucarana/turma de 2016 FAP. E-mail:biancavenzel@gmail.com.
[2]Professor PhD em Educação, docente do Curso de Ciências Biológicas da Faculdade de Apucarana- FAP, Orientador de TCC. E-mail: eduardo.ruas@fap.com.br

ABSTRACT

Stress is a physical and emotional disorder that changes the body's balance, which over the years can lead to serious physiological disturbances. Anxiety is a negative emotional state when a change occurs in the environment, which isdirectly associated with stress. Depression is a state of continuous sadness, which is a response to occasional sufferings. And individuals who have suffered some sexual abuse and violence in childhood or adolescence to the sequels will be irreversible, leading to treatment through therapy. Tantric Therapy carries with it a pre-judgment tied to sexuality, which is still an offensive term and with presuppositions. The objective of the study will be to analyze how the Tantric Therapy will act to unlock the muscular breastplates that we developed throughout the life by influences of diverse factors, as: religious, biological, psychological and cultural. A questionnaire has been applied to people who have anxiety, stress, and depression or have suffered some kind of violence and sexual abuse. Also analyzing the beneficial effects of Tantric Therapy in human physiology.

Keywords: Tantric Therapy, muscle harnesses, bioenergy.

[1]Aluna do curso de Ciências Biológicas da Faculdade de Apucarana/turma de 2016 FAP. E-mail:biancavenzel@gmail.com.

[2]Professor PhD em Educação, docente do Curso de Ciências Biológicas da Faculdade de Apucarana- FAP, Orientador de TCC. E-mail: eduardo.ruas@fap.com.br

3.2 INTRODUÇÃO

Graças ao avanço na medicina, houve um grande progresso no tratamento de doenças infecciosas. Porém muitas doenças que atingem os seres humanos são caracterizadas como acúmulo lento e progressivo de danos, como o câncer, doenças hipertensivas, derrames e doenças cardiovasculares (BAUER, 2002).

O estresse pode acarretar outras doenças, tanto fisiológicas quanto psicológicas, apresentando um risco para o equilíbrio normal do ser humano. O estresse é um quadro de distúrbios físicos e emocionais provocado por diferentes tipos de fatores que alteram o equilíbrio interno do organismo, levando a um desgaste anormal do corpo, incapacitando o indivíduo de adaptar-se ao ambiente (GUERRE; BIANCHI, 2007). Ao longo dos anos as respostas ás situações estressoras se diversificam entre os indivíduos, ocorrendo diversos tipos de manifestações psicopatológicas, acarretando assim sintomas de estresse, ansiedade e transtornos psiquiátricos definidos, trazendo como exemplo o Transtorno de Estresse Pós- Traumático (MARGIS, 2003).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o estresse afeta mais de 90% da população. Não é considerado uma doença, e sim uma forma de proteção e adaptação do corpo contra situações ambientais externas ou internas. Isso acontece quando o cérebro entende uma atividade que cause pressão como ameaçadora.

Estudos comprovam que o portador de estresse irá apresentar em maior ou menor grau os seguintes sintomas: irritabilidade, alterações no sono, ansiedade, períodos de depressão, nervosismo, fadiga, dor muscular cervical e ombros, indisposição gástrica e ímpetos de raiva. Que com o estresse crônico vai desencadear doenças como: derrames, diabetes, úlceras, osteoporose, impotência, aborto espontâneo, herpes, gripe, lúpus, câncer, depressão e comprometimento do desempenho do sistema imunológico (CAMELO; ANGERAMI, 2004).

A ansiedade é caracterizada como um estado emocional negativo, por qualquer modificação no ambiente, no indivíduo quando intuído como uma

ameaça ou uma característica da personalidade (Silva e Spielberger, 2007). A ansiedade é retratada como um estado emocional desagradável (BROWN & CAMPBELL, 1990). Sendo diretamente associada ao estresse. Um indivíduo que está estressado decifra uma modificação no ambiente como perigo e ameaça o que acaba desencadeando a ansiedade, como uma reação psicofisiológica (SILVA; SPILBERGER, 2007 &PEREIRA, 2008).

A depressão é um estado de tristeza contínua, que é uma reposta diante de sofrimentos ocasionais, angústia, sentimentos de derrota, perda, desapontamento, entre outras adversidades. Alguns sintomas da depressão são: apatia, alterações de humor, alterações cognitivas, distúrbios do sono, perda de apetite, falta de perspectivas ou prazer pela vida, irritabilidade, entre outros sintomas. O distúrbio da depressão pode ser classificado de várias formas: depressão pós-parto, melancolia, depressão reativa, distimia, depressão psicótica, depressão integrante do transtorno bipolar e transtorno depressivo major (MOREIRA et al., 2003).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), estima-se que 5,8% dos homens e 9,5 % das mulheres nos próximos 20 anos, passarão por um período de 12 meses depressivo.

