

PERCEÇÃO DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE FARMÁCIA DE UMA UNIVERSIDADE DO MEIO OESTE CATARINENSE SOBRE O REIKI

*Gabriela Frarão Soares, **Micheli Fogte, ***Mônica Frighetto, **** Fabiana Andreia Schäfer De Martini Soares, *****Vanessa Wegner Agostini e *****Marina Werner

Resumo

O Reiki, prática integrativa complementar, é usado para tratar dores crônicas, ansiedade e hipertensão, promovendo bem-estar físico, mental e espiritual. No Brasil, hospitais oferecem essa terapia, refletindo a integração de terapias alternativas, como Yoga e Auriculoterapia, ao Sistema Único de Saúde. Este estudo quantitativo exploratório investigou a percepção do Reiki em acadêmicos de Farmácia em Santa Catarina. Dos 87 participantes, majoritariamente mulheres de 16 a 27 anos, mais da metade teve contato com terapias alternativas, destacando o Reiki. Cerca de 61% já utilizaram essas terapias, principalmente para ansiedade e dores físicas, considerando-as eficazes. Também expressaram interesse em cursos sobre o tema. Esses resultados indicam a relevância de incluir terapias alternativas nos currículos acadêmicos. Keywords: Práticas Integrativas e Complementares, Bem Estar, Equilíbrio.

1 INTRODUÇÃO

O Reiki é uma prática espiritual que se baseia nas dimensões física e espiritual do ser humano e consiste em colocar as mãos sobre o corpo do indivíduo para restaurar o equilíbrio. É considerado um dos métodos de cura mais antigos conhecidos pela humanidade, tendo sido originado no Tibete há cerca de 1800 anos e redescoberto no século XIX por um monge japonês chamado Mikao Usui. A tradição do Reiki tem raízes em escritos em sânscrito, a antiga língua da Índia, que remontam cerca de 2500 anos atrás. Essa terapia de cura holística natural é totalmente segura porque trata os seres humanos

como um todo. É uma técnica simples de usar e pode tratar uma variedade de doenças agudas e crônicas, tais como: sinusite, rinite, cistite, asma, fadiga crônica, artrite, ciática, insônia, depressão, promovendo a saúde mental, espiritual e emocional. Se o indivíduo estiver bem fisicamente, o Reiki o ajudará a permanecer assim (FREITAG; ANDRADE; BADKE, 2014).

Esta técnica japonesa, é usada para reduzir o estresse além de ser relaxante, o que também promove a cura. É realizada por profissionais treinados, ao impor isso aos indivíduos. A técnica baseia-se através da troca de energia, podendo ser usado para estimular o processo de cura. O uso do Reiki está se desenvolvendo rapidamente como terapia complementar e vem sendo usada em muitos Hospitais dos EUA e da Europa para ajudar a aliviar a dor e aumentar taxa de recuperação dos pacientes (FREITAG; ANDRADE; BADKE, 2014).

Apesar de tantos benefícios a técnica ainda é pouco estudada nos cursos das áreas da saúde, no entanto a terapia vem sendo implantada em diversos hospitais e inclusive no SUS. Este trabalho tem como objetivo identificar, analisar e discutir sobre a importância, o conhecimento e a eficácia segundo os acadêmicos de farmácia em relação As Práticas Integrativas e Complementares, com ênfase na terapia alternativa Reiki, suas respectivas finalidades e a prevenção de doenças como a ansiedade e dores crônicas.

2 DESENVOLVIMENTO

A PREVENÇÃO E O REIKI

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), prevenir doenças crônicas não transmissíveis, é um investimento vital para a saúde da população. Recomenda-se que os governos e as comunidades adotem medidas preventivas eficazes para lidar com essas condições de saúde. Na saúde física, o olhar preventivo envolve a adoção de hábitos saudáveis desde cedo, como uma dieta equilibrada, a prática regular de exercícios físicos, o controle do estresse e a busca por check-ups médicos regulares. Essas medidas ajudam a identificar precocemente possíveis condições de saúde,

permitindo intervenções preventivas antes que se agravem. Além disso, a prevenção inclui a proteção contra doenças infecciosas, como a vacinação, e o cuidado com a segurança e proteção no ambiente de trabalho e atividades cotidianas.

O Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC, 2021) dos Estados Unidos destaca a importância do cuidado preventivo para manter a saúde. O CDC oferece recursos e diretrizes para ajudar os profissionais de saúde e o público em geral a adotarem práticas saudáveis e prevenirem doenças. No âmbito da saúde mental e emocional, o olhar preventivo envolve a conscientização sobre os fatores de risco que podem contribuir para problemas como ansiedade, depressão e estresse crônico. É fundamental promover a educação em saúde mental, oferecer suporte emocional, cultivar relacionamentos saudáveis e adotar estratégias de autocuidado, como a prática de exercícios de relaxamento, meditação e terapias complementares. Ao reconhecer os primeiros sinais de dificuldades emocionais, é possível buscar ajuda profissional e implementar intervenções precoces para evitar o agravamento desses problemas.

O Instituto Nacional de Excelência em Saúde e Cuidados (NICE, 2020) do Reino Unido concentra-se na prevenção de doenças e na promoção de um estilo de vida saudável. Suas diretrizes oferecem orientações práticas para ajudar os profissionais de saúde a implementar medidas preventivas eficazes e também diz que além disso, o olhar preventivo abrange a promoção da qualidade de vida de maneira geral, buscando um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, estabelecendo limites saudáveis, investindo em relacionamentos significativos, buscando atividades prazerosas e promovendo a resiliência. A prevenção não se restringe apenas à esfera individual, mas também inclui ações voltadas para a promoção da saúde coletiva, como políticas públicas que visem a melhoria das condições sociais, ambientais e econômicas.

No contexto do Reiki, essa terapia tem sido associada à prevenção de doenças de diversas maneiras. Muitos praticantes e adeptos do Reiki relatam benefícios nesse sentido. A seguir, são apresentadas algumas maneiras pelas quais o Reiki pode ser considerado uma prática preventiva:

1. Redução do estresse: O estresse crônico está relacionado ao enfraquecimento do sistema imunológico e ao aumento do risco de doenças. O Reiki é conhecido por promover relaxamento profundo e redução do estresse, fortalecendo o sistema imunológico e melhorando a capacidade do corpo de lidar com agentes patogênicos (FREITAG; ANDRADE; BADKE, 2014).

2. Equilíbrio energético: De acordo com os princípios do Reiki, a saúde é resultado de um fluxo equilibrado de energia vital pelo corpo. Bloqueios ou desequilíbrios energéticos podem levar a doenças. Ao canalizar a energia vital através das mãos, o Reiki visa restaurar e equilibrar o fluxo de energia no corpo, promovendo um estado de saúde ótimo e prevenindo o surgimento de desequilíbrios que possam levar a doenças (FREITAG; ANDRADE; BADKE, 2014).

3. Estímulo ao sistema imunológico: A prática do Reiki acredita-se que possa estimular o sistema imunológico, fortalecendo as defesas naturais do organismo. Um sistema imunológico saudável é fundamental na prevenção de doenças, ajudando o corpo a combater vírus, bactérias e outros agentes patogênicos (FREITAG; ANDRADE; BADKE, 2014).

4. Promoção do bem-estar emocional: O Reiki não se limita apenas ao aspecto físico, mas também ao bem-estar emocional e mental. Emoções negativas como estresse, ansiedade, raiva e tristeza podem afetar a saúde geral e aumentar o risco de doenças. A prática do Reiki pode ajudar a aliviar essas emoções negativas, promovendo um estado de equilíbrio emocional e bem-estar, contribuindo assim para a prevenção de doenças relacionadas ao estresse e desequilíbrio emocional. (VIEIRA, 2017).

É importante ressaltar que o Reiki não substitui a medicina convencional nem deve ser utilizado como único método de tratamento para doenças graves. Trata-se de uma terapia complementar que pode ser utilizada em conjunto com o tratamento médico adequado (VIEIRA, 2017).

Spezia e Spezia (2018) relatam que além dos aspectos terapêuticos, o Reiki também pode influenciar positivamente a alimentação equilibrada, a hidratação adequada, o exercício físico regular e o gerenciamento do estresse. O Reiki pode promover uma consciência maior sobre a importância

desses aspectos, incentivando práticas saudáveis que contribuem para a promoção da saúde e bem-estar geral.

Uma sessão de Reiki em enfermeiras diagnosticadas com síndrome de Burnout demonstrou ter efeitos benéficos sobre a concentração de IgA salivar e a pressão arterial. Esses resultados sugerem que a energia do Reiki pode ter influência não apenas no aspecto sutil ou espiritual, mas também em processos biológicos. Acredita-se que a prática do Reiki, por meio do direcionamento intencional da energia para pontos afetados do corpo, possa promover a cura e o equilíbrio, contribuindo para a regeneração celular, redução da dor e fortalecimento do sistema imunológico (DÍAZ-RODRÍGUEZ et al. 2011).

