

LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO SOBRE OS EFEITOS DO REIKI NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Irio Juliano de Souza Domingos¹, Flávia Sicielli de Lima², Lilian Rosana dos Santos Moraes³

¹Acadêmico do Curso de Tecnologia em Terapias Integrativas e Complementares, EAD, Polo Botucatu/SP, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. iriodomingos@hotmail.com

²Coorientadora, Docente dos Cursos Híbridos Bem-Estar, EAD, UNICESUMAR. flavia.lima@unicesumar.edu.br

³Orientadora, Profa. Me. E Coordenadora dos Cursos Híbridos Bem-Estar, EAD, UNICESUMAR. lilian.moraes@unicesumar.edu.br

RESUMO

Vivemos nas últimas décadas, grandes mudanças dentro dos setores que envolvem o que conhecemos como vida social humana. Dentro dessa realidade, a partir de um determinado momento, nós seres humanos passamos a viver cada vez mais preocupados com eventos futuros, sejam eles lógicos ou imaginários, e com isso passamos a desenvolver a ansiedade. Nosso organismo ao ler tal comportamento, aciona nosso instinto de luta e fuga, fazendo com que entendamos que estamos em constante ameaça. Por esse motivo, verifica-se um aumento considerável pela procura de tratamentos holísticos, complementares e naturais para se obter uma melhor qualidade de vida, pois buscamos inconscientemente reestabelecer nosso equilíbrio. O Reiki é uma prática integrativa e complementar na área da saúde, um método de cura natural que trabalha com o sistema de equilíbrio e a manutenção da homeostase geral do indivíduo, e sua aplicação pode acarretar em benefícios para a sociedade em geral. O presente trabalho será uma revisão bibliográfica dos efeitos do Reiki na saúde, tendo como foco o tratamento da ansiedade, a fim de comprovar a sua possível eficácia como Técnica Terapêutica Complementar. Através de métodos quantitativos e qualitativos, analisando indicadores sobre os efeitos do Reiki no tratamento da ansiedade. Diante disto, pretende-se encontrar os efeitos dessa técnica e com isso, expor sua relevância para a saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Cura; Saúde; Sociedade; Terapias holísticas; Tratamentos alternativos.

1 INTRODUÇÃO

Segundo Ministério da Saúde, a ansiedade possui várias definições nos dicionários não técnicos: aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza, relação com qualquer contexto de perigo, etc. Levando-se em conta o aspecto técnico, devemos entender ansiedade como um fenômeno que ora nos beneficia ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, podendo tornar-se patológica, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal). (BVSMS, 2011).

Kessler (2002), demonstra a importância e o significado dos valores e das técnicas orientais para a cura da saúde física e mental. O Reiki é uma prática terapêutica complementar, criada pelo mestre Mikao Usui (1865 – 1926) no Japão, essa técnica é reconhecida no Brasil pelo Ministério da Saúde desde março de 2017, o qual o define como “uma prática de imposição de mãos que usa a aproximação ou o toque sobre o corpo da pessoa com a finalidade de estimular os mecanismos naturais de recuperação da saúde” (MS, 2017).

A Agência Brasil (2020), apresentou uma pesquisa realizada pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) nos meses de maio, junho e julho do ano de 2020, que expõe um aumento significativo nos casos de ansiedade em 80% da população brasileira.

A Técnica de Reiki tem sido amplamente utilizada como terapia complementar em instituições de saúde de referência, como os hospitais Albert Einstein e Sírio Libanês (Revista Sírio Libanês, 2010), bem como tem sido temas de pesquisas para redução de estresse e ansiedade, como sugere um estudo da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp, 2013).

Diante dos expostos, o presente trabalho busca mostrar os efeitos e a relevância do Reiki no tratamento da ansiedade, através de pesquisas bibliográficas.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo consiste em uma revisão bibliográfica, descritiva, de artigos completos publicados em periódicos nos últimos 5 anos (2016-2021) sobre o uso do Reiki no tratamento de ansiedade. A pesquisa bibliográfica, segundo Lima e Mito (2007) possibilita a fundamentação teórica no levantamento das informações contidas na bibliografia, assessorando na análise crítica, na reflexão e na proposta de soluções. A busca será realizada na base de dados do Google Acadêmico, e serão utilizadas como palavras chaves: “Reiki Usui” e “Ansiedade”. Os artigos e livros avaliados serão selecionados a partir de análise criteriosa, no idioma português e faremos um levantamento de dados através de algumas perguntas, como:

- 1 - Quem é o profissional que utiliza o Reiki e publica artigo? São terapeutas integrativos? Ou de outras áreas da saúde?
- 2 - São estudos que mostram um grupo de pacientes sob ensaio clínico (comparação entre pessoas que receberam ou não a aplicação do Reiki)?
- 3 - Quantas publicações são lançadas por ano?
- 4 - Os artigos usam somente o Reiki ou outras técnicas ou terapias combinadas?