Padilha e Gomide (2004) abordam que indivíduos que sofreram abuso sexual ou violência na infância ou adolescência têm mais tendência de repetir esse comportamento ativo ou passivamente. “Violência gera violência e abuso gera abuso” (WIDOM, 1989). O numero de pessoas que consta em estimativas que passaram por um abuso sexual ou violência, provavelmente são mais elevadas, pois grande parte desses indivíduos não expõe seus agressores por sentir vergonha, culpa, e falta de amparo dos cuidadores.

O abuso sexual pode acontecer intrafamiliar, que envolve parentes que vivem ou não sob o mesmo teto. No ambiente familiar os principais alvos de violência são as crianças e mulheres (ARAÚJO, 2002). Fora do ambiente familiar as crianças podem ser envolvidas em exploração sexual e pornografia (HABIGZANG et al, 2005). O abuso ou abuso sexual é definido quando envolve sedução, poder e coação. Em crianças é praticado sem força física, não deixando vestígios, dificultando a comprovação de um abuso. Podendo acontecer de várias formas e níveis diferentes, incluindo toques, carícias, exploração sexual,

pornografia, voyeurismo, exibicionismo, e também manipulação da mama, ânus, genitália, podendo acontecer com ou sem penetração, sendo compelido por ameaças, força física ou persuasão (HABIGZANG et al, 2005 ; ARAÚJO, 2002 ; PFEIFFER & SALVAGNI 2005).

As sequelas de quem sofreu um abuso sexual são irreversíveis, manifestações como ansiedade, depressão, fobia, bipolaridade, comportamento suicida e autodestrutivo. Deixando marcas nos indivíduos, tanto na saúde física e mental, com consequências psicológicas, levando ao tratamento através da terapia (PFEIFFER & SALVAGNI 2005).

Segundo Hill, as correntes terapêuticas básicas das medicinas alternativas são classificadas em quatro: Medicina oriental, Homeopática, Ayurvédica e a Medicina ampliada pela Antroposofia. Hill classifica as Terapias em sete grupos: fitoterapia, terapias físicas, terapias nutricionais, terapias de exercícios individuais, hidroterapia e terapias mentais-espirituais. Nem sempre pertencendo às práticas ou técnicas complementares, como exemplo: tanto a medicina chinesa quanto a homeopática e Ayurvédica faz uso da fitoterapia, mas cada uma com seu conceito e sua técnica. (NUÑEZ&CIOSAK, 2003). A medicina tradicional tem como base a história, cultura e crenças de uma comunidade ou de um país (CRUZ, 2017).

No Brasil existem projetos como o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicas, uma iniciativa do governo para trazer conhecimento e valorização do uso de produtos naturais pela população com os cuidados da saúde. Trazendo como motivação a ampliação das opções terapêuticas e melhoria aos usuários do SUS- Sistema Único de Saúde(MINISTERIO DA SAUDE, 2009).

As Terapias Naturais, Alternativas e Complementares são definidas pela Lei 13.717 implementada em janeiro de 2004. Compreende- se como Terapias Naturais todas as práticas de promoção de saúde e prevenção de doenças que utilizem recursos naturais. É considerada alternativa, quando se exclui a medicina convencional, ou complementar quando unem á técnica médica complementar. Entre as Terapias Naturais evidencia à: massoterapia, terapia floral, acupuntura, fitoterapia, hidroterapia, ginástica terapêutica, cromoterapia, quiropraxia, iridiologia, aromaterapia, terapias de respiração e terapia tântrica.

Entre as Terapias Naturais, Alternativas e complementares amassagem vem sendo reconhecida como recurso terapêutico mais eficaz na prevenção de doenças e alivio de dores, permitindo assim, na visão reichiana à flexibilidade das couraças, ou tensões crônicas no corpo. A massagem terapêutica tem uma proposta de tornar o indivíduo consciente das suas tensões, do seu corpo, respiração, cargas emocionais, além de aumentar através da circulação sanguínea à nutrição dos tecidos, e os benefícios físicos e emocionais (SOUZAe LUZ, 2009; SEUBERT E VERONESE, 2008).

Falarmos sobre massagem tântrica ou terapia Tântrica, não é uma tarefa fácil, visto que traz consigo uma concepção e um pré-julgamento relacionado á sexualidade, que ainda é um termo ofensivo e com pressuposições. Quando discutimos sobre a sexualidade, segundo Reich (1975) entramos em todos os campos científicos de pesquisa. Deparamo-nos com questões no campo da fisiologia, biologia, psicologia e até mesmo sociologia. Além da influência de diversos fatores que podem fazer com que os indivíduos não desfrutem da sexualidade, como: psicológicos, culturais, sociais, biológicos, econômicos, políticos, éticos, históricos e religiosos.

