

## Efeitos e benefícios do Reiki e da meditação na vida das pessoas

## Effects and benefits of Reiki and meditation on people's lives

### RESUMO

**Leonardo Scopel Abreu**  
[leonardoscopelabreu17@gmail.com](mailto:leonardoscopelabreu17@gmail.com)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois Vizinhos, Paraná, Brasil

**Mara Luciane Kovalski**  
[marakovalski@utfpr.edu.br](mailto:marakovalski@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois Vizinhos, Paraná, Brasil

**Rodrigo Tomaz Pagno**  
[rodrigopagno@utfpr.edu.br](mailto:rodrigopagno@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois Vizinhos, Paraná, Brasil

**Sabrina Endo Takahashi**  
[sabrina@utfpr.edu.br](mailto:sabrina@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois Vizinhos, Paraná, Brasil

**Emilyn Midori Maeda**  
[emilyn@utfpr.edu.br](mailto:emilyn@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois Vizinhos, Paraná, Brasil

**Recebido:** 19 ago. 2020.

**Aprovado:** 01 out. 2020.

**Direito autorial:** Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.



O Reiki, yoga e meditação são terapias alternativas que tem como objetivo a equilibrar e energizar o corpo físico e etéreo de cada ser existente, e estão sendo cada vez mais utilizadas por médicos e enfermeiros nos atendimentos clínicos, psiquiátricos, na reabilitação de doenças e alívio de dores crônicas. As atividades são realizadas na Universidade Tecnológica Federal do Paraná - Campus Dois Vizinhos (UTFPR-DV), no ginásio de esportes, onde se localiza a sala do Reiki. As meditações são realizadas 15 minutos antes do início dos atendimentos de Reiki, onde o objetivo do trabalho é auxiliar na melhoria da qualidade de vida da população acadêmica e da comunidade local. Após os atendimentos os participantes são convidados a responder um questionário sobre as percepções e vivências com as atividades. Através das respostas dos questionários verificou-se que os benefícios do Reiki e da Meditação são muitos, entre eles, destacam-se o controle da ansiedade, auxílio no tratamento da depressão, aumento da concentração e melhoria da saúde mental.

**PALAVRAS-CHAVE:** Energia. Equilíbrio. Terapia. Saúde mental.

### ABSTRACT

Reiki, yoga and meditation are alternative therapies that aim to balance and energize the physical and ethereal body of each existing being, and are being increasingly used by doctors and nurses in clinical and psychiatric care, in the rehabilitation of diseases and relief chronic pain. The activities are held at the Federal Technological University of Paraná - Campus Dois Vizinhos (UTFPR-DV), in the sports gym, where the Reiki room is located. Meditations are held 15 minutes before the start of Reiki sessions, where the objective of the work is to help improve the quality of life of the academic population and the local community. After the attendance, the participants are invited to answer a questionnaire about the perceptions and experiences with the activities. Through the answers to the questionnaires, it was found that the benefits of Reiki and Meditation are many, among them, highlighting the control of anxiety, helping to treat depression, increasing concentration and improving mental health.

**KEYWORDS:** Energy. Balance. Therapy. Mental health.



## INTRODUÇÃO

Segundo Menezes (2009) a meditação é caracterizada como o treino da atenção plena à consciência do momento presente, tem sido associada a um maior bem-estar físico, mental e emocional. Estudos apontam que a meditação pode influenciar positivamente alguns tipos de pensamentos e sistemas cognitivos como a focalização e atenção.

O Reiki deriva de origem Japonesa, onde *Rei* representa a energia universal, e *ki* que corresponde a energia vital e individual de cada ser vivo, onde o método de aplicação é simples consistindo na imposição das mãos sobre os pacientes, onde o reikiano canaliza a energia universal e a transmite aos pacientes (FREITAG, 2014).

Desenvolvido pelo budista japonês Mikao Usui (1865-1926) em 1922, o Reiki considera que tudo no universo consiste de energia, incluindo o ser humano, e ocasionais desvios desta energia podem causar doenças. O Reiki é geralmente seguro sem efeitos graves relatados, e está sendo cada vez mais utilizado por médicos e enfermeiros nos atendimentos clínicos, psiquiátricos, na reabilitação de doenças e alívio de dores crônicas (DOGAN, 2018).