Com o levantamento dos artigos espera-se encontrar por estudos que relacionem a eficácia do Reiki no alívio dos sintomas de ansiedade em seus resultados e discussões.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O Reiki pode ser associado à outras técnicas médicas e terapêuticas, consistindo em uma técnica suave adequada até mesmo para pacientes muito frágeis, por isso é amplamente aceita em hospitais de todo o mundo. Os pacientes relatam um profundo relaxamento produzido pelo Reiki, um alívio na ansiedade e no estresse, uma diminuição da percepção da dor e uma sensação de bem-estar. (MCMANUS et al. 2017). Entretanto, de modo geral, não há muito o que se discutir neste campo, as nossas buscas ainda não apontaram resultados conclusivos, podemos inferir que com nossas perguntas e busca por palavras-chave, buscamos encontrar estudos que comprovem a eficácia do Reiki (se presentes na base GOOGLE), ou não. No banco de dados do Google Acadêmico mediante o período estipulado de publicação (2016-2021) foram encontrados 533 resultados com a palavra-chave “Reiki Usui” e 33.200 resultados com a palavra-chave “ansiedade”, entretanto, apenas 83 relacionadas ao objeto de estudo, as quais serão filtradas ao utilizar em conjunto as palavras-chaves durante a pesquisa.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O resultado parcial até o momento é que pesquisas acadêmicas sobre a técnica de Reiki estão sendo feitas, o desafio é comprovar por meio dessa revisão bibliográfica que os estudos em relação aos efeitos do Reiki são favoráveis no tratamento de ansiedade.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, J. A. **De olho no seu bem-estar**. Buscando o equilíbrio, São Paulo/SP, p.3-6, maio/junho 2010. Disponível em: https://www.associacaoportuguesadereiki.com/wp-content/uploads/2016/04/sirio-libanes-maio_junho2010.pdf. Acesso em: 14 mar. 2021.

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. Dicas em Saúde: Ansiedade. **Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde**, 2011. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html#:~:text=%2D%20medo%20extr%20de%20algum%20objeto,de%20uma%20situa%C3%A7%C3%A3o%20muito%20dif%C3%ADcil. Acesso em: 14 mar. 2021.

Brasil. Portaria Nº 849, de 27 de Março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. **Diário Oficial da União**, Brasília, 27 de março de 2017. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em: 14 mar. 2021.

GANDRA, A. Pesquisa revela aumento da ansiedade entre brasileiros na pandemia: Percentual, que é de 30% em alguns países, chega a 80% no Brasil. **Agência Brasil**, 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-10/pesquisa-revela-aumento-da-ansiedade-entre-brasileiros-na-pandemia#:~:text=Uma%20pesquisa%20feita%20pela%20Universidade,foi%20divulgada%20nas%20redes%20sociais>. Acesso em: 14 mar. 2021.

KESSLER U. Reiki. **O caminho do coração**. São Paulo: Ground, 2002. 232p.

LIMA T. C. S.; MIOTO R. C. T. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katálysis**, Florianópolis, v. 10, n. spe, p. 37-44. Disponível em: Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica - Dialnet (unirioja.es). Acesso em: 18 jul. 2021.

MCMANUS D. E. Reiki Is Better Than Placebo and Has Broad Potential as a Complementary Health Therapy. *J Evid Based Complementary Altern Med*. **Sage Journals**, 2017. Disponível em: Reiki é melhor que placebo e tem amplo potencial como terapia de saúde complementar - David E. McManus, 2017 (sagepub.com). Acesso em 18 jul. 2021.

OLIVEIRA, R. M. J. Efeitos da prática do reiki sobre aspectos psicofisiológicos e de qualidade de vida de idosos com sintomas de estresse: estudo placebo e randomizado. **Repositório Institucional UNIFESP**, 2013. Disponível em: <http://repositorio.unifesp.br/handle/11600/22764>. Acesso em: 14 mar. 2021.

STUMM, R.V.C. **O uso de reiki no sus em uma revisão bibliográfica**. 2012. Especialização em Gestão da Organização Pública em Saúde – UFSM, São Francisco de Paula, RS, 2012. Disponível em: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/18565/TCCE_GOPS_EaD_2012_STUMM_RUTH.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 21 mar. 2021.

