

O REIKI NA PROMOÇÃO DO BEM ESTAR

Autor: Bruna de Paiva Maia; Co-autor (1): Maria Luíza Gomes Freire; Co-autor (2): Taciana Jacinto de Almeida; Co-autor (3): Ramona Fernandes Luz; Orientador (a): Isabel Cristina Amaral de Souza Rosso Nelson.

Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Email: brunadelattre@hotmail.com; isacristas@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é originária da China há milhares de anos e vem sendo difundida no Ocidente como forma complementar e integrativa à medicina alopática. É considerada mais simples utilizando-se dos elementos da natureza, bem como, seus climas e o que poderá causar doenças relacionadas às emoções do indivíduo e sua dieta, além de considerar a mente e o corpo como um todo integrado (MACIOCIA, 1996).

No Brasil, em 1986 durante a 8ª Conferência Nacional de Saúde (CNS), em seu relatório final foi recomendado o uso das práticas alternativas na assistência à saúde nos serviços, e em 1988 através do Princípio da Integralidade contido na Constituição Federal, há o reforço para que a assistência à saúde seja de forma integral, observando o indivíduo no seu contexto social, acolhimento e resolubilidade, além disso, a Lei 8080 de 1990 em seu artigo 3º diz que as ações de saúde se destinam para a garantir as condições de bem-estar físico, social e mental do indivíduo e coletividade (BRASIL, 1986; 1988; 1990).

Em 2006 surge a Portaria n. 971/GM, a qual aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC). A PNPIC recomenda o uso da MTC trazendo como objetivos, entre outros: a ênfase na atenção primária; aumentar a resolubilidade e ampliação do acesso as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

Atualmente, a Portaria n. 849/GM de 2017 inclui o uso da arteterapia, medicina ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, dança circular, meditação, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, shantala, terapia comunitária integrativa yoga e reiki à PNPIC (BRASIL, 2017).

O Reiki, tendo sido incluído à PNPIC em 2017, constitui uma modalidade de terapia alternativa que objetiva o processo de cura através da imposição das mãos, utilizado para o tratamento do corpo físico, mas abrangendo também os campos mais sutis, por isso trazendo benefícios às áreas mental, emocional e espiritual, transcendendo assim a materialidade e agindo profundamente não somente nos sintomas, mas na causa destes (SADER, 2012).

Para se compreender o que é Reiki, tem que se compreender que tudo é energia. Em uma pessoa sadia, a energia vital passa livremente pelo corpo físico, fluindo pelos chacras, que são os “caminhos” percorridos pela energia. Essa força energética nutre nossos órgãos e células e regula as funções vitais (De’Carli, 2014).

Como qualquer outra Terapia Complementar, o Reiki não substitui a medicina tradicional, mas sim a complementa, tendo em vista que atua em níveis não alcançados pela primeira. Por ser um tratamento não farmacológico, simples, barato e sem contraindicações, essa terapia vem se mostrando uma alternativa segura e eficaz na promoção do bem estar. Assim, o presente estudo objetiva investigar a produção científica no que tange à utilização e eficácia do Reiki na promoção do bem estar.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que seguiu seis etapas para sua construção: 1ª) elaboração da pergunta norteadora, 2ª) busca na literatura, 3ª) coleta de dados, 4ª) análise crítica dos estudos incluídos, 5ª) discussão dos resultados e 6ª) apresentação da revisão integrativa (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). Para nortear a presente revisão foi formulada a seguinte questão de pesquisa: Qual o cenário da produção científica acerca da utilização e eficácia do Reiki na promoção do bem estar. Para responder ao questionamento realizou-se uma busca na literatura durante o mês de julho por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: estudos disponíveis em português e inglês, publicados no período compreendido entre 2015 e 2017, e que estivessem disponíveis em formato de texto completo gratuitamente, utilizados os seguintes descritores indexados do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Toque Terapêutico; Terapias Complementares; e Atenção Holística à Saúde.

Na busca com o descritor Toque Terapêutico, foram encontrados 35 artigos, porém, destes, apenas 10 tratavam sobre a temática abordada; com o descritor Terapias Complementares, foram encontrados 673 artigos, mas nenhum deles tratava sobre Reiki; na busca com o descritor Atenção Holística à Saúde, foram encontrados 188, destes, nenhum tratava sobre Reiki. Dos 10 artigos encontrados sobre a temática, apenas 2 estavam disponíveis gratuitamente em formato de texto completo, aos outros 8 o acesso era pago. Dessa forma, devido a insignificante amostra, foi necessário incluir as publicações em formato de resumo, e selecionados 9 artigos para compor a estrutura do trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1: Identificação dos artigos

ARTIGO	TÍTULO	ANO	AUTOR
1	The use of self-Reiki for stress reduction and relaxation.	2015	Bukowski, Elaine L
2	Reiki Reduces Burnout Among Community Mental Health Clinicians	2015	Rosada, Renee M; Rubik, Beverly; Mainguy, Barbara; Plummer, Julie; Mehl-Madrona, Lewis.
3	Reiki for depression and anxiety.	2015	Joyce, Janine; Herbison, G Peter
4	Effects of Reiki on Post-cesarean Delivery Pain, Anxiety, and Hemodynamic Parameters: A Randomized, Controlled Clinical Trial	2015	Midilli, Tulay Sagkal; Eser, Ismet
5	The Effects of Reiki Therapy and Companionship on Quality of Life, Mood, and Symptom Distress During Chemotherapy	2015	Gabriela Orsak, MS , Arlene M. Stevens, RMT , Adam Brufsky, MD, PhD, FACP, Mayanja Kajumba, MSc , and Angela Liegey Dougall, PhD
6	Reiki for Cancer Patients Undergoing Chemotherapy in a Brazilian Hospital: A Pilot Study.	2016	Siegel, Pamela; da Motta, Pedro Mourão Roxo; da Silva, Luis G; Stephan, Celso; Lima, Carmen Silvia Passos; de Barros, Nelson Filice
7	An exploratory study of reiki experiences in women who have cancer.	2016	Kirshbaum, Marilynne N; Stead, Maxine; Bartys, Serena
8	Reiki's effect on patients with total knee arthroplasty: A pilot study.	2016	Notte, Barbara Byrne; Fazzini, Carol; Mooney, Ruth A
9	Effects of Reiki on Pain, Anxiety, and Blood Pressure in Patients Undergoing Knee Replacement: A Pilot Study	2017	Baldwin, Ann Linda; Vitale, Anne; Brownell, Elise; Kryak, Elizabeth; Rand, William

Os artigos 1 e 2 avaliaram os efeitos do Reiki sobre o estresse de estudantes universitários, e sobre a saúde mental de profissionais de uma clínica psiquiátrica, respectivamente. O artigo 1 reitera a hipótese de que o efeito antiestresse do Reiki pode ser alcançado através da auto aplicação. O estudo nº 2 concluiu que o Reiki pode ser útil para a saúde mental dos profissionais que atuam em clínicas psiquiátricas; a terapia se mostrou estatística e significativamente mais eficaz que o placebo neste estudo. Corroborando com os achados nos referidos estudos, PETERS (1999), afirma que o estresse – ansiedade caracteriza-se por um estado de tensão psicossomática no qual o uso de técnicas de imposição de mãos, como o Reiki, torna-se uma alternativa de grande valia, sendo usado de forma complementar ou alternativa ao tratamento farmacológico, devido ao efeito de relaxamento promovido por este, sem registros estatisticamente significativos de reações adversas e efeitos colaterais.

Os artigos 5 e 7 trataram sobre o uso do Reiki em pacientes oncológicos ou em tratamento quimioterápico, e ambos concluíram que a terapia demonstrou eficácia em diversos fatores, como diminuição da ansiedade e insônia, alívio da dor e melhoria da qualidade de vida em geral, proporcionando sensação de paz e relaxamento. Segundo Vieira (2013), o Reiki atua como tratamento complementar no câncer ajudando a obter melhoras em efeitos secundários causados pela quimioterapia, promovendo bem estar e diminuindo o estresse causado pela doença e pelo tratamento.

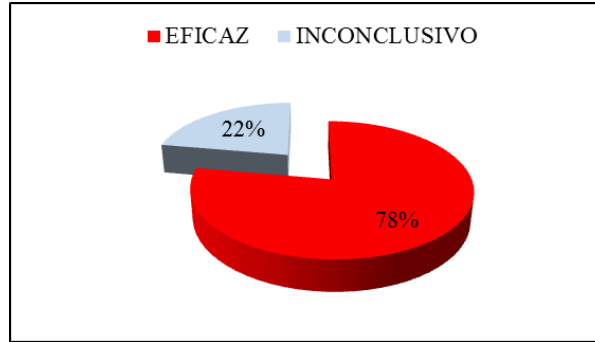
Já os artigos 3 e 6 avaliaram, respectivamente, a atuação do Reiki no tratamento da ansiedade e depressão e como parte do cuidado integrativo na oncologia. O artigo 3 concluiu que não há evidências suficientes para afirmar se o Reiki é ou não útil na diminuição da ansiedade e depressão; já o artigo 6 constatou que, para pacientes oncológicos, a prática produziu efeitos clinicamente significativos, embora não tenha produzido resultados estatisticamente significativos.

Os artigos 4 e 8 investigaram os efeitos do Reiki sobre a dor e outros parâmetros em pacientes no pós operatório de cesariana e artroplasia do joelho, respectivamente. Nos dois casos, foi identificada uma diminuição considerável nos níveis de dor e ansiedade. Como resultado do feedback positivo, um programa de Reiki foi estabelecido no hospital onde foi realizado o estudo número 8.

Em um estudo realizado por Coakley e Duff (2010), foram avaliados os efeitos do toque terapêutico na dor e em marcadores biocomportamentais, como nível de cortisol e células NK (natural killers), no pós-cirúrgico de cirurgia vascular. Nesse estudo foi identificada, a partir de uma estrutura de psiconeuroimunologia, diminuição significativa nos níveis de dor, de cortisol, e um aumento de células NK, concluindo que o toque terapêutico é uma intervenção eficaz nos aspectos tratados.

