

RELATO DE EXPERIÊNCIA – APLICAÇÃO DE MEDITAÇÃO E REIKI NO RUAS DE LAZER

LUÍSA PEGORARO EINHARDT¹; ELAINE AVILA DE CARVALHO²; ÉLEN NUNES GARCIA³

¹Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – luisa.pe08@gmail.com

²Nome da Instituição do(s) Co-Autor(es) – eacarval@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – professoraelenbotanica@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A meditação e o Reiki são reconhecidas pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial da Saúde como parte das chamadas Práticas Integrativas e Complementares e Saúde, de modo a terem legítima função como medida de promoção da saúde e do bem-estar, bem como no tratamento de moléstias, como a ansiedade e a dor crônica. Nesse sentido, um estudo realizado em 2023 por Aneeqe Jamil et. al. demonstrou, dentre os benefícios da meditação: resposta anti-inflamatória aprimorada, envelhecimento saudável por meio da regulação adequada da telomerase e melhora da saúde mental (Jamil, 2023). De maneira análoga, o Reiki traz benefícios como redução do estresse, da ansiedade, de sintomas depressivos e de dores físicas (Santos et al., 2021).

Outrossim, vale ressaltar a progressiva deterioração da saúde mental e bem-estar da população, com 42% da população brasileira relatando que o estresse afetou suas atividades diárias no ano de 2024 (Ipsos, 2024), além de um aumento de 68% dos afastamentos por saúde mental no Brasil de 2023 para 2024 (Casemiro et al., 2025).

Sob essa perspectiva, o objetivo dessa ação, vinculada ao projeto Religare do Ser Natural, se caracteriza pela oferta e divulgação dessas práticas à comunidade pelotense, a fim de promover melhora na qualidade de vida da população, em especial no que tange a saúde mental. Ainda, o evento Ruas de Lazer proporcionou um espaço para que a ação pudesse ocorrer, uma vez que seu objetivo de estabelecer um espaço de lazer para a população converge com o propósito de promoção de bem-estar dessa atividade.

Assim, o presente trabalho discutirá os resultados obtidos na ação realizada nesse evento, com ênfase para os benefícios à população e para a experiência e aprendizado suscitados na estudante envolvida.

2. METODOLOGIA

Os roteiros de meditação foram elaborados pela estudante e revisadas pela orientadora, a partir de modelos disponíveis online e de experiências prévias com outras meditações similares. Alguns princípios foram levados em consideração, como a não indução de ideias, o reconhecimento das distrações como algo natural, e a atenção plena.

Assim, no dia 13 de julho de 2025, durante o evento Ruas de Lazer, realizaram-se as atividades planejadas para essa ação do projeto Religare.

A seleção do público-alvo, tanto para o Reiki quanto para a meditação, foi realizada a partir de convites estendidos aos transeuntes do evento, bem como a

partir da iniciativa dos próprios indivíduos, sendo os únicos requisitos para participação o interesse e disponibilidade dos participantes.

A partir disso, cada participante, individualmente ou em duplas, escolheu dentre 2 meditações: “Comendo com atenção plena” (na qual a pessoa poderia optar entre a realização da prática com uma bergamota ou uma maçã) e “5 sentidos”. Então, a estudante lia o roteiro correspondente à prática escolhida, de modo lento, permitindo aos participantes a reflexão silenciosa acerca da prática e a apreciação das sensações e sentimentos captados. Essas práticas eram realizadas com o indivíduo sentado, em ambiente aberto.

Já aqueles que optaram pelo Reiki receberam a aplicação, realizada pela coautora deste relato ou pela orientadora do projeto, com formação nível 3A e 3B em Reiki, respectivamente.

Para posterior avaliação da atividade, foram utilizados dois questionários redigidos no *Google Forms* e impressos. Após registro das respostas dos participantes em papel, os dados foram repassados para o *Forms* a fim de gerar uma tabela no *Google Planilhas* para análise.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Ao todo, 13 pessoas participaram da atividade, sendo que 2 realizaram apenas o Reiki, 8 realizaram apenas a meditação (desses, 3 escolheram a meditação “Comendo com atenção plena - Bergamota”, 2 escolheram “Comendo com atenção plena - Maçã” e 3 escolheram “5 sentidos”), 2 realizaram a meditação “Comendo com atenção plena - Bergamota” com o Reiki, e 1 realizou a meditação “Comendo com atenção plena - Maçã” com o Reiki.

A faixa etária atingida foi dos 21 aos 61 anos, sendo: 5 pessoas de 20-29 anos (38,46%), 1 de 30 anos (7,69%), 2 de 40-49 anos (15,38%), 4 de 50-59 anos (30,77%) e 1 de 61 anos (7,69%). Ao todo, participaram 6 homens (46,15%) e 7 mulheres (53,84%).

Entre os indivíduos que realizaram Reiki, o nível de satisfação, aferido pela pergunta: “Numa escala de 0 a 10, como você classificaria sua experiência com o Reiki hoje?”, atingiu a média de 9,6. E o nível de bem-estar, aferido pelas perguntas “Qual o seu nível bem-estar e satisfação antes dessa prática?” e “Qual o seu nível bem-estar e satisfação depois dessa prática?”, passou de uma média de 2,8 pontos (antes da prática) para a média de 4,8 (após a prática), numa escala de 1 a 5. E a probabilidade de recomendar a prática a algum conhecido, numa escala de 1 a 5, atingiu a média de 4,8. Ao serem solicitados para descrever a prática em três palavras, as expressões “Relaxamento” e “Tranquilidade” foram as mais prevalentes, com, respectivamente, 3 e 2 menções. Outras descrições foram: “Bom”; “Fluxo de energia”; “Conforto”; “Descanso”; “Calma”; “Calor”; “Bem-estar”; “Sem dor” e “Alívio”. Alguns participantes também relataram sentir melhor o gosto da fruta e apreciá-la mais com o auxílio da prática meditativa, ou ainda referiram ter determinados sentidos aguçados.

