



REIKI: terapia alternativa auxiliar em período de pandemia

REIKI: alternative auxiliary therapy in a pandemic period

Leonardo Scopel Abreu

leonardoscopelabreu17@gmail.com

Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois vizinhos, Paraná, Brasil

Mara Luciane kovalski

marakovalski@utfpr.edu.br

Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois vizinhos, Paraná, Brasil

Emilyn Midore Maeda

maedazoo@gmail.com

Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois vizinhos, Paraná, Brasil

Rodrigo Tomaz Pagno

rodrigopagno@gmail.com

Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois vizinhos, Paraná, Brasil

Sabrina Endo Takahashi

sabrinaendo@gmail.com

Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois vizinhos, Paraná, Brasil

RESUMO

O Reiki é uma técnica de canalização de energia bastante simples, baseado na canalização da energia do universo e aplicação no paciente através da imposição das mãos, onde a força vital transmitida por este método abrange todo o sistema de glândulas endócrinas e órgãos do corpo, energizando o ser humano em níveis físico, mental, emocional e energético ao mesmo tempo, os quais podem ser gravemente afetados principalmente em ocasiões como a atual de pandemia e isolamento social. O trabalho é realizado na Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Dois Vizinhos, onde devido ao cenário de pandemia da COVID-19 e com a suspensão das atividades no campus surgiu a demanda de continuar o trabalho de maneira afastada dos pacientes, surgindo assim o grupo de Reiki a distância com auxílio do WhatsApp. Os participantes colocam seu nome na lista e recebem o Reiki na segunda, terça e sexta-feira. Atualmente a lista



do Reiki conta com mais de setenta pacientes e mais de cinquenta participantes no grupo, os quais enviam relatos pessoais anonimamente sobre suas experiências.

PALAVRAS-CHAVE: Energia. Mental. Pandemia.

ABSTRACT

Reiki is a very simple energy channeling technique, based on channeling the energy of the universe and applying it to the patient through the laying on of hands, where the vital force transmitted by this method covers the entire system of endocrine glands and organs of the body, energizing the human being at physical, mental, emotional and energetic levels at the same time, which can be severely affected, especially in times such as the current pandemic and social isolation. The work is carried out at the Federal Technological University of Paraná, Campus Dois Vizinhos, where, due to the pandemic scenario and the suspension of activities on the campus, there was a demand to continue our work as therapists in a fast way for patients, thus giving rise to the reiki group remotely on the whatsapp, where the person puts their name on the list and receives reiki on Monday, Tuesday and Friday, where a current reiki list has more than seventy patients and more than fifty participants in the group, who send anonymous personal reports about their experiences.

KEYWORDS: Energy. Mental. Pandemic



INTRODUÇÃO

O Reiki é derivado das palavras japonesas *rei*, a qual representa a energia universal, e *ki*, representando a energia interna de cada ser vivo individualmente, com um método de aplicação bastante simples baseado na imposição das mãos nos chakras principais, onde o terapeuta canaliza a energia do universo e a transmite aos pacientes (FREITAG et al, 2014).

Segundo Vargas e Debastiani (2008) essa energia, que é uma energia inteligente, flui para onde é necessário, quer seja no local, momento ou até mesmo à distância, no passado ou no futuro. É necessário que o reikiano (pessoa que aplica o Reiki) esteja devidamente sintonizado no Nível 02 para poder trabalhar à distância ou no tempo, a qual traz de volta o estado pleno de saúde, harmonia e felicidade como um instrumento de transformação e realização, além de promover o retorno ao estado original de saúde física, emocional, existencial e espiritual.

Santos (2020) define os princípios do Reiki como normas de conduta para se utilizar a técnica, os quais são, somente hoje não se zangues, somente por hoje seja grato, somente por hoje não se preocupe, somente por hoje cumpra seu dever e somente por hoje seja grato. Para Ferreira (2018), estes princípios permitem que os reikianos percebem que suas próprias ações, atitudes e pensamentos podem influenciar o meio em que ele vive além de conceder um estado de equilíbrio e paz interior, dizendo ainda que o Reiki coloca o próprio ser como responsável por sua condição de doença ou saúde, além de fazer o mesmo compreender sua relação com a sociedade e a natureza.

Para Freitag et al (2014) 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 um do outro de forma integral. A energia REIKI cura ao passar pelo bloqueio do campo energético, elevando o nível vibracional em todos os nossos corpos, dissolvendo barreiras formadas por nódulos, aumentando infinitamente a qualidade da vida (VARGAS, DEBASTIANI, 2008).