Atualmente existem diversas pesquisas que abrangem a palavra Tantra. Muitos anúncios em mídias que sugerem Meditação Tântrica, Massagistas Tântricos, Terapeuta Tântrico e Sexo Tântrico. Mas observarmos que quando se tem essa ligação com o Tantra não se tem uma explicação do conteúdo da Filosofia Tântrica. Vemos uma grande apelação ao sexo como “eleve seu prazer ao máximo”, “como melhorar sua vida sexual”, omitindo assim a os benefícios que a Terapia Tântrica traz aos indivíduos (PINHEIRO, 2017).

O Tantra é a busca pela verdade, não um caminho para libertação e salvação, mas sim que o homem se encontre. (FEUESTEIN, 2006). Já Osho (2008) complementa que a verdade se encontra através da auto aceitação e o autoconhecimento que está dentro de cada ser. Através do Tantra o indivíduo conhece e aceita o seu verdadeiro “eu”, sem barreiras para preconceito, sem medo, aceitando a sua essência e energia, aceitando ser quem realmente é (PINHEIRO, 2017).

O objetivo desse trabalho é suscitar a consciência acerca da Terapia Tântrica e romper paradigmas atrelados à sexualidade, com a finalidade de trazer

a Terapia Tântrica como um tratamento alternativo para o alivio do estresse, ansiedade, depressão e traumas desenvolvidos por violência e abuso sexual, que são grandes causadores de distúrbios psicológicos e fisiológicos. Além de abranger a complexidade da fisiologia do corpo humano.

3.3 METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma pesquisa descritiva com relato de série de casos de natureza quantitativa. O presente trabalho foi desenvolvido a partir de estudos de um grupo com as mesmas características, proporcionando assim uma nova visão do problema. O questionário foi realizado no município de Londrina- PR, na Clínica do Terapeuta Complementar, no projeto de pesquisa Terapia Tântrica: uma nova abordagem Terapêutica, após a assinatura do Termo de Autorização Institucional pelo responsável Otávio Paiva. O presente estudo foi aplicado aos pacientes da clínica do terapeuta complementar.

Incluindo os pacientes com os sintomas de estresse, ansiedade e depressão, e com indivíduos que passaram por violência e abuso sexual. Entre a faixa etária de 18 á 80 anos de idade. E excluindo pessoas que não respondam adequadamente o questionário, que se sentiram desconfortáveis ao longo do processo da entrevista ou que desistiram de participar da pesquisa no decorrer da mesma.

A amostra contou com vinte e cinco voluntários, sendo subdivididos de acordo com a faixa etária e o gênero. Portanto na amostra final continha quatorze voluntários do sexo feminino e onze voluntários do sexo masculino. Os voluntários foram devidamente informados sobre os objetivos da pesquisa e o caráter anônimo da mesma, sendo possibilitada a participação e/ou desistência do estudo. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Com Seres Humanos da Faculdade de Apucarana (CETi-FAP)- sob o parecer: 3.184.163 e o CAAE: 08115519.8.0000.5216 .

O trabalho foi desenvolvido de acordo com as normas de éticas estabelecidas na resolução (466/12) tendo início após a aprovação do Comitê de Ética com Pesquisas com Seres Humanos da CETi- FAP e após conhecimento e

consentimento do indivíduo estudado de acordo com o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE- APÊNDICE B).

Análise Estatística

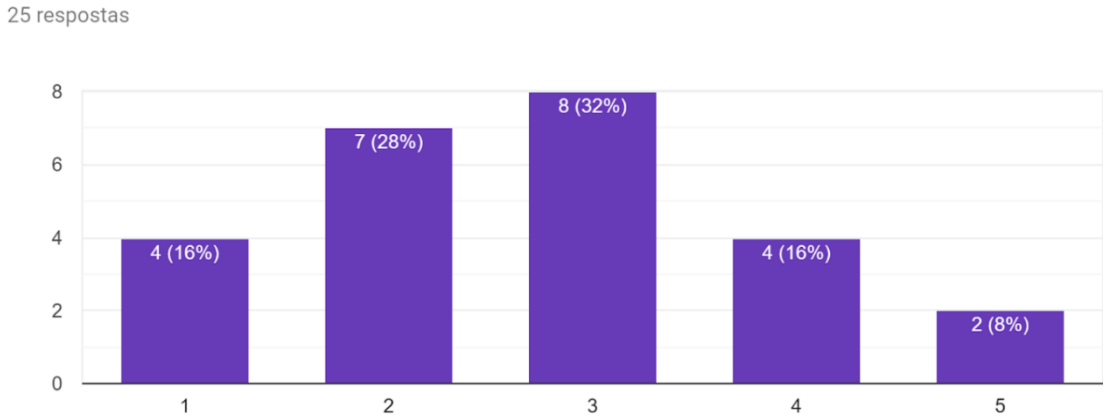
A coleta de dados foi obtida através da aplicação do questionário em consultas com os pacientes da clinica. Após a aplicação da pesquisa foi realizada uma pré-seleção para evitar informações confusas, distorcidas, incompletas ou mesmo em duplicidade, passando, em seguida, para o processo de tabulação, formação de gráficos e interpretação. Os dados foram apresentados por meio de medidas de dispersão média com desvio padrão que indicam a regularidade de um conjunto de dados em função da média aritmética. Essas medidas permitem a análise da dispersão dos dados através da variância amostral que mostram quão distantes estão os dados em relação à média, e o desvio padrão garante a confiabilidade dos dados, indicando erros para mais ou menos. Para tal utilizamos o programa Excel 2007 para o tratamento dos dados obtidos através do questionário.