Não obstante a depressão e ansiedade sejam consideradas reações fisiológicas positivas de manutenção da vida e adaptação biológica, psicológica e social de estímulos do ambiente, essas respostas fisiológicas tem sido tratadas, principalmente com medicamentos responsáveis por efeitos adversos. Entretanto, técnicas de imposição de mãos como o Reiki, Toque Terapêutico e Toque de Cura, podem atuar de maneira positiva na diminuição da ansiedade e estresse, sem contraindicação e com baixo custo de aplicação (THOMAS et al, 2013 apud MOTTA; BARROS, 2015).

Gráfico 1: Percentual de eficácia do Reiki em relação ao Bem estar



Considerando todos os artigos utilizados nessa pesquisa, 78% obtiveram resultados satisfatórios, pois mostraram que a utilização do Reiki como terapia complementar é eficaz na promoção do bem estar em geral. Entretanto, 22% mostraram-se inconclusivos por não deixar claro que a terapia promoveu nesses pacientes um estado de bem estar.

CONCLUSÃO

Podemos inicialmente referir dificuldade de acesso aos registros e pesquisas referentes à temática uma vez que os textos completos, em sua vasta maioria, não se vinculam às bases gratuitas, importante enfatizar que todos os registros encontrados se apresentam em língua inglesa, em 78% fica clara a eficácia do reiki promovendo o bem estar, diminuindo a ansiedade, depressão e combate a insônia e estresse, sem contraindicação e com baixo custo de aplicação. Após a publicação da Portaria n. 849/GM de 2017 espera-se a ampliação dos conhecimentos e acesso às PICS, em especial o reiki, contribuindo efetivamente para a ampliação do cenário das pesquisas, principalmente no âmbito nacional, onde os registros foram aquém das expectativas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Seção II da Saúde. Brasília, 1988.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. 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**, 2017.

BALDWIN, Ann Linda et al. Effects of Reiki on Pain, Anxiety, and Blood Pressure in Patients Undergoing Knee Replacement: A Pilot Study. **Holistic nursing practice**, v. 31, n. 2, p. 80-89, 2017.

BUKOWSKI, E. L. The use of self-Reiki for stress reduction and relaxation. **J Integr Med**, v. 13, n. 5, p. 336-340, 2015.

COAKLEY, A.B.; DUFFY, M.E. The effect of therapeutic touch on postoperative patients. **Journal of Holistic Nursing**, September, v.28, n.3, p. 193-200, 2010.

DE' CARLI J. **Reiki Universal**, 13^a ed., São Paulo, 2014.

HONERVOGT, T. **Reiki: cura e harmonia através das mãos**. 4a ed. São Paulo: Pensamento; 2005.

JOYCE, Janine; HERBISON, G. Peter. Reiki for depression and anxiety. **The Cochrane Library**, 2015.

KIRSHBAUM, Marilyn; STEAD, Maxine; BARTYS, Serena. An exploratory study of Reiki experiences in women who have cancer. **International journal of palliative nursing**, v. 22, n. 4, p. 166-172, 2016.

MACIOCIA, Giovanni. **Os fundamentos da medicina chinesa**: um texto abrangente para acupunturistas e fitoterapeutas. São Paulo, Ed. Roca, 1996.

MIDILLI, Tulay Sagkal; ESER, Ismet. Effects of Reiki on post-cesarean delivery pain, anxiety, and hemodynamic parameters: a randomized, controlled clinical trial. **Pain Management Nursing**, v. 16, n. 3, p. 388-399, 2015.

MOTTA, Mourão; DE BARROS, Nelson Filice. A aplicação de técnicas de imposição de mãos no estresse-ansiedade: revisão sistemática da literatura/The application of the technique of imposition of hands on stress-anxiety: a systematic literature review. **Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar**, v. 23, n. 2, 2015.

NOTTE, Barbara Byrne; FAZZINI, Carol; MOONEY, Ruth A. Reiki's effect on patients with total knee arthroplasty: A pilot study. **Nursing**2017, v. 46, n. 2, p. 17-23, 2016.

ORSAK, Gabriela et al. The effects of reiki therapy and companionship on quality of life, mood, and symptom distress during chemotherapy. **Journal of evidence-based complementary & alternative medicine**, v. 20, n. 1, p. 20-27, 2015.

PETERS, R. M. The effectiveness of therapeutic touch: a meta-analytic review. **Nursing Science Quarterly**, [S.l.], v. 12, n. 1, p. 52-61, 1999.

ROSADA, Renee M. et al. Reiki reduces burnout among community mental health clinicians. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 21, n. 8, p. 489-495, 2015.

SIEGEL, Pamela et al. Reiki for Cancer Patients Undergoing Chemotherapy in a Brazilian Hospital: A Pilot Study. **Holistic nursing practice**, v. 30, n. 3, p. 174-182, 2016.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.