



LABORATÓRIO DE FORMAÇÃO E APLICAÇÃO DE REIKI: AÇÕES EM MEIO A PANDEMIA

RENATA VIEIRA AVILA¹; SIDNÉIA TESSMER CASARIN²; TEILA CEOLIN³;
ADRIZE RUTZ PORTO⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – rerreavila@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – stcasarin@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – teila.ceolin@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – adrizporto@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O Reiki, desde 2017, é reconhecido pelo Ministério da Saúde como uma das 29 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que junto com os tratamentos convencionais auxiliam na recuperação e promoção da saúde, focando no atendimento humanizado, criando laços de vínculos entre profissionais e pacientes, com grande potencial de transformação, autoconhecimento, autocuidado (AMADO et al., 2020; BRASIL, 2017). No Rio Grande do Sul, a nota técnica 01/2020 traz orientações para a implantação do Reiki na rede de atenção à saúde (RIO GRANDE DO SUL, 2020).

Essa prática energética, oriunda do Japão, é realizada através da imposição de mãos sobre o corpo da pessoa, estimulando os mecanismos naturais de recuperação da saúde, através da canalização da energia do universo, não tendo nenhuma ligação com religião, ou filosofia. A energia transmitida pelo Reiki é natural, inteligente e sem contraindicações. Essa energia não é uma grandeza física medida por meios disponíveis pelo que a ciência considera como evidência. Em estudos é relatado sensação de bem-estar e de relaxamento, atenuando sintomas da ansiedade e depressão. É compatível para ser integrada e complementar com qualquer terapia ou tratamento e pode ser aplicada presencialmente ou à distância por pessoas com formação em Reiki (FREITAG et al., 2018; SPEZZIA; SPEZZIA, 2018).

A formação ocidental para ser praticante de Reiki acontece em quatro níveis (I, II, IIIA e IIIB) e é descrita, em publicações provenientes dos seguidores de Mikao Usui, (re)descobridor da técnica no século 20 (DE'CARLI, 2017). No segundo nível é ensinado os três símbolos com seus mantras e a utilização de cada um, cabe aqui, especificamente, mencionar o nível II, em função de ser neste nível que o reikiano é habilitado aplicar Reiki em qualquer pessoa, além de envio de Reiki à distância (AMADO et al., 2020).

Com a pandemia ocasionada pelo novo coronavírus, foram tomadas medidas de distanciamento social e com isso suspensão das aulas, ocasionando mudança na rotina e na organização do trabalho das universidades e serviços de saúde. A pandemia tem provocado estresse, ansiedade e até desenvolvimento de condições psicossomáticas, principalmente nos profissionais de saúde, que estão na linha de frente no combate ao novo coronavírus. Não obstante, não foi diferente com estudantes de universidades, que de um momento para o outro, depararam-se com transformações drásticas na sua rotina. Assim, foi necessário se reinventar, ser resiliente e buscar por novas formas de amenizar esse sentimento (BORBA et al., 2020).

Neste contexto, no Projeto Laboratório de Formação e Atendimento de Reiki (LAFAREIKI), em atividade desde dezembro de 2019, com ações de oferta de Reiki à comunidade e de formação de novos praticantes (reikianos), foi criada

outra ação, diante da necessidade do distanciamento social, de envio de Reiki à distância para profissionais de saúde e estudantes da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL). Para tal ação, os reikianos colaboradores do projeto precisam ter pelo menos o segundo nível da formação em Reiki, que habilita o envio de Reiki à distância.

O Reiki à distância possui os mesmos benefícios do presencial, sendo que quando realizado em grupo faz com que a energia se potencialize (DE'CARLI, 2017). Assim, este trabalho tem como objetivo relatar as experiências com a ação extensionista do LAFAREIKI durante a pandemia ocasionada pelo novo coronavírus.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, desenvolvido por uma acadêmica de enfermagem, bolsista, e coordenadoras do projeto, que descrevem suas percepções e vivências dos benefícios de Reiki para o aplicador e o recebedor, através do envio de Reiki à distância. A ação de envio de Reiki é desenvolvida por uma equipe de 29 reikianos, entre eles quatro docentes, uma acadêmica bolsista, voluntários da Faculdade de Enfermagem e de outros cursos da UFPEL, além de contar com profissionais com distintas formações sem vínculo com a Universidade.