A saúde mental é parte fundamental da saúde, sendo atingida quando o indivíduo tem o poder de realizar suas próprias escolhas, exerce seu papel na sociedade e na economia atuando em suas questões cotidianas, onde com o isolamento a saúde mental e o bem-estar deixam de ser atingidos pela população, sendo necessário medidas de proteção e promoção destes direitos para a população (OMS, 2017).

Diante de contextos como o presente, é compreensível que os esforços práticos e científicos estejam focados nos aspectos biológicos da doença em questão. Todavia, o contexto pandêmico e as medidas de controle preconizadas afetam a população em muitas dimensões das condições de vida e de saúde e, entre elas, de forma significativa, o componente de saúde mental (BARROS, 2020).

Ainda em seus estudos Barros (2020), verificou efeitos psicológicos negativos da quarentena, além de apontar que os principais fatores de estresse identificados foi a duração da quarentena, o medo da infecção, os sentimentos de frustração e de aborrecimento, a informação inadequada sobre a doença e seus cuidados, as perdas financeiras, o estigma da doença e a ocorrência de sintomas psicológicos, distúrbios emocionais, depressão, estresse, humor depressivo, irritabilidade, insônia e sintomas de estresse pós-traumático.



O aumento cada vez maior do período de isolamento social deixou a população mundial mais propensa a doenças como a depressão, ansiedade e estresse, onde é necessário o replanejamento dos planos pessoais acarretando atraso na concretização das metas, observando nas pessoas em isolamento estresse elevado, depressão e irritabilidade, apontando como os principais responsáveis pelo estresse o sentimento de frustração e aborrecimento, a falta de informações confiáveis sobre a doença e seus cuidados, o medo de contaminação e os impactos socioeconômicos (FOGAÇA, AROSSI, HIRDES, 2021).

Tendo em vista as vantagens do recebimento de Reiki e com o início do atual cenário de pandemia, com tantas restrições impostas para evitar o contágio da doença, e o aumento dos casos de ansiedade, insônia, depressão entre outros sintomas afetando o bem estar de nossos pacientes surgiu a ideia da criação do grupo de Reiki a distância, com o intuito de continuar os trabalhos terapêuticos, que eram desenvolvidos na universidade para a população. Os pacientes que faziam o Reiki presencialmente aderiram a ideia e passaram a receber o Reiki a distância, além de mais pessoas de outras cidades também começaram a receber as energias de amor e cura do Reiki.

MATERIAIS E MÉTODOS

O trabalho é realizado na Universidade Tecnológica Federal Do Paraná, Campus Dois Vizinhos (UTFPR-DV), onde devido ao cenário atual de pandemia e com a suspensão das atividades no campus surgiu a demanda de continuar nosso trabalho como terapeutas de maneira afastada dos pacientes. Assim surgiu o grupo no WhatsApp de envio de Reiki a distância, onde os interessados entram em contato com os terapeutas e pedem sua adesão ao grupo, uma vez no grupo o paciente só precisa adicionar seu nome na lista e passa a receber a energia, o grupo foi divulgado nas redes sociais do Facebook e Instagram com o intuito de alcançar o máximo possível de pessoas, além da disseminação através de amigos.

Os terapeutas são professores e alunos da UTFPR-DV, além de outros membros do município de Dois Vizinhos. Os pacientes são alunos, servidores e comunidade externa. Também há alguns casos de pessoas que não estão no grupo, mas fazem parte da lista de recebimento de Reiki, contudo nesses casos é necessário ter a permissão da pessoa para poder ser adicionada à lista.

As aplicações a distância são realizadas semanalmente na segunda, quarta e sexta-feira, cada terapeuta faz a aplicação no horário que melhor se encaixa para cada um, o tempo de aplicação é variável podendo ser entre 10 minutos a uma hora, dependendo de como está a energia do grupo no dia.

Todos os pacientes recebem o Reiki ao mesmo tempo, ou seja, no ancoramento inicial para começar o envio da energia são colocados todos os nomes presentes na lista e a energia se direciona automaticamente para todos os pacientes de acordo com a necessidade individual de cada um. Independente do horário de aplicação do Reiki a energia é muito sabia e chega aos pacientes no melhor horário para cada pessoa e situação.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O grupo de Reiki conta atualmente em sua lista com 72 pacientes, em sua descrição informa sobre a aplicação da energia semanalmente e possui atualmente 56 participantes. Alguns pacientes deram seus depoimentos sobre como está sendo pra eles o recebimento do Reiki e no que tem ajudado em seu dia a dia. Conforme segue os comentários:



“Segunda eu estava com uma dor de cabeça horrível acho que porque estava com intoxicação alimentar. E deitei cedo pra dormir, era umas 9 horas. E cara que noite bem dormida, acordei no outro dia com uma energia e zero dor” (PAC. 01).