3.4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada com vinte e cinco pessoas, onde quatorze são do sexo feminino, e onze do sexo masculino. Tendo uma variação na faixa etária com pacientes a partir de 25 anos á 80 anos de idade. Onde 36% dos pacientes são casados, 32% divorciados e o restante solteiro.

Todos os participantes da pesquisa trabalham o que pode desencadear um nível de estresse alto, devido á cargas de trabalho intensas, má remuneração, ou desconforto em seu ambiente de trabalho (MIGUEL; NORONHA, 2007), gerando assim uma irritabilidade, indisposição, nervosismo, etc. (CAMELO E ANGERAMI, 2004) Segundo o gráfico abaixo o nível estresse dos pacientes é médio.

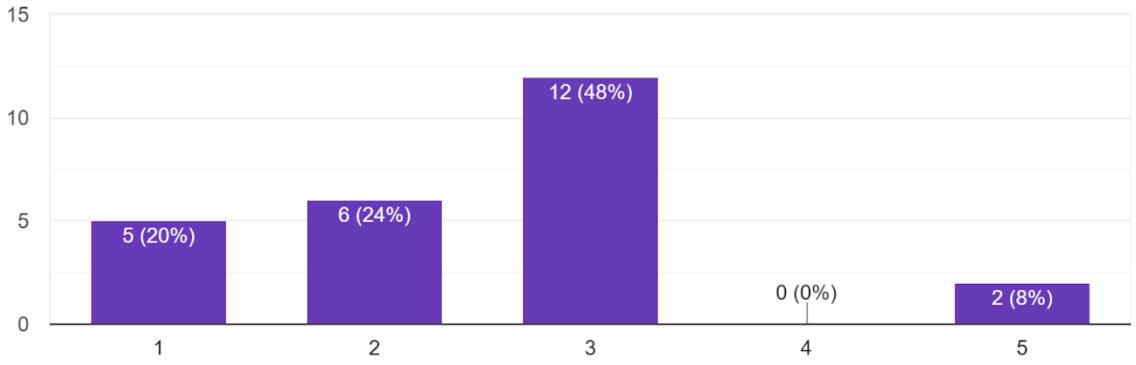
Tabela 1. Dados tabulados para a pergunta: Qual é o nível de stress do seu dia?



Fonte: ARAUJO, 2019

Consecutivamente o nível de ansiedade nos pacientes no dia-a-dia é médio. Onde estudos apontam que a ansiedade é um estado de apreensão, que está diretamente associada ao estresse. (PEREIRA, 2008)

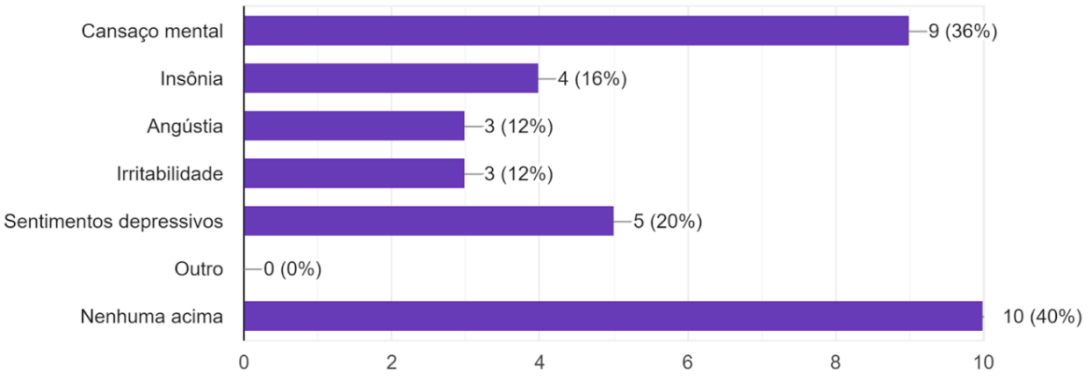
Tabela 2. Dados tabulados para a pergunta: Qual é o nível de ansiedade no seu cotidiano?



Fonte: ARAUJO, 2019

Devido ao nível de estresse e ansiedade dos pacientes serem de um grau médio, (76%) dos pacientes classificaram sua saúde física de boa á ótima. Classificando no gráfico abaixo os problemas relacionados á saúde mental, em:

Tabela 3. Dados tabulados para a pergunta: Possui algum problema relacionado á saúde mental?