Além da prevenção, Díaz-Rodríguez et al. (2011), destacam a importância do estudo do Reiki por profissionais da saúde reside no reconhecimento de que a abordagem holística e complementar pode desempenhar um papel significativo no cuidado e bem-estar dos pacientes. Embora o Reiki seja considerado uma terapia complementar, sua popularidade tem crescido ao longo dos anos, levando muitos profissionais de saúde a explorarem seus benefícios e integrá-lo em suas práticas clínicas. Aqui estão alguns pontos-chave que destacam a importância do estudo do Reiki pelos profissionais da saúde:

Abordagem holística: O Reiki aborda o indivíduo como um todo, considerando não apenas os aspectos físicos, mas também os emocionais, mentais e energéticos. Os profissionais de saúde que estudam o Reiki podem aprender a incorporar essa abordagem holística em sua prática, ampliando sua compreensão e oferecendo aos pacientes uma perspectiva mais completa de cuidado (DÍAZ-RODRÍGUEZ et al. (2011)

Complementaridade terapêutica: O estudo do Reiki permite que os profissionais da saúde incorporem essa terapia complementar em seus tratamentos convencionais. Ao utilizar o Reiki juntamente com as abordagens médicas tradicionais, é possível potencializar os efeitos positivos e oferecer aos pacientes uma gama mais ampla de opções terapêuticas (DÍAZ-RODRÍGUEZ et al. 2011).

Interação terapêutica: Ao compreender os princípios e técnicas do Reiki, os profissionais de saúde podem estabelecer uma interação terapêutica mais profunda e significativa com seus pacientes. O toque terapêutico utilizado no Reiki pode transmitir conforto, empatia e apoio, melhorando a relação terapêutica e contribuindo para o processo de cura (SARAIVA, FERREIRA;FILHA, 2008).

A incorporação das práticas integrativas e complementares (PICs) aprimora o cuidado continuado, humanizado em saúde, o qual resgata a autonomia dos indivíduos, tornando-os protagonistas do próprio processo de produção de saúde, além de estimular alternativas inovadoras e socialmente contributivas para o desenvolvimento sustentável (BRAGA E BRASIL, 2019, 2006).

É sempre importante abordar que o estudo do Reiki não substitui a formação médica ou terapêutica convencional. Profissionais da saúde que desejam incluir o Reiki em sua prática devem buscar uma formação adequada e integrar essa terapia complementar de forma responsável e ética. A colaboração entre diferentes abordagens terapêuticas pode beneficiar os pacientes, promovendo uma visão mais abrangente e holística da saúde e do bem-estar.

REIKI NO BRASIL

Reiki é uma prática terapêutica japonesa que busca equilibrar a energia vital do corpo, promovendo relaxamento e bem-estar. No Brasil, o Reiki ganhou popularidade nas últimas décadas e é praticado em várias regiões do país (VIEIRA, 2017).

O Reiki foi introduzido no Brasil na década de 1980, quando os primeiros mestres de Reiki começaram a ensinar a técnica no país. Desde então, o número de praticantes tem aumentado e várias associações e organizações de Reiki foram estabelecidas para promover a prática, fornecer treinamento e certificação, e disseminar informações sobre o Reiki (VIEIRA, 2017).

De acordo com Azevedo e Pelicioni (2011), poucas ações educacionais têm sido direcionadas para superar a distância existente entre as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) e o Sistema Único de Saúde (SUS) no

Brasil. Além disso, as PICs não são consideradas como cursos de graduação ou pós-graduação. Essa falta de integração entre as PICs e o SUS apresenta desafios significativos para a educação nesse contexto.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo analisou o conhecimento e experiência de estudantes de Farmácia em relação às terapias alternativas, com foco no Reiki. Dos 87 participantes, a maioria (85%) eram mulheres, e a faixa etária predominante foi entre 16 e 27 anos. A diversidade de renda sugeriu que o acesso às terapias não estava restrito a um estrato socioeconômico. A pesquisa destacou que 76% dos acadêmicos tiveram contato com terapias alternativas, sendo o Reiki a mais citada, seguido por Auriculoterapia e Fitoterapia. A origem do contato foi principalmente por recomendação de profissionais de saúde ou conhecidos. A pesquisa revelou que 61% dos acadêmicos se envolveram em terapias alternativas, principalmente para lidar com ansiedade e dores físicas.