Segundo Freitag (2014, p.1033)

A força vital transmitida por este método abrange todo o sistema de glândulas endócrinas e órgãos do corpo, energizando o ser humano em vários níveis ao mesmo tempo: no nível físico, pelo calor das mãos; no nível mental, pelos pensamentos ou símbolos Reiki; no nível emocional, pelo amor que flui com elas; e no nível energético, pela presença da pessoa iniciada nesta terapia e pela própria energia Reiki. O método possui caráter preventivo e harmonizador, agindo sempre na causa dos problemas, uma vez que trata o físico, o psíquico, o mental e o espiritual, com resultados concretos na ansiedade, nas dores, no estresse, na depressão, na insônia, no medo, na insegurança, no pânico, assim como nos órgãos, tecidos e sistemas, cuidando do outro de forma integral.

Tendo em vista as vantagens do Reiki e da meditação para a harmonização do corpo físico, mental e espiritual com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos alunos, colaboradores e pessoas da comunidade externa, são desenvolvidas na Universidade atividades em espaços apropriados para as praticas das técnicas.

## MATERIAL E METODOS

O trabalho é realizado na Universidade Tecnológica Federal Do Paraná - Campus Dois Vizinhos (UTFPR-DV), no ginásio de esportes, onde se localiza a sala do Reiki. As meditações são realizadas 15 minutos antes do início dos atendimentos de Reiki. Os atendimentos são realizados dois dias na semana, com duração de duas horas cada encontro.

Antes dos atendimentos é realizada a limpeza energética da sala, também se faz uso de incensos, sprays aromáticos. Os atendimentos têm duração média de 10 minutos por pessoa, eventualmente com atendimentos mais demorados. Ao chegar no ginásio o paciente retira uma senha e se acomoda em tatames, respeitando a ordem de chegada para os atendimentos, a pessoa é recepcionada

pelo terapeuta, que o conduz a maca, onde o mesmo se deita e recebe a energia, que é canalizada e transmitida pela imposição de mãos.

Durante a aplicação a pessoa fica deitada, com os olhos fechados em estado de relaxamento, o doador de Reiki realiza o ancoramento, conforme aprendido em suas técnicas, e então começa a transmissão da energia, trabalhando basicamente a energia nos 7 chakras principais: Coronário, Frontal, Laríngeo, Cardíaco, Plexo Solar, Umbilical e Básico, trabalhando por completo a energia do receptor, harmonizando e equilibrando sua energia vital.

O grupo de terapeutas é composto por alunos e professores da instituição além de outros terapeutas da cidade, que realizam atendimentos a alunos, professores, terceirizados, da universidade e membros da comunidade local.

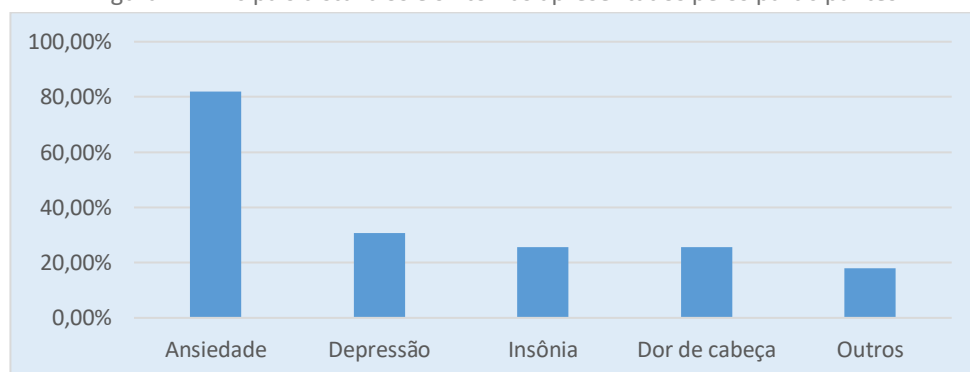
Após o atendimento os participantes são convidados a responderem a um questionário, com o intuito de traçar um perfil das pessoas que procuram pelos atendimentos, quais motivos que as levaram até as atividades, bem como das experiências que estão tendo com as práticas realizadas pelo projeto.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção serão apresentados os resultados obtidos com a aplicação dos questionários. Foram respondidos um total de 39 questionários, destas 30 pessoas são do gênero feminino e 9 do gênero masculino. A diferença entre os gêneros é bastante significativa, tendo uma participação maior entre as mulheres.

