

## PRODUÇÃO E PUBLICAÇÃO DE CONTEÚDOS SOBRE REIKI EM MÍDIAS SOCIAIS

RENATA VIEIRA AVILA<sup>1</sup>; SIDNÉIA TESSMER CASARIN<sup>2</sup>; ADRIZE RUTZ PORTO<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [erreavila@hotmail.com](mailto:erreavila@hotmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [stccasarin@gmail.com](mailto:stccasarin@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [adrizeporto@gmail.com](mailto:adrizeporto@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares da Saúde (PICS) são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças, que junto com os tratamentos convencionais estimulam os mecanismos naturais de recuperação e promoção da saúde, com ênfase no desenvolvimento do vínculo terapêutico e visão ampliada do processo saúde e doença e a promoção do cuidado. O Reiki é uma das PICS reconhecida pelo Ministério da Saúde desde 2017 (AMADO et al., 2020; BRASIL, 2017).

O Reiki é uma prática, oriunda do Japão, realizada através da imposição de mãos sobre o corpo da pessoa, estimulando os mecanismos naturais de recuperação da saúde, por meio da canalização da energia universal, a qual propicia equilíbrio e harmonia da saúde física, mental, energética, emocional e espiritual. O reiki não tem ligação religiosa e nem contraindicações. Tal energia é natural e inteligente e encontra-se ao alcance de todos através dos cursos de formação, sendo muitos deles gratuitos. 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 para ser praticante de Reiki acontece em quatro níveis (1, 2, 3A e 3B). O nível 1, denominado despertar, foca no contato inicial com o reiki e no ensino da autoaplicação; o nível 2, chamado de transformação, é ensinado os três mantras e a aplicação dos símbolos correspondentes também em outras pessoas, assim como o envio de Reiki à distância; no nível 3A, conhecido por a realização ou o mestre interior; é ensinado mais um mantra e a sua utilização a aplicação e no nível 3B, o reikiano recebe capacitação para iniciar outras pessoas em Reiki e se aprofunda em mais técnicas desta prática (DE'CARLI, 2017).

As atividades dos projetos de extensão comumente são realizadas de forma presencial, no entanto, devido à pandemia do novo Coronavírus (COVID-19) foi necessário reformular a interação com a comunidade.

Com esse cenário foi preciso se reinventar e usar as mídias sociais na internet como ferramenta de divulgação de materiais e dar continuidade ao desenvolvimento das ações do projeto de extensão, tendo em vista que a internet tem se apresentado como poderosa ferramenta de comunicação e educação (PESSONI; AKERMAN, 2014).

Neste contexto, no Projeto Laboratório de Formação e Atendimento de Reiki (LAFAREIKI), em atividade desde dezembro de 2019, ofertava ações de Reiki à comunidade e também de formação de novos praticantes. O envio de reiki à

distância, foi criada uma nova ação, diante da necessidade do distanciamento social, de produção de cards informativos e educativos sobre Reiki e outras PICS, disponibilizadas nas mídias sociais do projeto.

Assim, o presente resumo tem por objetivo apresentar a experiência de produção e publicação de conteúdos sobre reiki em mídias sociais pelo LAFAREIKI.

## 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 de produção e divulgação de conteúdos sobre Reiki e outras PICS.

O relato de experiência se caracteriza por um texto descritivo de uma vivência de um autor ou equipe que possa contribuir de forma relevante na área de atuação. É de suma importância, não só para o crescimento pessoal, mas ao compartilhar suas percepções e vivências, permite que demais profissionais conheçam, reproduzam e melhorem as ações realizadas (ERDMANN, 2016; DALTRO; FARIA, 2019).

O projeto de extensão iniciou suas atividades em dezembro de 2019. A ação de produção e divulgação de materiais sobre Reiki surgiu da ideia da bolsista em divulgar as ações do próprio projeto e difundir informações sobre Reiki à comunidade através das redes sociais, por meio de textos e cards (com postagens semanais) durante a pandemia, quando iniciou-se a ação de oferta de reiki a distância. Para tal fim foi criado uma conta do projeto no Facebook (<https://www.facebook.com/Lafareiki-103538477999533/>) e no Instagram ([https://instagram.com/lafareiki?utm\\_medium=copy\\_link](https://instagram.com/lafareiki?utm_medium=copy_link)).

Os materiais são produzidos pela bolsista do projeto por meio da ferramenta online a Canva®, cuja assinatura PRO é mantida por uma das professoras coordenadoras. Todas sextas-feiras são produzidos os cards e postados segundas-feiras nas redes sociais do projeto. Para a produção dos materiais publicados segue-se a seguinte logística: os temas são discutidos com as coordenadoras; a bolsista realiza o levantamento das referências, produz e edita os materiais; as coordenadoras revisam para somente, após, serem divulgados nas redes sociais.