Fonte: ARAUJO, 2019

Em 87% dos pacientes que o questionário foi aplicado nenhum desenvolveu algum tipo de doença fisiológica citada no questionário, como: câncer, osteoporose, disfunção erétil. No entanto aproximadamente 15% dos pacientes apresentam doenças cardiovasculares, úlceras ou diabetes.

Cerca de 25% dos pacientes já desenvolveram ao longo da vida os sintomas de depressão. E atualmente um dos 25 pacientes apresenta quadro clínico de depressão.

Através do questionário aplicado 44% dos pacientes já sofreram agressão dentro do relacionamento, o que pode causar um adoecimento no indivíduo, ou um transtorno de ansiedade, depressão, insônia, transtorno alimentares etc (BORGES, 2017). Tendo a mesma porcentagem para os pacientes que já passaram por um abuso sexual, podendo ocorrer de várias formas, como a exploração sexual, com toques e carícias, pornografia, manipulação das partes intima, podendo ser com ou sem penetração, sucedendo por força física, ameaças ou persuasão (HABIGZANG et al, 2005 ; ARAÚJO, 2002 ; PFEIFFER & SALVAGNI 2005).

A porcentagem dos pacientes que se sentem confortáveis com seu corpo e sexualidade é acima de 75%, desenvolvendo assim uma conexão sexual mais forte com seus parceiros, uma entrega em dar e receber prazer maior,

classificando seus orgasmos de bom para cima. Onde 100% dos pacientes acreditam na conexão entre sexo a espiritualidade, sendo 92% praticantes da meditação onde elevam a conexão, experimentando assim o orgasmo através de outras partes do corpo além da genital. Sendo apenas 20% dos pacientes não se sentem confortáveis em relação á masturbação, classificando ela de médio para baixo.

Podemos verificar que 68% dos pacientes já passaram por mais de quatro sessões, onde 36% tiveram um receio a principio e 52% foram por curiosidade e o restante com pensamentos de melhora. Com a pesquisa os pacientes descreveram que conhecidos ou familiares que e sabem da Terapia Tântrica, 46% ficaram curiosos, 12% tiveram um receio, 13% a família não concorda devido o tabu da sexualidade dentro da religião ou cultura, o restante não se importaram ou a família não sabe.

Segundo a tabela abaixo, a Terapia Tântrica ajudou em:

Tabela 4. Dados tabulados para a pergunta: A Terapia Tântrica ajudou em?

Ajudou em:	**%**
Conhecimento da própria sexualidade	84%
Disfunção sexual ou dor nos órgãos	12%
Desbloqueio de Couraças	52%
Ansiedade	40%
Depressão	32%
Traumas emocionais ou físicos devido á violência	24%
Traumas emocionais ou físicos devido ao abuso sexual	36%
Consciência do potencial bioenergético e equilíbrio do corpo	72%
Quebrar os paradigmas e tabus sexuais	64%
Culpa de ferida emocional como culpa e vergonha	44%
Aceitação e consciência corporal	56%
Verdadeiros valores e essência do corpo	48%
Vida conjugal	24%
Aumentar o prazer e sensibilidade	84%
Diminuir o estresse	40%
Outros.	16%

Fonte: ARAUJO, 2019

3.5 CONCLUSÃO

Falar sobre a sexualidade humana, ainda gera preconceitos e tabus, devido á repressão dos valores impostos pela sociedade moralmente tradicional e patriarcal. Nos dias atuais com as informações e desenvolvimento, começou a desmistificação do porque o seu próprio instinto, sua sexualidade pode ser limitada ou refreada por alguém? Entretanto boa parte da população ainda se submete á valores impostos, sendo confirmada por estudiosos que essa repressão sexual é para gerar indivíduos que se adaptem ás normas e valores impostos pela sociedade autoritária.

A repressão começa desde a infância, tornando o indivíduo, tímido, enfraquecendo o seu próprio ‘’eu’’. Gerando couraças musculares que são levadas para a sua fase adulta, que podem motivar o corpo humano á desenvolver distúrbios fisiológicos e psicológicos.

Com o desenvolver do trabalho notamos que pessoas que já estão fazendo a Terapia Tântrica acima de quatro sessões, têm um nível de estresse e ansiedade baixo, não apresentando quase doenças fisiológicas ou problemas relacionados á saúde mental. Pacientes que sofreram em um relacionamento abusivo, ou passou por um abuso sexual, ouve uma grande melhora, desbloqueando couraças e marcas profundas do indivíduo. Fazendo com que as pessoas se sintam á vontade coma sua sexualidade, com o seu corpo, se tornando pessoas que conectam-se com seus parceiros em uma entrega, expressando sua sexualidade de uma forma livre, saudável e natural.

4.REFERÊNCIAS

ABREU, Miguel Fernandes de; SOUZA, Telma Ferreira de ; FAGUNDES, Diego Santos .**OS EFEITOS DA MASSOTERAPIA SOBRE O ESTRESSE FÍSICO E PSICOLÓGICO**. 2012. 5 f. Comunicado breve (Fisioterapia)-Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Ariquemes, 2012.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70; 2008.