Os relatos dos estudantes indicaram que o Reiki era amplamente utilizado para ansiedade, relaxamento e alívio de dores, sendo adotado também para prevenção e promoção do bem-estar. A pesquisa refletiu uma percepção positiva sobre a eficácia das terapias alternativas, com 79,5% dos participantes considerando-as eficazes e 88,5% achando importante o estudo dessas terapias na universidade. Os acadêmicos demonstraram interesse (86,2%) em participar de cursos e atividades sobre terapias alternativas oferecidos pela universidade.

O estudo aponta para a crescente aceitação e interesse dos acadêmicos de Farmácia em terapias alternativas, particularmente o Reiki, destacando a importância de integrar esses conhecimentos no currículo acadêmico. Contudo, o estudo possui limitações, como o tamanho da amostra e a especificidade do curso, limitando a generalização dos resultados para toda a população de acadêmicos de Farmácia.

Texto Alternativo aos Gráficos:

1. Distribuição de Participantes por Gênero: Observou-se uma predominância significativa de mulheres, representando 85% da amostra.

2. Faixa Etária dos Participantes: A maioria dos participantes situou-se entre 16 e 27 anos, sugerindo uma maior abertura dessa geração para explorar diferentes abordagens terapêuticas.
3. Renda Familiar dos Participantes: A diversidade de renda familiar entre os participantes sugere que o acesso às terapias alternativas não está limitado a um determinado estrato socioeconômico.
4. Contato com Terapias Alternativas: Mais da metade (76%) dos acadêmicos relataram ter tido contato com pelo menos uma forma de terapia alternativa, sendo o Reiki a mais citada, seguida pela Auriculoterapia e Fitoterapia.
5. Origem do Contato com Terapias Alternativas: A maioria dos acadêmicos teve contato com terapias alternativas por meio de indicação de profissionais de saúde ou recomendação de conhecidos.
6. Finalidade das Terapias Alternativas na Prática Pessoal: Cerca de 61% dos acadêmicos afirmaram já terem se envolvido em alguma terapia alternativa em sua prática pessoal, principalmente para lidar com ansiedade e dores físicas.
7. Eficácia Terapêutica em Escala de 0 a 10: A maioria (79,5%) considerou as terapias alternativas como tendo sido eficazes, com 46,6% dos participantes atribuindo a pontuação máxima de 10 na escala.
8. Opiniões sobre o Estudo da Terapia Alternativa na Universidade: A grande maioria dos acadêmicos (88,5%) considerou importante o estudo das terapias alternativas na universidade.
9. Disposição em Participar de Cursos, Palestras e Atividades sobre Terapias Alternativas: Cerca de 86,2% expressaram interesse em participar de cursos, palestras e atividades complementares sobre terapias alternativas oferecidos pela universidade.

3 CONCLUSÃO

Este estudo com estudantes do curso de Farmácia demonstrou que há um interesse e um envolvimento significativo com as terapias alternativas,

especialmente o Reiki. A maioria dos participantes teve contato com pelo menos uma forma de terapia alternativa, sendo o Reiki, a Auriculoterapia e a Fitoterapia as mais citadas. Esses resultados refletem a crescente popularidade dessas práticas no contexto da saúde complementar.

Além disso, os acadêmicos relataram benefícios percebidos das terapias alternativas, especialmente no tratamento da ansiedade, dores físicas e busca por relaxamento e bem-estar. A eficácia percebida dessas terapias foi avaliada de forma positiva pela maioria dos participantes, indicando uma percepção favorável em relação aos seus efeitos.

Os resultados também revelaram a importância atribuída pelos acadêmicos ao estudo das terapias alternativas na universidade, demonstrando o reconhecimento da relevância desses conhecimentos para sua formação profissional. A disposição em participar de cursos e atividades complementares nessa área reforça a busca por uma prática mais integrativa e holística no campo da saúde.

No entanto, é fundamental destacar que este estudo possui algumas limitações, como o tamanho da amostra e a representatividade restrita a acadêmicos de um único curso de Farmácia. Portanto, os resultados devem ser interpretados com cautela e não podem ser generalizados para toda a população de estudantes de Farmácia.