Tendo em vista que os benefícios de envio de Reiki à distância é o mesmo que do presencial, neste momento foi uma escolha importante para que a extensão pudesse continuar contribuindo com a comunidade, mesmo durante a pandemia. O envio de Reiki à distância iniciou em março de 2020, voltado para os trabalhadores da saúde e, posteriormente, em agosto de 2020, foi expandido para os estudantes da UFPEL. O envio da energia do Reiki é realizado todos os dias, não tendo horário marcado, em que cada reikiano escolhe o melhor horário.

Os pedidos são recebidos pelos e-mails pic.ras.ufpel@gmail.com (em parceria com o projeto de extensão Práticas Integrativas e Complementares na Rede de Atenção em Saúde) e lafareiki@gmail.com, além das redes sociais do LAFAREiki no Facebook e Instagram. Os interessados enviam seu nome completo e os estudantes, também o seu curso. Diariamente, a bolsista do projeto compila a lista de nomes com os novos pedidos em uma planilha e informa, por meio de um grupo de WhatsApp aos reikianos que vão adicionando tais nomes no envio de Reiki.

Para envio de Reiki à distância, os reikianos escolhem umas das duas técnicas: da caixa ou do caderno. Na técnica da caixa, essa pode ser de madeira ou papelão, com o devido preparo e desenho dos símbolos do Reiki, que são recursos auxiliares para a energização à distância, permitindo a ampliação da energia, sendo a cada 24 horas ativada e energizada. Dentro da caixa se escreve em um papel o nome completo das pessoas que pediram Reiki. Outra opção é realizar o mesmo processo, só que ao invés de uma caixa, utiliza-se um caderno (DE'CARLI, 2017).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De 26 de março a 15 de setembro de 2020, o projeto atendeu total de 451 pedidos, sendo 319 de profissionais de saúde, até de outros estados brasileiros, e 132 pedidos de alunos da UFPEL, dos seguintes cursos: pedagogia (1), tecnólogo em transporte terrestre (1), engenharia ambiental e sanitária (1), administração (2), cinema e audiovisual (2), arquitetura e urbanismo (2), história



(2), biologia (2), música (2) educação física (2), engenharia hídrica (2), dança (2), química florense (2), gestão pública (2), zootecnia (2), artes visuais (3), museologia (3), teatro (3), terapia ocupacional (3), letras espanhol (3), hotelaria (3), engenharia de produção (4), agronomia (4), geografia (4), odontologia (4), filosofia (5), medicina (6), psicologia (6), direito (6), nutrição (8), medicina veterinária (12), enfermagem (28). Observa-se o predomínio de pedidos (50%) de estudantes dos cursos da área da saúde, talvez em decorrência da familiaridade com as PICS.

Alguns profissionais de saúde e alunos referiram que após receberem envio de Reiki, sentiram-se relaxados, calmos, com sono, protegidos e com sensação de bem-estar, além de relatarem sentir calor em algumas partes do corpo. Segundo Oliveira (2013), muitas pessoas que realizam tratamentos com Reiki, descrevem sensações de calor, em pontos específicos ou todo o corpo que provoca um estado de relaxamento, tanto físico quanto psicológico.

No envio do Reiki, o reikiano ao ser um canal de transmissão de energias, não tem perda de energia vital. Pelo contrário, no momento de envio da energia para outra pessoa, 30% dessa energia aplicada fica com o reikiano, que sente os mesmos benefícios (MOTTA; BARROS, 2014).

Na prática diária de envio de Reiki, os praticantes se conectam consigo, sendo também alvo de autocuidado, permitindo-se sentir a energia e com isso desacelerar e se desconectar do mundo agitado e dos sofrimentos decorrentes disso. Nesse momento é possível experimentar sentimentos de gratidão, paz, profundo amor e respeito por essa prática, que além de trazer benefícios para a saúde física, promove equilíbrio mental e espiritual (MOTTA; BARROS, 2014).

O Reiki também exerce papel importante para o desenvolvimento da consciência de autoatenção, pois, ao ser iniciado na técnica, passa-se por um processo de purificação ou limpeza energética por meio da autoaplicação durante 21 dias, para depois poder aplicar Reiki em outras pessoas. A partir disso, o reikiano é estimulado a ter um olhar para si, a se cuidar antes de poder cuidar do outro, aumentando assim sua consciência de autocuidado (MOTTA; BARROS, 2014).