“Eu queria dar meu relato, o Reiki me ajudou muito a me concentrar controlar minha ansiedade, ter calma! Relaxar e ver mais as coisas boas da vida, fiquei muito surpresa na primeira e segunda vez, me encontrei e resolvi alguns quesitos que me atrapalharam espiritualmente, só tenho a agradecer por vocês fazerem esse trabalho e mostrarem para as pessoas o quão é bom isso 🙏 gratidão, Deus abençoe imensamente todos vocês” (PAC. 02).

Conforme relatado pelos pacientes, os mesmos tiveram redução de sentimentos de estresse e mal-estar além do alívio de dores crônicas e intoxicação. Em seus estudos Petry (2019), constatou que a satisfação com o recebimento de Reiki foi unanime, com relatos de seus pacientes de diminuição do estresse, medo e dor até mesmo na primeira aplicação, e conclui dizendo que os efeitos da terapia Reiki são considerados positivos e benéficos na saúde mental, física, apresentaram um maior auto conhecimento e um melhor bem-estar, além de não possuir nenhum efeito adverso.

Ferreira (2018) em seus estudos divide a percepção de seus pacientes ao receber o Reiki em quatro categorias, dentre elas, sensações de bem estar, onde o paciente percebe relaxamento corporal, sentimento de acolhimento, calma, paz, tranquilidade e acolhimento; visualizações ou sensações extra corpóreas, com a visualização de cores e pessoas, sentimento de uma terceira mão tocando o corpo durante a aplicação, sensação de energia envolvendo o corpo todo e sensação de estar em transe ou fora do mundo; sensações corpóreas, apresenta sensações de formigamento e dormência em partes do corpo ou nele todo, movimento dos órgãos internos, aquecimento de alguma região, percepção da expansão do corpo físico, tremores e vibrações, sonolência e a sensação de levitação; e a reflexão a cerca de si mesmo, com o paciente identificando processos de doenças e curas no corpo, além da consciência do próprio ser físico, mental, emocional e espiritual.

“Gostaria de compartilhar com você que eu geralmente tenho insônia, e pude perceber que nos dias de Reiki eu consigo dormir melhor e em geral comecei a sentir paz interior. Acredito que são os benefícios recebidos, gratidão 🙏🙏” (PAC. 03).

“Como o Reiki me ajudou e continua ajudando. Eu estava passando por um momento de sobre carga emocional e desgaste de energia, também meu neto estava muito agitado e com a permissão da minha filha ele recebeu o Reiki pessoalmente pela Sabrina e a Emilyn. Depois do Reiki meu neto e também a filha passaram a ter mais calma e dormir melhor. Eu senti minha energia vital revigorada ao receber o Reiki. Muito obrigada a toda a equipe do grupo de Reiki” (PAC. 04).

“Eu estava com muita sinusite no dia que pedi para colocar meu nome no Reiki e naquela mesma noite teve...acordei muito melhor no outro dia. E nunca mais tive... Estou me sentindo mais equilibrada e disposta depois que comecei a receber o Reik” (PAC. 05).

Castro et al. (2021) em seus estudos com mulheres australianas em tratamento de quimioterapia, onde as pacientes recebiam o Reiki após as seções, observou que as mesmas declararam que se sentiam mais renovadas, calmas e leves, algumas dormiam durante os atendimentos, o que antes era difícil pois sofriam muito de insônia após as seções de quimio, além da sensação de ausência da doença e o desaparecimento das dores, ainda em seus estudos no Brasil com profissionais da área da saúde foi possível constatar que os profissionais estavam mais confiantes e também mais seguros acerca dos procedimentos laboratoriais, reduzindo completamente os medos internos e a ansiedade.



“Sou professora da UTFPR-DV desde 2009 e Reikiana desde 2017. Nestes momentos de pandemia e isolamento muitos alunos me pediram envio de Reiki além da lista geral da UTFPR-DV, todos os pedidos por motivos de perdas de entes próximos ou até mesmo por contraírem COVID e sentimentos de medo e ansiedade... A importância dessas terapias, altruísmo e aproximação com nossos alunos mesmo que a distância, auxiliam no conforto e bem-estar dos mais necessitados” (PAC. 06).

“Bom receber o Reiki é uma experiência incrível, te faz se conectar com o seu íntimo, te faz perceber como tudo tem a graça de Deus e como somos sortudos, é maravilhoso, todos deveriam fazer!” (PAC. 07).