BARROS, N. F.; NUNES, E. D. **Medicina alternativa e complementar no Brasil: umconceito e diferentes significados**. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 22, n.10, p. 2023-39, 2006.

BAUER, Moisés Evandro. Estresse como ele abala as defesas do corpo. **CIÊNCIAS HOJE**, Rio Grande do Sul, vol.30, n.179, p. 20-25, fev.2002.
COUTO, Hudson de Araújo, VIEIRA, Fernando Luiz Herkenhoff, LIMA, Eliudem Galvão. Estresse ocupacional e hipertensão arterial sistêmica. **REVISTA BRS HIPERTENS,** Vitória, vol. 14, p. 112-115, fev.2007.

ELER, G. J.; JAQUES, A. E. O enfermeiro e as terapias complementares para o alívio da dor. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**,Umuarama, v. 10, n. 3, p. 185-190, set./dez. 2006.

GUERRER, Francine Jomara Lopes Guerrer; BIANCHI, Estela Regina Ferraz. **Caracterização do estresse nos enfermeiros de unidades de terapia intensiva**. 2007. 8 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem)- Enfermagem, USP, São Paulo, 2007.

Hill A, organizador. **Guia das Medicinas alternativas: todos os sistemas de cura natural**.São Paulo: Hemus; [s.d.].
Laks J, Marinho V, Rozenthal M, Engelhardt E. **Neuropsicologia da depressão**. RevbrasNeurol 1999; 35:97-102.

PASCHOAL, Tatiane ; TAMAYO, Álvaro . **Validação da Escala de Estresse no Trabalho**. 2004. 8 f. Artigo (Mestrado em Psicologia)- Asa Norte, Universidade de Brasília,Brasília, 1989.

PROJETO de Lei nº 13.717. Disponível em: <https://www.radarmunicipal.com.br/proposicoes/projeto-de-lei-140-2001>.Acesso em: 10 abr. 2018.

REICH, Wilhelm. **A Função do Orgasmo**. 9. ed. São Paulo: Brasiliense, 1975. 199 p.
REICH, WIlhelm. **Psicologia de massas do Facismo**. 2. ed. São Paulo: Livraria Martins Fontes, 1988. 297 p.

SEUBERT, Fabiano; VERONESE; Liane. **A massagem terapêutica auxiliando**

na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2008.

Silva, D. R, Spielberger, C. D. (2007). **Manual do Inventario de Estado-TracodeAnsiedade (STAI**). Consulting Psychologists Press, Inc..

Silva. D. R. e Campos. R. (1998). **Alguns Dados Normativos do Inventario de Estado- Traco de Ansiedade – Forma Y (STAI-Y), de Spielberger, para a Populacao Portuguesa**. Revista Portuguesa de Psicologia. 33. pp 71-89.

TAVARES, Fátima. **Alquimistas da Cura**. 1. ed. Salvador: Edufba, 2012. 230p.

ANEXOS

ANEXO A- Termo de Autorização Institucional

FACULDADE DE APUCARANA

TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Apucarana, 13 de Fevereiro de 2019.

Ao Educador Físico Otávio Paiva,
Terapeuta Complementar- Tantra, Terapia e Massagem Tântrica.

Eu Bianca Venzel Araujo, acadêmica do curso de Ciências Biológicas da Faculdade de Apucarana (FAP), tenho como requisito apresentar o Trabalho de Curso (TCC) com o seguinte título: Massagem Tântrica: uma nova abordagem terapêutica, sendo orientada pelo professor PhD Eduardo Augusto Ruas.

Venho por meio deste, solicitar a permissão para realizar esta pesquisa, que tem por objetivo: analisar a melhora de vida das pessoas que fazem a massagem tântrica, discutindo também o olhar da fisiologia humana. O estudo será realizado por meio de aplicação de questionários aos pacientes.

A participação será voluntária, podendo assim retirar o consentimento a qualquer momento. Pela participação no estudo, a instituição e os entrevistados não se responsabilizarão por quaisquer ônus, bem como não será ofertado qualquer bônus. Esclareço que os dados da pesquisa são para objetivo único de estudo.

Certa de poder contar com vossa colaboração antecipo agradecimentos.

Atenciosamente,

Eduardo Augusto Ruas

Pesquisador Responsável:
Eduardo Augusto Ruas
Endereço: Faculdade de Apucarana
Número: 600

Bianca Venzel Araujo

Acadêmica:
Bianca Venzel Araujo
Endereço: Arapongas, Rua Araras
Número: 176

Otávio P. L. Paiva

Terapeuta:
Otávio Paiva
Endereço: Londrina, Avenida Carlos Gomes – Lago Parque
Número: 369

ANEXO B- Questionário Massagem Tântrica: Uma NovaAbordagem Terapêutica

1.Sexo: Masculino( ) Feminino( )

2.Faixa Etária:

a. ( ) De 18 a 20 anos. d.( ) De 30 a 39 anos.

b. ( ) De 20 a 24 anos. e.( ) De 40 a 49 anos.

c. ( ) De 25 a 29 anos. f. ( ) Até 80 anos.