Destaca-se também que seis pedidos de Reiki chegaram até os canais do projeto denotando sintomas depressivos e ansiosos. A esses pedidos foi oferecido atendimento no Canal Conta Comigo – projeto de extensão também da Enfermagem, que além da orientação e encaminha para os serviços de saúde do município.

4. CONCLUSÕES

A partir da vivência proporcionada pelo projeto de envio de Reiki à distância, observou-se carência de suporte psicológico ofertado para os trabalhadores de saúde e alunos, especialmente, nessa época que se encontram por muitas vezes sobrecarregados e esgotados. Ao mesmo tempo, identifica-se a crescente busca das pessoas por práticas integrativas e complementares, que ajudam a amenizar sintomas de ansiedade e depressão, podendo significar que a ação extensionista alcança seu objetivo de promover saúde, mesmo durante a pandemia.

Essa ação vem proporcionando aos profissionais de saúde, aos alunos e aos próprios reikianos, sensação de relaxamento e bem-estar, assim como acolhimento dos indivíduos que percebem que não estão sozinhos nesse momento tão complicado. Além disso, as ações do projeto em parceria com os demais projetos de extensão da Faculdade de Enfermagem, tem mostrado que

cuidar das pessoas envolve muito mais do que a ciência biomédica pode proporcionar e que as práticas que promovem cuidado, quando integradas, se somam e se potencializam em prol da promoção da saúde.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMADO, D. M.; BARBOSA, F. E. S.; SANTOS, L. N. D.; MELO, L. T. A.; ROCHA, P. R. S.; ALBA, R. D. Práticas integrativas e complementares em saúde. **APS em Revista**. v. 2, n. 3, p.272-284.2020.

Disponível em: <https://apsemrevista.org/aps/article/view/150/80>. Acesso em: 08 set. 2020.

BORBA, P. L.; BASSI, B.G.; BEATRIZ PRADO PEREIRA, B.P.; VASTERS, G.P.; CORREIA, R.L. Desafios 'práticos e reflexivos' para os cursos de graduação em terapia ocupacional em tempos de pandemia. **SciELO Preprints**, 2020.

Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/790>. Acesso em: 08 set. 2020.

DE'CARLI, J. **Reiki**: apostilas oficiais.9ª ed. São Paulo: Editora Isis, 2017. 454p.

FREITAG, V. L.; ANDRADE, A.; BADKE, M.R.; HECK, R.M; MILBRATH, V. M. A terapia do reiki na Estratégia de Saúde da Família: percepção dos enfermeiros. **Rev Fund Care Online**. v.10,n.1, p.248-253, 2018. Disponível em:

http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5967/pdf_1. Acesso em: 08 set. 2020.

MOTTA, P. M. R.; BARROS, N. F.A aplicação de técnicas de imposição de mãos no estresse-ansiedade: revisão sistemática da literature. **Cad. Ter. Ocup. UFSCar**, São Carlos, v. 23, n. 2, p. 381-392, 2014. Disponível em:<

<http://doi.editoracubo.com.br/10.4322/0104-4931.ctoAR0534> >. Acesso em 09 set. 2020.

OLIVEIRA R. M. J. **Estudo sobre os Efeitos da prática do Reiki sobre aspectos psicofisiológicos e de qualidade de vida de idosos com sintomas de estresse: estudo placebo e randomizado**. 2013 (Tese de Doutorado em Ciências) – Escola Paulista de Medicina, São Paulo, 2013. Disponível em:<

<http://repositorio.unifesp.br/handle/11600/22764?locale-attribute=es>>. Acesso em 09 set. 2020.

RIO GRANDE DO SUL. Departamento de ações em saúde. Política estadual de práticas integrativas de complementares. **Nota técnica 01/2020**: orientações para implantação do reiki na rede de atenção à saúde. Disponível em:

https://atencaobasica.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202008/31134710-nota-tecnica-01-2020-reiki-pepic-rs-docx.pdf?fbclid=IwAR2XKdIOhts5A4h1NFIRz5BgEncziZt3YMGU6tfZq_NI3Fs-Njo1UH907g4. Acesso em: 10 set. 2020.

SPEZZIA, S.; SPEZZIA, S. O uso do reiki na assistência à saúde e no sistema único de saúde. **Revista Saúde Pública**.v.1, n,1, p108-115, 2018. Disponível em: <http://revista.escoladesaude.pr.gov.br/index.php/rspp/article/view/49/20>. Acesso em: 08 ago. 2020.