Os participantes foram questionados se possuíam algum distúrbio ou sintomas (ansiedade, depressão, insônia, dor de cabeça), os resultados desta questão podem ser visualizados na Figura 1. A ansiedade é apresentada por 82,05% dos pacientes, sendo a mais alta, seguida pela depressão com 30,77%, os sintomas de insônia e dor de cabeça foram relatados por 25,64% dos atendidos, e 17,95% disseram sofrer com outros problemas, entre eles, crise de pânico, nervosismo, falta de sono e traumas de perda.

Figura 1. Principais distúrbios e sintomas apresentados pelos participantes.



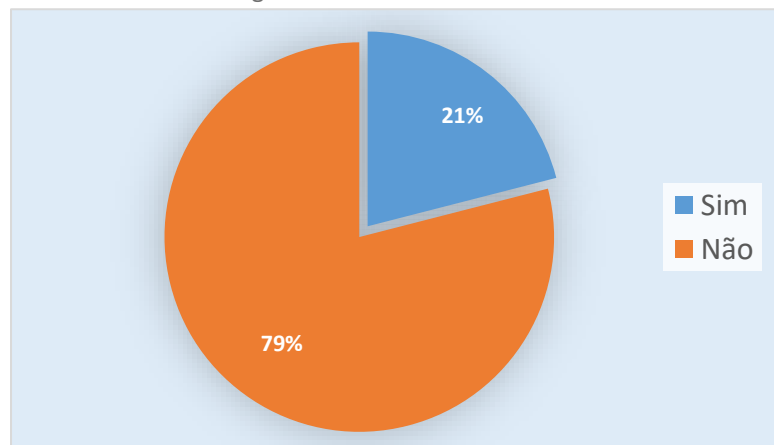
Fonte: Autoria própria (2020).

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2017, 9,3% da população brasileira convive com a ansiedade e, muitos especialistas consideram o mal do século. De acordo com o Manual Diagnóstico de Saúde mental (DSM V), “os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham

características de medo e ansiedade excessivas e perturbações comportamentais relacionadas”.

Os participantes foram questionados se faziam algum tratamento médico para o auxílio de algum dos sintomas e como resultado, 79% disseram não fazer qualquer tipo de tratamento, enquanto 21% fazem, conforme Figura 2.

Figura 2– Tratamento Médico.



Fonte: Autoria própria (2020).

Com relação a utilização de outras terapias no tratamento dos sintomas apresentados, 16 pessoas disseram que utilizavam e, dentre as terapias citaram: apometria, constelação familiar, radiestesia, acupuntura, florais, regressão, barra de access, homeopatia e cromoterapia.

Observou-se que uma porcentagem bastante grande dos participantes apresenta sintomas, distúrbios ou problemas que afetam a saúde mental e poucos fazem algum tratamento para tais problemas. No entanto, verificou-se terapias integrativas variadas utilizadas pelos participantes, além do Reiki, na busca por auxiliar no alívio dos problemas que apresentam. Desta forma, as atividades desenvolvidas pelo projeto têm mostrado resultados muito interessantes entre os participantes.

No final do questionário os participantes também podem apontar sugestões para a melhoria dos atendimentos e atividades, dentre elas destaca-se:

*“Pouco espaço no tatame quando tem muita gente”.*

*“Aumentar os dias de atendimento pois é muito bom participar”.*

*“Fazer rodas de estudos para trabalhar com nossa espiritualidade no geral”.*

*“Se possível mais tempo de atendimento, tem dias que demora mais para se concentrar”.*

*“Trazer a Psicóloga para fazer parte dos atendimentos, uma conversa individual com cada um no horário dos atendimentos”.*

*“Começar os atendimentos antes, pois os alunos que têm aula as 13 horas as vezes não conseguem ser atendidos”.*

As sugestões são analisadas pelo grupo e atendidas na medida do possível, trabalhando com o compromisso de sempre fazer o melhor para o próximo, auxiliando na reequilibrarção energética e bem-estar dos participantes.