3.Possui alguma necessidade especial?

a. ( ) Não b. ( ) Sim. Qual? _____

4. Estado civil?

a. ( ) Solteiro(a) c.( ) Separado(a)

b.( ) Casado(a) d.( ) Viúvo(a)

5.Qual é o grau de escolaridade?

( )Analfabeto(a) ( )Superior completo

( )Ensino Fundamental incompleto ( )Pós-Graduação

( )Ensino Fundamental completo ( )Mestrado

( )Ensino médio incompleto ( )Doutorado

( )Ensino médio completo

( )Superior incompleto

6. Você trabalha?

( ) Sim ( )Não.

7.Em geral você diria que a sua saúde física é?

Ótima	Boa	Regular	Ruim	Péssima

8.E a saúde mental?

Ótima	Boa	Regular	Ruim	Péssima

9. Qual é o nível de estresse do seu dia-a-dia?

Baixo	Médio	Alto

10.Qual é o nível de ansiedade do seu cotidiano?

Baixo	Médio	Alto

11. Problemas relacionados á saúde mental?

( )Cansaço Mental

( ) Insônia

( )Angústia

( )Irritabilidade

( ) Sentimentos depressivos

( )Alterações de humor

( )Perda de apetite

12. Tem alguma doença fisiológica citado abaixo:

( ) Câncer

( )Doenças Cardiovasculares

( )Diabetes

( ) Osteoporose

( )Disfunção Erétil

( )Úlceras

( ) Azia/ queimação

( )Nenhuma acima.

13. Tem alguns sintomas de depressão ou tem depressão?

( ) Sintomas

( ) Diagnosticado(a) com depressão

( ) Não tenho sintomas e nem depressão.

14. Já passou por algum tipo de agressão física na infância ou adolescência?

( ) Sim ( ) Não

15. Já passou por alguma violência no relacionamento?

( ) Sim ( ) Não

16.Já passou por um abuso sexual?

( )Sim ( ) Não

17. Você se sente a vontade em relação á sua sexualidade?

Muito	**+ou-**	**Pouco**

18. Você se sente confortável com seu corpo?

Muito	**+ou-**	**Pouco**

19. Em seus relacionamentos quanto conectado ao seu parceiro(a) você se sente?

Muito	**+ou-**	**Pouco**

20. O quanto você abre da sua intimidade para as pessoas?

1=Não muito 5=Me abro totalmente

1	**2**	**3**	**4**	**5**

21.Quão confortável você se sente em receber prazer?

1=Desconfortável 5=Me entrego totalmente

1	**2**	**3**	**4**	**5**

22.Quão confortável você se sente em dar prazer?

1=Desconfortável 5=Me entrego totalmente

1	**2**	**3**	**4**	**5**

23.O quanto você se entrega?

1=Sou contido 5=Totalmente

1	**2**	**3**	**4**	**5**

24.Como classifica seus orgasmos?

1=Não muito excitantes 2=Enlouquecedores

1	**2**	**3**	**4**	**5**

25.Como você se sente em relação a masturbação?

1=Não gosto e não faço 5=Adoro conhecer meu próprio corpo

1	**2**	**3**	**4**	**5**

26.Quão livre você se sente em expressar sua sexualidade?

1=Nem um pouco 5=Totalmente livre

1	**2**	**3**	**4**	**5**

27.Você já experimentou orgasmos através de outras partes de seu corpo, além dos genitais?

Sim	**Não**

28.Para você existe ligação entre sexo e espiritualidade?

Sim	**Não**

29.Você conhece ou pratica meditação?

Sim	**Não**

30.Como ficou sabendo da Terapia Tântrica?

( )Amigos

( )Indicação médica

( )Sites

( )Outros.

31.A quanto tempo faz a terapia?

a.( )Primeira sessão

b.( ) Segunda sessão

c.( )Terceira sesão

d.( ) Acima de 4 sessões

32.A principio teve algum receio?

( )Sim ( )Não

33.Desde o principio achou que ia melhorar?Ou foi por curiosidade?

( )Com pensamentos de melhora ( )Curiosidade

34.Algum conhecido ou familiar sabe sobre a terapia?

( )Sim ( )Não

35.Como reagiram ao falar sobre o Tantra pela primeira vez?