## 2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Desde a criação em 22 de abril de 2020 até o momento, a rede social Facebook tem 410 curtidas e o Instagram tem 370 seguidores, ambas em crescimento constante. As redes sociais são grandes aliadas para que o conhecimento sobre Reiki e outras PICS cheguem à sociedade de uma forma mais rápida e muitas vezes mais atrativa. Assim através das páginas, os seguidores acompanham e interagem com os materiais postados.

De 22 de abril de 2020 até 12 de julho de 2021 foram produzidos e postados nas redes sociais 76 conteúdos sobre Reiki e outras PICS.

A primeira publicação foi sobre o que é Reiki e obteve um alcance de 103 pessoas no Instagram e 245 no Facebook. A última publicação até o momento

alcançou, 177 pessoas no Instagram e 64 no Facebook. O tema abordado nesta última postagem foi a respeito das curiosidades sobre o Reiki, como: a energia Reiki é inteligente, vai onde precisa, na quantia certa; não esgota o praticante, pois esse serve como canal de transmissão de energia, sempre que aplica-se Reiki em outra pessoa ficamos com 30% da energia aplicada; A energia não é polarizada, sem positivo ou negativo, ela rompe tempo e espaço, permitindo dessa forma, reprogramar eventos passados e coordenar eventos futuros. Percebe-se que esse tipo de postagem chama mais atenção dos seguidores (DE'CARLI, 2017).

A publicação com mais alcance no Facebook é sobre benefícios do Reiki na gestação que conta com 1.100 pessoas alcançadas, 39 curtidas e nove compartilhamentos, já no Instagram o conteúdo com maior alcance foi sobre benefícios do Reiki na gestão do estresse, ansiedade e insônia, com 271 pessoas alcançadas, 40 curtidas e 5 compartilhamentos.

Os benefícios do Reiki na gestação são redução do estresse e ansiedade, redução de náuseas, melhora no sono, redução de sentimentos negativos, como medo e insegurança, alívio das dores do trabalho de parto e influência positiva pós-parto (SPEZZIA; SPEZZIA, 2018).

Em um estudo foi relatado que o reiki propiciou sensação de bem-estar, atenuação de sintomas de ansiedade e depressão, alívio dores físicas, redução de náuseas, melhora qualidade do sono, maior relaxamento e equilíbrio emocional (SPEZZIA; SPEZZIA, 2018).

Esses números demonstram que os engajamentos com as páginas do projeto no Instagram estão aumentando, consequentemente mais pessoas estão tendo acesso ao conteúdo que são promovidos.

As mídias sociais têm capacidade de levar conhecimento para a população, desta forma as páginas do projeto levam conhecimento sobre Reiki, buscando sempre fontes confiáveis, tendo em vista que tais fontes são escassas, os conteúdos produzidos servem como fonte segura para as pessoas que os acessam.

#### 4. CONCLUSÕES

As atividades extensionistas através da produção e publicação de conteúdos nas mídias sociais do projeto estão tendo alcance relevante da comunidade, de modo progressivo, visto o aumento do número de seguidores e nas visualizações das postagens. Diante de todo o retorno recebido, conclui-se que a ação está tomando um rumo muito promissor, promovendo a divulgação de conhecimento sobre Reiki.

As atividades de produção de cards fez com que se aperfeiçoasse os conhecimentos sobre Reiki, também foi possível aprender sobre novos aplicativos e ferramentas para produção dos cards. As buscas sobre fontes confiáveis sobre o tema foi um desafio, tendo em vista a escassez de fontes confiáveis sobre a prática, para isso foi necessário muitas buscas e uso da criatividade para produção de cards informativos com conteúdos interessantes e livre de *fakenews*.

#### 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: 05 jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **PORTARIA Nº 849, DE 27 DE MARÇO DE 2017**. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Ministério da Saúde, Brasília, 2017. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849\\_28\\_03\\_2017.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html).

Acesso em: 05 jul. 2021.

DALTRO, M. R.; FARIA, A. A. **Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 19, n. 1, p. 223–237, 4 jun. 2019. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812019000100013](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812019000100013) Acesso em: 14 jul. 2021.

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

ERDMANN, A. L. A importância da publicação científica no contexto acadêmico. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 6, n. 2, 2016. Disponível em:<

<https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/22882>> Acesso em: 14 jul. 2021.

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](http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5967/pdf_1). Acesso em: 09 jul. 2021.

PESSONI,A; AKERMAN,M. O uso das mídias sociais para fins de ensino e aprendizagem: estado da arte das pesquisas do tipo survey. **ECCOM**, v. 5, n. 10, 2014. Disponível em:

<http://unifatea.com.br/seer3/index.php/ECCOM/article/view/534/485>. Acesso em: 05 jul. 2021.

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: 09 jul. 2021.