Já entre as pessoas que meditaram, o nível de satisfação, aferido pela pergunta: “Numa escala de 0 a 10, como você classificaria sua experiência com a meditação hoje?”, atingiu a média de 8,73. E o nível de bem-estar, aferido pelas perguntas “Qual o seu nível bem-estar e satisfação antes dessa prática?” e “Qual o seu nível bem-estar e satisfação depois dessa prática?”, passou de uma média de 3,1 pontos (antes da prática) para a média de 4,1 (após a prática), numa escala de 1 a 5. E a probabilidade de recomendar a prática a algum conhecido, numa escala de 1 a 5, atingiu a média de 4,27. Ao serem solicitados para descrever a

prática em três palavras, as expressões “Tranquilidade”, “Relaxamento” e “Atenção” foram as mais prevalentes, com, respectivamente, 4, 3 e 2 menções. Outras descrições foram: “Sensação boa”, “Lembranças de infância”, “Alegria”, “Conforto”, “Foco”, “Concentração”, “Bem-estar”, “Saciedade”, “Boa”, “Mais ou menos”, “Vida”, “Instante”, “Agradecimento”, “Calmaria”, “Multissensorial”, “Infância”, “Conexão”, “Observação”, “Calma”, “Relaxante”, “Reflexiva” e “Rápida”. Uma das participantes inclusive relatou melhora na lombalgia após a aplicação.

Quanto ao contato com a natureza, 15,4% relataram ter contato com a natureza Sempre; 1 pessoa (7,7%) marcou Sempre e Com frequência; 30,8% Com frequência; 15,4% Às vezes; 15,4% Raramente; 1 pessoa (7,7%) marcou Raramente / Nunca; e 7,7% Nunca.

Ainda, em relação ao conhecimento prévio acerca das PICS, 46,2% conhecem e praticam; 30,8% conhecem ou ouviram falar, mas não praticam e 23,1% relataram não conhecer essas práticas. Dentre as práticas conhecidas, destacam-se: Constelação Familiar; Fitoterapia; Yoga; Respiração consciente; Arteterapia; e Hipnose; além da própria meditação e do Reiki.

Dessa forma, nota-se o benefício dessas práticas para o relaxamento e bem-estar da população. Assim também, destaca-se o valor dessa experiência para a formação acadêmica, haja vista que coloca a estudante em contato com a comunidade, de forma que é possível analisar suas demandas em relação às práticas integrativas e à saúde mental.

Tendo em vista o sucesso da experiência, atualmente considera-se a possibilidade de realizar essa atividade novamente em outras edições do evento, além de levá-la a escolas, Unidades Básicas de Saúde e/ou na Farmácia Central.

4. CONSIDERAÇÕES

Em suma, a importância desse projeto se dá pelo envolvimento acadêmico com a comunidade, a partir de uma visão holística da saúde, com ênfase para o bem-estar e a saúde mental. Além disso, propõe práticas rápidas, de custo quase nulo e fáceis, mas que, em sua simplicidade, contém elevado potencial de melhoria na qualidade de vida da população, especialmente se incentivada sua realização frequente.

Vale ressaltar ainda que, conforme expresso por Mariana Monteiro Amarello: “O significado da terapia Reiki para usuários e terapeutas do SUS é plural, complexo e subjetivo. A produção de sentidos está relacionada a crenças, valores e vivências (...).” (Amarello et al., 2021).

Por isso, deve-se incentivar a incorporação do mindfulness, da meditação guiada e do Reiki na saúde pública e no cotidiano da população, a fim de promover essas vivências de conforto, bem-estar e autocuidado, assim como utilizá-las como práticas complementares no tratamento de ansiedade, depressão e dores crônicas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

JAMIL, Aneque *et al.* Meditação e seus benefícios para a saúde mental e física em 2023. **Cureus**, [s. l.], 19 jun. 2023. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov.translate.google/articles/PMC10355843/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt&_x_tr_pto=tc. Acesso em: 2 ago. 2025.

SANTOS, Cândida Maria Rodrigues *et al.* Reiki como cuidado de enfermagem às pessoas em sofrimento psíquico: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [s. l.], 2021. DOI <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0458>.

Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/reben/a/3nkFJDJMfLvgtTJv4G4dFq/?lang=pt#>. Acesso
em: 15 ago. 2025.

IPSOS (França). **IPSOS WORLD MENTAL HEALTH DAY 2024**. [S. l.: s. n.], 2024.
Disponível em:
<https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2025-02/Ipsos%20World%20Mental%20Health%20Day%202024%20Global.pdf>.
Acesso em: 2 ago. 2025.

CASEMIRO, Poliana *et al.* Crise de saúde mental: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos. **G1**, [S. l.], 15 mar. 2025.
Disponível em: <https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2025/03/10/crise-de-saude-mental-brasil-tem-maior-numero-de-afastamentos-por-ansiedade-e-depressao-em-10-anos.ghtml>. Acesso em: 2 ago. 2025.

AMARELLO, Mariana Monteiro *et al.* Terapia Reiki no Sistema Único de Saúde: sentidos e experiências na assistência integral à saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [s. l.], 2021. DOI <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0816>.
Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/reben/a/6Q5gxDWbTgGgyJVcgcCjbMm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 5 ago. 2025.