( )Ficaram curiosos

( )Tiveram receio á principio

( )Não se importaram

( )Ainda não concordam por causa da cultura e religião

36.A Terapia Tântrica ajudou em:

( )Conhecimento da própria sexualidade, descobrindo quem você é

( ) Disfunção sexual ou dor nos órgãos sexuais

( )Desbloqueios de couraças

( )Diminuir o estresse

( )Ansiedade

( )Depressão

( )Traumas emocionais e físico devido á violência

( )Traumas emocionais e físicos devido ao abuso sexual

( )Consciência do potencial bioenergético e equilíbrio do corpo

( )Quebrar os paradigmas e tabus sexuais

( )Cura de ferida emocionais como culpa e vergonha

( )Aceitação e consciência corporal

( )Verdadeiros valores e essência do seu corpo

( )Vida conjugal

( )Aumentar o prazer e a sensibilidade

( )Outros.

NUMA SOCIEDADE BASEADA NOS “ANALGÉSICOS”, QUALQUER TERAPIA QUE NOS COLOQUE FRENTE Á FRENTE COM NOSSAS DORES, É VISTA COM RESISTÊNCIA

ANEXO C- NORMAS PARA PUBLICAÇÃO:

1- Estar consoante com as finalidades da Revista.

2- Ser escrito em língua portuguesa e digitado em espaço 1 ½, papel A 4, mantendo margens superior e esquerda 3 cm, e inferior e direita, 2 ½. Recomenda-se que o número de páginas não ultrapasse a 15 (quinze).

3- Tabelas e gráficos devem ser numerados consecutivamente e endereçados por seu título, sugerindo-se a não repetição dos mesmos dados em gráficos e tabelas conjuntamente. Fotografias poderão ser publicadas.

4- Serão publicados trabalhos originais que não tenha sido publicado ou submetidos a outro periódico, e que se enquadrem em uma das seguintes categorias:

4.1- Relato de Pesquisa: apresentação de investigação sobre questões direta ou indiretamente relevantes ao conhecimento científico, através de dados analisados com técnicas estatísticas pertinentes.

4.2- Artigo de Revisão Bibliográfica: destinado a englobar os conhecimentos disponíveis sobre determinado tema, mediante análise e interpretação da bibliografia pertinente.

4.3- Análise Crítica: será bem-vinda, sempre que um trabalho dessa natureza possa apresentar especial interesse.

4.4- Atualização: destinada a relatar informações técnicas atuais sobre tema de interesse para determinada especialidade. 4.5- Resenha: não poderá ser mero resumo, pois deverá incluir uma apreciação crítica.

4.6- Atualidades e informações: texto destinado a destacar acontecimentos contemporâneos sobre áreas de interesse científico.

5- Redação - No caso de relato de pesquisa, embora permitindo liberdade de estilos aos autores, recomenda-se que, de um modo geral, sigam à clássica divisão:

Introdução - proposição do problema e das hipóteses em seu contexto mais amplo, incluindo uma análise da bibliografia pertinente;

Metodologia - descrição dos passos principais de seleção da amostra, escolha ou elaboração dos instrumentos, coleta de dados e procedimentos estatísticos de tratamento de dados;

Resultados e Discussão - apresentação dos resultados de maneira clara e concisa, seguidos de interpretação dos resultados e da análise de suas implicações e limitações.

Nos casos de Revisão Bibliográfica, Análises Críticas, Atualizações e Resenhas, recomenda-se que os autores observem às tradicionais etapas:

Introdução, Desenvolvimento e Conclusões.

6- O artigo deverá apresentar título, resumo e palavras chave em português e inglês.

6.1– o resumo e o abstract não poderão ultrapassar a trinta linhas;

6.2 – as palavras chave e keywords deverão ser de no mínimo três, e no máximo cinco.

7– Caso haja necessidade de agradecimentos, o mesmo deve estar ao final do artigo, antes das referências.

8- Não serão publicados artigos de caráter propagandísticos ou comerciais;

9- Os artigos deverão ser encaminhados para o e-mail - iniciacaocientifica.pos@unifil.br .

10- As Referências deverão ser listadas por ordem alfabética do último sobrenome do primeiro autor, respeitando a última edição das Normas da ABNT.

11- Indicar, por uma chamada de asterisco, em nota de rodapé, a qualificação técnico profissional do(s) autor(es), assim como sua filiação institucional.

12 – Identificar a ordem das autorias: autor principal e co-autores;

13 - Informar o e-mail do autor ou dos co-autores que deverão ser contatado pelo público leitor.

14 – Será publicado no máximo um artigo por autor, em cada edição da revista;

15 – O artigo que envolva seres humanos ou animais, deverá ser acompanhado, OBRIGATORIAMENTE, uma cópia da Autorização do respectivo Comitê de Ética.

A publicação do trabalho nesta Revista dependerá da observância das normas acima sugeridas, da apreciação por parte do Conselho Editorial e dos pareceres emitido pelos Consultores. Serão selecionados os artigos apresentados de acordo com a relevância a atualidade do tema, com o n° de

artigos por autor, e com a atualidade do conhecimento dentro da respectiva área.

Os artigos encaminhados são de total responsabilidade dos autores, sendo que as opiniões expressas são de sua inteira responsabilidade, e não do corpo editorial.

Fica cedido os direitos autorais quando do envio do artigo para publicação.