Kasten et al. (2009) com base em seus resultados considera a importância de uma maior divulgação da terapia e de suas vantagens e benefícios para a saúde, além de observar a importância de problematizar a utilização da técnica no SUS, pois em algumas regiões existem centros de treinamento e capacitação dos profissionais, para um melhor atendimento, atenção e cuidado aos pacientes que necessitam de uma complementação em seus tratamentos. Buscando assim, resultados mais positivos tendo em vista as vantagens da terapia e conclui sua pesquisa afirmando que, o cuidado humanizado e holístico é uma chave para o melhor tratamento e recuperação dos pacientes, além de a técnica favorecer a maior interação do ser com a energia universal, tanto de quem recebe quanto de quem pratica a terapia.

Tendo em vista os vários relatos de nossos pacientes e de outros pesquisadores que se dedicaram a estudar a terapia Reiki e seus benefícios, é evidente as vantagens do recebimento desta energia cósmica do universo, atuando nos corpos físico, mental, emocional e espiritual individual e em coletividade como sociedade. Conseguindo assim atingir níveis satisfatórios de bem-estar através da sensação de paz interior, alívio do estresse, insônia, limpeza de sentimentos negativos, medos e traumas, com o objetivo final de limpeza e energização do ser.

CONCLUSÃO

As terapias alternativas são muito utilizadas para a melhoria da qualidade de vida, cada vez mais tem aumentado a procura por este tipo de tratamento que busca equilibrar as energias do corpo, trabalhando em níveis físicos, psíquicos, energéticos e espiritual, aliviando sentimentos de ansiedade, dores, além da liberação de traumas psicológicos, liberação de barreiras e bloqueios mentais que nos impedem de alcançar e desenvolver nosso potencial máximo. Devido a pandemia da COVID-19, houve um aumento nos casos de estresse, nervosismo, ansiedade entre outros sintomas que afetam o bem-estar das pessoas, e os diferentes tipos de terapias alternativas são um excelente meio de buscar a retomada do seu bem-estar e da vida no geral. Contudo, ainda há muito mais a ser estudado acerca de como estas técnicas alternativas agem no corpo e na energia dos pacientes para realizar as melhoras constatadas pelos depoimentos obtidos por este trabalho entre outros estudados.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a instituição de fomento da bolsa, Fundação Araucária, pelo incentivo a pesquisa e inovação a tecnologia, a UTFPR-DV pelas oportunidades e aprendizados repassados, a todo o grupo de Reikianos que auxiliam nos trabalhos de atendimento presencial na instituição e a distância, e a todas as pessoas que confiam e recebem o Reiki frequentemente mesmo à distância, Gratidão.



REFERÊNCIAS

BARROS, M, B, A. et. al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. Abr. 2020. Disponível em: [CASTRO, L. N. et.al. O Reiki como suporte aos cuidados de enfermagem para o sofrimento emocional do paciente oncológico. Research, Society and Development, v. 10, n. 5, Mai. 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15053/13469> . Acessado em: 12 de Set. 2021.](https://mail-attachment.googleusercontent.com/attachment/u/0/?ui=2&ik=86997b3573&attid=0.2&permmsgid=msg-f:1710172895124778074&th=17bbc12fee69ec5a&view=att&disp=inline&realattid=f kt8w48ij1&sadnir=1&sadbat=ANGjdJ9cA1EsNzloz3TBMn0xj L3Rzoj et8GQJ5PYU22 aiAzCPOojuCbHnzNg1Bun-QhrXtAf55eKhgE4b9qQ6kQYILaQRNBdLo33Ym RL90P2GGbkUPSInRHBb7v3PpjCWpWAvUxqhl6DRhgA0vcd F5y52kvra0HjaoU57i-sgOz7tJojYYWfMfdHO3qjO3aYGNU7r2hXczxSsIM00rjFlkEu63lRlDerW0xiB0UeBdvxvgYrvrVA-hnYHHbEA8dTwrTPg2mg-gfaEmqH34DBo0iBzRWi M PXKytYsBpXylesAUcRr8Migd9annK813FeTGE4VwfUHXFwi58bDMQ5QKKD4FM oV aZ7S9J0Fpdan99Z08ognG0VvArkXoCo8OcgLewBTPZsm7xnXaWnxn3PF40iCoxTrn-Xc mAkAf4gZQZTJSFGnO9o2jMrfWtvTw4lpS45EPg zNhl03 YKa 98ZqRaE7IVAXuoNz3o XivULANpd1nFtldt HHZ9Oc5S-lazerVeBITB2ru8jwpVPP7N43eJKx4k46yJnLrZfpBldqsGZqeAg97qQa7Y5LCvBTiGvF0x4WAKzFcKQF rGc5Z87x D2LBC8ZTD84lbwZh2HLrAiaXXKU4Lp0gEJBjTbQRDLcVNLW6XYv-TKMaZEtaYjaPS15qF7HcmheldQ45E1CZYGeVjuGv3g. Acessado em: 06 de Set. 2021.</p></div><div data-bbox=)

FERREIRA, R. S.S.; Reiki: uma abordagem do ponto de vista das emoções. João Pessoa, Jun. 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/13334> . Acessado em: 12 de Set. 2021.