Na sala do Reiki também há um caderno no qual as pessoas podem deixar relatos e vivências sobre os atendimentos que recebem de forma anônima, conforme segue:

*“Quando venho participar do Reiki, eu percebo uma paz interior muito grande, uma calma nos meus pensamentos, e percebo que é no dia e durante um ou dois dias, também já recebi várias dicas que me auxiliaram muito, principalmente na questão de ansiedade e depressão, é muito bom ter a continuação desse projeto maravilhoso”.*

*“Sentia muito preconceito em relação ao Reiki e por isso não o frequentava, fui convidado por um amigo a participar. No início achava que não seria mais que perda de tempo. Com o passar do tempo minha ansiedade diminuiu com o Reiki, em dias de prova e trabalhos nem me alimentava direito devido as grandes dores estomacais que eu sentia, aprendi a cuidar mais de mim, aceitar que preciso deixar dos hábitos que interferiam na qualidade de vida. O Reiki me ajuda muito, não consigo ficar sem, inclusive nas semanas que não vou sinto-me desmoronar por dentro”. Gratidão!*

*“Consegui elevar a minha autoestima, combater a minha depressão e largar o vício do cigarro. Com esta terapia foi possível voltar a ter uma vida produtiva e saudável. Sou muito grato todos os dias por esta oportunidade”.*

Os benefícios da terapia Reiki e das meditações são evidenciados pelos depoimentos e relatos dos participantes, bem como a importância das atividades desenvolvidas pelo projeto de extensão. O interesse pelas atividades tem aumentado de forma gradativa conforme a divulgação e os relatos e experiências daqueles que participam dos atendimentos.

## CONCLUSÃO

As terapias alternativas são muito utilizadas para a melhoria da qualidade de vida, cada vez mais tem aumentado a procura por estes tipos de tratamentos que buscam equilibrar as energias do corpo, trabalhando em níveis físicos, psíquicos, energéticos e espiritual. No caso deste projeto, a maior parte dos participantes são acadêmicos dos diversos cursos que muitas vezes não possuem condições financeiras para tratamentos específicos para os sintomas ou mesmo para a saúde mental e, de acordo com os relatos, encontram neste projeto auxílio e alívio em determinadas situações cotidianas.

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a instituição de fomento da bolsa, Fundação Araucária, pelo incentivo a realização deste projeto de extensão, a todo o grupo de reikianos que auxiliam nos trabalhos de atendimento, e a todas as pessoas que confiam e recebem o Reiki. Gratidão.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM -5). 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

DOGAN, M. D.; O efeito do reiki na dor: uma meta-análise, complementar Therapies in Clinical Practice (2018), doi: 10.1016 / j.ctcp.2018.02.020. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/publication/323691230> The effect of reiki on pain A meta-analysis . Acesso em: 24 Mar. 2020.

FREITAG, V. L.; DALMOLIN, I. S.; BADKE, M. R.; ANDRADE, A. FREITAG, Vera Lucia et al. Benefícios do Reiki em população idosa com dor crônica. Texto & Contexto-Enfermagem, Florianópolis, v. 23, n. 4, p. 1032-1040, Dec. 2014. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/tce/v23n4/pt\\_0104-0707-tce-23-04-01032.pdf](http://www.scielo.br/pdf/tce/v23n4/pt_0104-0707-tce-23-04-01032.pdf) . Acessado em: 25 de Mar. 2020.

MENEZES, C. B.; Dell'Aglio, D. D.; Por que Meditar? A Experiência Subjetiva da Prática de Meditação. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 14, n. 3, p. 565-573, jul./set. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pe/v14n3/v14n3a18> . Acesso em: 25 de Mar. 2020.