

RELATO DE EXPERIÊNCIA: APLICAÇÃO DE REIKI USUI TIBETANO

CAROLINE GUTKNECHT DORO¹; ALINE KOHLER GEPPERT²; ÉLEN NUNES GARCIA³

¹*Universidade Federal de Pelotas – carolinegutknecht25@gmail.com*

²*Prefeitura Municipal de Pelotas – aline.geppert@hotmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – professoraelenbotanica@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O Reiki Usui Tibetano é uma terapia natural, descoberta no Japão por Mikao Usui no início do século XX, que baseia-se na canalização de energia vital por meio da imposição de mãos com o objetivo de promover equilíbrio físico, mental e emocional (DE' CARLI, 2009). Atualmente, o Reiki é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma terapia complementar, sendo incluído no rol das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) pelo SUS desde 2017 (BRASIL, 2017), reforçando as diretrizes da política nacional de práticas integrativas e complementares, que orientam a ampliação do acesso e cuidado integral (BRASIL, 2015).

Este trabalho tem como objetivo relatar aplicações de Reiki Usui Tibetano e descrever os impactos percebidos nas sessões de atendimento, contribuindo para a valorização dessa prática terapêutica como parte da atenção integral à saúde.

2. METODOLOGIA

As sessões de Reiki foram realizadas pela primeira autora entre os meses de maio e julho de 2025 no Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador da Macrorregião Sul - CEREST todas as quartas-feiras às 10:00h da manhã durando em média 30 minutos. Pessoas interagentes atendidas foram convidadas pelo projeto Cuidando de quem cuida, coordenado pela enfermeira da Secretaria Municipal de Saúde de Pelotas Aline Kohler Geppert, como também as atendidas pelo Ambulatório da Dor, que faz parte do Sistema Único de Saúde (SUS) e os servidores do CEREST.

Em espaço reservado porém na mesma sala de espera, com as pessoas acomodadas em cadeira, foram realizados toques suaves ou imposição de mãos em concha, mediante aceite da pessoa, nas posições de aplicação de Reiki Usui Tibetano, respeitando suas preferências e limites. O registro dos relatos foi feito por meio de observações diretas, diário de campo e conversas informais com os participantes. A fundamentação metodológica está baseada na abordagem qualitativa de pesquisa participante (MINAYO, 2001), buscando compreender as vivências e percepções dos envolvidos.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

A experiência com a aplicação de Reiki revelou resultados positivos segundo relato das pessoas. Durante a prática observou-se uma recepção positiva por parte dos participantes, que relataram sensações de alívio, leveza, tranquilidade e redução da ansiedade logo após a aplicação da técnica. Diversas pessoas manifestaram espontaneamente que a terapeuta possuía “mão boa”, expressão

culturalmente associada à capacidade de transmitir conforto e bem-estar por meio do toque. Essa percepção está alinhada com a compreensão do Reiki como uma terapia energética que atua sobre o campo eletromagnético do ser humano, favorecendo o equilíbrio físico, mental e emocional (BONFIM, 2006). Segundo DE' CARLI (2009), o Reiki promove uma harmonização energética, ativando os centros de força (chakras) e facilitando a circulação da energia vital (Ki), o que pode explicar os efeitos relaxantes observados. MONEZI (2011), em estudos que analisaram os efeitos fisiológicos do Reiki, também identificou redução significativa dos níveis de estresse e ansiedade em pacientes submetidos à técnica, corroborando os relatos vivenciados no CEREST. Assim, os relatos coletados e as mudanças observadas reforçam a importância da valorização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no contexto do SUS, conforme preconizado pelas diretrizes do Ministério da Saúde, ampliando a visão sobre cuidado e acolhimento em saúde. Dessa forma, esta vivência confirma a relevância do Reiki como uma prática segura, não invasiva e acessível, que pode complementar os cuidados em saúde. O acolhimento proporcionado pela técnica fortalece os vínculos de cuidado e amplia as possibilidades terapêuticas no contexto do SUS, em sintonia com as diretrizes das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), portanto o Reiki pode e deve ser valorizado como ferramenta de cuidado integral e humanizado.

A experiência gerou impactos positivos não apenas nos indivíduos atendidos mas também na formação da terapeuta, que pôde desenvolver habilidades de escuta, atenção plena e cuidado integral, reforçando a importância da humanização e da sensibilidade no atendimento terapêutico. Ainda a primeira autora notou melhora em sua autoestima por ver-se capaz e efetiva na aplicação da técnica proporcionando bem-estar também a outras pessoas.

4. CONSIDERAÇÕES

Os relatos aqui apresentados demonstram a efetividade percebida da prática do Reiki como instrumento terapêutico complementar aos tratamentos convencionais de saúde. A experiência evidenciou que o Reiki Usui Tibetano pode contribuir significativamente para a saúde física, mental e emocional, promovendo momentos de autocuidado e relaxamento. Tais vivências reafirmam a importância de práticas integrativas no contexto da saúde pública, ampliando o olhar para formas complementares de tratamento baseadas no acolhimento e na energia vital.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BONFIM, Sidnei. Reiki: energia da vida. São Paulo: Ground, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Diário Oficial da União, Brasília, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: atitude de ampliação de acesso. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 20 jun. 2025.

DE' CARLI, Johnny. Reiki universal: o poder curador das mãos. São Paulo: Pensamento, 2009.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 8. ed. São Paulo: Hucitec, 2001.

MONEZI, Ricardo. Efeitos fisiológicos do Reiki em variáveis relacionadas ao estresse e à ansiedade: uma abordagem experimental em humanos. 2011. Dissertação (Mestrado em Psicobiologia) – Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, 2011.