FREITAG, V. L.; DALMOLIN, I. S.; BADKE, M. R.; ANDRADE, A. Benefícios do Reiki em População Idosa com Dor Crônica. Texto contexto – enferm., 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 .Acessado em: 25 de Mar. 2020.

FOGAÇA, P, C. AROSSI, G.A; HIRDES, A. Impacto do isolamento social ocasionado pela pandemia COVID- 19 sobre a saúde mental da população em geral: Uma revisão integrativa. Abr. 2021. Disponível em: [KASTEN, A, M.; ALVES, F. W.; MENDONÇA, L.; KUCHLIK, M. C.; Terapia de Reiki: a importância da promoção deste conhecimento para futuros profissionais da área da saúde. Joinville, 2009. Disponível em:](https://mail-attachment.googleusercontent.com/attachment/u/0/?ui=2&ik=86997b3573&attid=0.5&permmsgid=msg-f:1710172895124778074&th=17bbc12fee69ec5a&view=att&disp=inline&realattid=f kt8w48it2&sadnir=3&sadbat=ANGjdJ9xsCNr4gaWLEg2KxisPQRtno8VcB-ZHrLRqyvwvZ4U2hzKwS Jq6LUBfrG2ERhuY5PHySFxR1aS eLRvy1FfytiTdiGD02xuSqQ1P0IMbLRFC2h0gGa5EV Nb3AVyrBLVS51ohlStqKraaXhZIDnBLQxniRs5j eiLVnMMHmk9YrQBfyZdxZjwkfwQOa3mJmMaoh0CiZndW9 PloDWO84CA YrujFzvTgAh44dyyRvQkBkIPVi ydTTW4r7S7wzTFEsgm3dHa5St-sbnD4XJnpGLfNivMEiOT2vFvPnD77LRepCQVzHUAHCv8At26bFNMReeNlnsaWiGwFBbv0K62hL6FsgyRu V3Y zVFxkQ-FQd7JROK0Kch5ZYTrjJI1pfm3lqP8SGxH5auWXEEZvKECqmPcE8MGgP6ciq y3helVjKhr1ELjCOg5Tz1StB76UE Ad2Ho2HxpnYBOsUQINNzU7cR7Cf37f6qVyUW17lumRTHcZr0y0910cx95n8dhyE1kGDW9LbMnw7gbZ4Doiv eLsAJtBMUgtMs5tXlzG-MN1aFZ2IhPMIB8FSngIOz4Jo9qD3gdyt6CuoESeIar8ITA65 bVgthfhHrEqZOKaGJ-t7x1bbXl4sfkozN7p5OmLiXaXPx0eCpZ1zcVofm86KVZsbGD6WVXVi2FhPVY7AeHmVYgYIWUfhEvc0iTG. Acessado em: 06 de Set. 2021.</p></div><div data-bbox=)



<http://joinville.ifsc.edu.br/~bibliotecajoi/arquivos/pi/enfermagem2009/55756.pdf>. Acessado em: 12 de Set. 2021.

Organização Mundial da Saúde. Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946. 2017 [cited Mar 21 2017]. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html> . Acessado em: 06 de Set. 2021.

PETRY, M. L.; Práticas integrativas e complementares: Reiki como terapia complementar em pacientes oncológicos. Santa Cruz do Sul, 2019. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11624/2470> . Acessado em: 12 de Set. 2021.

SANTOS, D. C. A.; projeto Reik na escola: um caminho para o autocuidado. Maceió, Out. 2020. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2020/TRABALHO_EV140_MD1_SA18_ID6204_310820_20174703.pdf . Acessado em: 12 de Set. 2021.

VARGAS, C. DEBASTIANI, L, F. Apostila de REIKI Nível 01. jun. 2008. Disponível em: <http://espacoviverzen.com.br/wp-content/uploads/2017/06/Apostila-Reiki-N1-Luciano-Debastiani.pdf>. Acessado em: 06 de Set. 2021.