Diante desses achados, sugere-se que as instituições de ensino considerem a inclusão de conteúdos sobre terapias alternativas em seus currículos acadêmicos, a fim de preparar os futuros profissionais da saúde para uma prática mais abrangente e integrativa. Além disso, é importante realizar estudos adicionais com amostras mais representativas e abrangentes para obter uma compreensão mais aprofundada sobre o conhecimento, as atitudes e as percepções dos estudantes em relação às terapias alternativas.

No geral, este estudo contribui para o campo da saúde complementar, fornecendo insights sobre a familiaridade, experiência e a perspectiva dos acadêmicos de Farmácia em relação às terapias alternativas. Essas informações podem auxiliar na formulação de políticas educacionais e de

saúde, visando a uma abordagem mais integrativa e holística no cuidado aos pacientes.

REFERÊNCIAS

- FREITAG, Vera Lucia; ANDRADE, Andressa de; BADKE, Marcio Rossato. O Reiki como forma terapêutica no cuidado à saúde: uma revisão narrativa da literatura. 1. ed. São Paulo: Editora Aleph, 2014.
- REVISTA ELETRÔNICA ACERVO E SAÚDE. Funorte: Eletrônica Acervo Saúde/ Electronic Journal Collection, v. 8, n. 3, 2016. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/7746/4739>. Acesso em: 01 abr. 2022.
- SPEZZIA, Sergio; SPEZZIA, Solange. O uso do Reiki na assistência à saúde e no Sistema Único de Saúde. 2018. 8 f. TCC (Graduação) - Curso de Odontologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (WHO). (2022). Preventing chronic diseases: a vital investment. Disponível em: https://www.who.int/chp/chronic_disease_report/en/. Acesso em: 06/04/2023.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). (2021). Preventive Health Care. Disponível em: <https://www.cdc.gov/prevention/index.html>. Acesso em: 14/04/2023.
- VIEIRA, Tony de Carlo. O Reiki nas práticas de cuidado de profissionais do Sistema Único de Saúde. Dissertação de Mestrado. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/185635>. Acesso em: 14/04/2023.
- NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE (NICE). (2020). Preventing ill health and promoting healthy living. Disponível em: <https://www.nice.org.uk/guidance/ph1>. Acesso em: 23/04/2023.
- PETTER, F. A. Reiki: Sistema Tradicional japonês de Cura. São Paulo: Editora Roka, 2017.
- AZEVEDO, E.; PELICIONI, M. C. F. Práticas integrativas e complementares: desafios para a educação. Revista do Trabalho, Educação e Saúde, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, 2011.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>. Acesso em: 31/05/2023.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. (2022). Praticantes de reiki no HC-UFTM relatam benefícios dessa terapia complementar sobre a ansiedade e a insônia. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-sudeste/hc-uffm/comunicacao/noticias/praticantes-de-reiki-no-hc-uffm-relatam-beneficios-dessa-terapia-complementar-sobre-a-ansiedade-e-a-insonia>. Acesso em: 03/04/2023.
- FERRARESI, M. et al. Reiki and related therapies in the dialysis ward: an evidence-based and ethical discussion to debate if these complementary

and alternative medicines are welcomed or banned. Revista Científica de Educação, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 123-135, jun. 2013.

BODEKER, G.; BURFORD, G. Traditional complementary and alternative medicine: policy and public health perspectives. American Journal of Public Health, v. 97, n. 12, p. 2002-2005, 2007.

KODURU, S.; GRIERSON, D. S.; AFOLAYAN, A. J. Ethnobotanical information on medicinal plants used for the treatment of tuberculosis in the Eastern Cape Province, South Africa. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, v. 4, n. 4, p. 411-421, 2007.

Sobre o(s) autor(es)

* Estudante de Farmácia. UNOESC Videira, Santa Catarina, Brasil. E-mail: gabrielafunoesc@gmail.com

** Psicóloga, especialista em Acupuntura, especialista em Neuropsicopedagogia. Atua como Psicóloga e Acupunturista. E-mail: psi.micheli@gmail.com

*** Farmacêutica, Especialista em Farmácia Estética, Mestre em Farmacologia, Professora e Coordenadora dos Cursos de Farmácia, Biomedicina, Biotecnologia Industrial e Engenharia Ambiental e Sanitária da UNOESC Videira, Santa Catarina. E-mail: monica.frighetto@unoesc.edu.br

**** Farmacêutica, