

Reiki como prática interativa e complementares para o cuidado integral na saúde

Reiki as Integrative and Complementary Practices for Comprehensive Health Care

Reiki como prácticas integradoras y complementarias para la atención integral de salud

Ana Paula Marques Ramos^{1*}, Eliara Adelinos Silva²

Como citar esse artigo. Ramos, A.P.M; Silva, E.A. Reiki como prática interativa e complementares para o cuidado integral na saúde. Revista Pró-UniverSUS. 2021 Jul./Dez.; 12 (2): 86-88.

Resumo

Reiki significa energia vital universal e uma técnica japonesa que visa ajudar no restabelecimento do sistema energético corporal, graças ao estímulo dos processos de cura natural do organismo. Objetivo identificar os benefícios do Reiki para a saúde a partir de artigos científicos já publicados. Trata-se de uma revisão de literatura partir da busca de artigos disponibilizados em bases de dados online. Os estudos demonstraram que a técnica Reiki tem efeito positivo em várias situações, como diminuição da dor, diminuição do estresse, ansiedade, amenizar efeitos colaterais causados pela quimioterapia, proporcionando uma melhora global no ser humano e que pode ser considerado como um importante instrumento para o profissional enfermeiro podendo potencializar o tratamento tradicional associado ao tratamento biomédico, e ainda, possibilitar a diminuição das doses dos psicofármacos e demais medicamentos, o que gera menos ônus para o Sistema Único de Saúde (SUS) em menor tempo de tratamento.

Palavras-chave: Reiki; Práticas Integrativas e Complementares; Enfermagem.

Abstract

Reiki stands for universal life energy and a Japanese technique that aims to help restore the body's energy system by stimulating the body's natural healing processes. Objective to identify the benefits of Reiki for health from scientific articles already published. This is a literature review based on the search for articles available in online databases. Studies have shown that the Reiki technique has a positive effect in many situations, such as decreased pain, decreased stress, anxiety, mitigating side effects caused by chemotherapy, providing a global improvement in humans, and can be considered as an important instrument for the treatment. professional nurse may potentiate the traditional treatment associated with biomedical treatment, and enable the reduction of doses of psychotropic drugs and other drugs, which generates less burden for the Unified Health System (SUS) in shorter treatment time.

Keywords: Reiki; Integrative and Complementary Practices; Nursing

Resumen

Reiki representa la energía vital universal y una técnica japonesa que tiene como objetivo ayudar a restaurar el sistema energético del cuerpo mediante la estimulación de los procesos de curación natural del cuerpo. Objetivo identificar los beneficios del Reiki para la salud a partir de artículos científicos ya publicados. Se trata de una revisión de la literatura basada en la búsqueda de artículos disponibles en bases de datos en línea. Los estudios han demostrado que la técnica de Reiki tiene un efecto positivo en muchas situaciones, como disminución del dolor, disminución del estrés, ansiedad, mitigando los efectos secundarios causados por la quimioterapia, proporcionando una mejora global en humanos y puede considerarse como un instrumento importante para el tratamiento. La enfermera profesional puede potenciar el tratamiento tradicional asociado con el tratamiento biomédico, y también permitir la reducción de dosis de drogas psicotrópicas y otras drogas, lo que genera menos carga para el Sistema Único de Salud (SUS) en un tiempo de tratamiento más corto.

Palabras clave: Reiki; Prácticas Integradoras y Complementarias; Enfermería.

Afiliação dos autores:

¹ Discente Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil. Email: dxorama@gmail.com ORCID*: <https://orcid.org/0000-0002-0449-5683>

² Profissional Docente (mestre), Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil. Email: eliaradelinos@uol.com.br ORCID*: <https://orcid.org/0000-0003-4387-6662>

* Email de correspondencia: dxorama@gmail.com

Introdução

Considerado um dos métodos de cura mais antigos que a humanidade tem conhecimento, sendo originado no Tibete há 18 séculos atrás e redescoberto no século XIX por um monge japonês chamado *Mikao Usui*, o Reiki se caracteriza pela imposição das mãos visando o reestabelecimento do equilíbrio do corpo - físico, mental e espiritual. Auxilia no tratamento de doenças agudas e crônicas, sendo implementada como uma prática integrativa no âmbito da saúde. A tradição do Reiki remonta a escritos de 2.500 anos atrás, em sânscrito, a antiga língua da Índia.

É considerável destacar, que o Reiki assim como as demais práticas complementares e integrativas, não exclui o tratamento alopático, mas podem ser realizadas concomitantemente às demais medidas terapêuticas implementadas pela equipe de saúde.³O período de aplicação do Reiki é um momento que favorece uma relação interpessoal de melhor qualidade entre o enfermeiro e o cliente, pois como a linguagem verbal não.⁴Pacientes que estão com a autoestima elevada e saudável têm seus chacras fluindo naturalmente, ganhando força e velocidade permitindo que a energia transite por todo corpo.²Dentre os inúmeros benefícios, o Reiki pode proporcionar o relaxamento físico e mental, diminuição do estresse, assim como da ansiedade, alívio da dor, além de promover o autocuidado, por meio do qual a pessoa assistida tem consciência da sua própria responsabilidade, dentro da atividade de tratamento/cuidado.¹

O estudo tem por objetivo identificar os benefícios do Reiki para a saúde a partir de artigos científicos já publicados.

Metodologia

Trata-se de uma revisão de literatura que consiste no cumprimento das etapas: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; estabelecimento dos critérios de elegibilidade; identificação dos estudos nas bases científicas; avaliação dos estudos selecionados e análise crítica; categorização dos estudos; avaliação e interpretação dos resultados e apresentação dos dados na estrutura da revisão integrativa.

Estudo realizado a partir da busca de artigos disponibilizados em bases de dados online. A operacionalização desta pesquisa iniciou-se com

uma consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); LILACS, PubMed, Google Acadêmico. Foram utilizadas as bases Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Literatura Internacional em Ciências da Saúde (MEDLINE).

Os descritores utilizados para seleção dos artigos foram: Reiki, práticas integrativas e complementares e enfermagem.

Foram adotados os seguintes critérios para seleção dos artigos: todas as categorias de artigo (original, revisão de literatura, reflexão, atualização, relato de experiência etc.); artigos com resumos e textos completos disponíveis para análise; aqueles publicados no idioma português, entre os anos 2010 e 2019, e artigos que contivessem em seus títulos e/ou resumos cujos resultados privilegiassem aspectos relacionados. Foram excluídos artigos que versassem sobre a aplicabilidade do Reik em plantas.

Salienta-se, que não foi estabelecido limite de anos de publicação, a fim de abranger o maior quantitativo de publicações. A coleta de dados consistiu na busca avançada nas bases de dados, com detalhamento de artigos antes e após o processo de seleção e identificação dos artigos que obedeceram aos critérios de inclusão estabelecidos, prévia leitura de todos os títulos, resumos ou abstract, selecionaram-se 16 publicações, sendo: LILACS, Google acadêmico, MEDLINE e Scielo, procedeu-se à leitura na íntegra, sendo excluídos quatro artigos, por estarem indexados repetidamente em uma das bases.

Resultados e Discussão

Foram identificados 27 artigos publicados no período de 2010 a 2019. Na análise de distribuição dos artigos por base de dados, constatou-se que 6 (40%) foram identificados na Literatura Internacional em Ciências da Saúde (MEDLINE), em seguida foram evidenciados 5 (30%) artigos na Scientific Electronic Library Online (SciELO), 5 (30%) na Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). O Reiki como cuidado preventivo de agravos à saúde, que foi abordado pela maioria das pesquisas apresentadas nos artigos analisados.

Entretanto, não foram encontrados artigos que estudassem ou analisassem sobre o Reiki frente a procedimentos cirúrgicos, e em menor escala, o Reiki aplicado por enfermeiros, o que nos leva a evidenciar o

pouco contato ou resistência que profissionais da saúde apresentam às aplicabilidades do Reiki e sua inserção dentro da saúde.

Por tudo isso, infere-se que a pesquisa do Reiki vem sendo desenvolvida com maior abordagem para a melhoria de situações patológicas e ainda, como um cuidado preventivo de agravos a saúde, apresentando nos resultados das pesquisas a redução da ansiedade, dores locais, síndromes depressivas e espiritualidade em doenças crônicas. Portanto, é necessária a realização de mais estudos que façam com que o Reiki seja um método alternativo de saúde mais esclarecido, envolvendo seu âmbito conceitual e contextual, aplicabilidades e eficácia. É importante que essas informações sejam levadas não somente a profissionais e acadêmicos da área de saúde, como também ao público que poderá no futuro adotar o Reiki como método alternativo de saúde.

Conclusão

De forma geral, após a aplicação do Reiki, observa-se uma melhora no alívio da dor, gerando um relaxamento corporal, diminuindo a ansiedade e o medo pela doença, além de equilibra a energia, ajuda a liberar emoções e eliminar o estresse. Transformando essa energia que estava em desequilíbrio em uma energia equilibrada.

Sendo assim, o estudo em questão, evidenciou que as PICS, dentre elas, o Reiki, são responsáveis por várias respostas positivas ao organismo, contribuindo para a redução dos sintomas de transtornos mentais comuns, como depressão e ansiedade, associados a sentimentos negativos, bem como o aumento das reações de relaxamento e prazer; aumento da interação entre paciente e profissional, tanto na criação de vínculos, de empatia, quanto no auxílio do equilíbrio físico-emocional, no enfrentamento das adversidades do cotidiano, melhora na qualidade do humor e estímulo para as atividades laborais.

Os artigos ressaltaram as mudanças positivas na vida do sujeito, como a organização dos pensamentos, aumento da autoestima, autoconfiança, otimismo e gratidão por esse cuidado.

Ao considerar o Reiki como uma terapia e cuidado de enfermagem, percebe-se que este propicia a humanização, uma vez que é essencial que o enfermeiro busque intervenções pautadas na humanização, inclusão social, integralidade, priorizando uma melhor qualidade no cuidado prestado.

Os artigos analisados apresentaram observações e percepções cujo resultados evidenciaram o fortalecimento e a importância do Reiki como intervenção complementar para o tratamento tradicional, promovendo a expansão de consciência de modo mais rápido, o que faz com que as mudanças de pensamentos

e comportamentos ocorram mais rapidamente e assim geram a busca de soluções para os problemas, por meio de projetos e caminhos que levam ao resgate e/ou promoção da qualidade de vida.

O Reiki oferece benefícios no que diz respeito à diminuição da dor, ansiedade, sintomas de depressão e estresse, assim como o aumento do conforto, relaxamento e melhoria da qualidade de vida.

Referências

1. De' Carli J. Reiki - Amor, Saúde e Transformação. 7ª ed. São Paulo: Alfabeto, 2017.
2. Freitag VL, Andrade A, Badke MR. O Reiki como forma terapêutica no cuidado à saúde: uma revisão narrativa da literatura. *Enferm glob*. n. 38, p. 345-356, 2015.
3. Nascimento LB, et al. Integrative and complementary therapy in nursing: therapeutic touch in intensive care unit. *Rev enferm UFPE*. v. 6, n. 1, p. 9-16, 2012.
4. Tesser CD, Barros NF. Medicalização social e medicina alternativa e complementar: pluralização terapêutica do Sistema Único de Saúde. *Rev. Saúde Pública [online]*, v. 42, n. 5, p. 914-920, 2008.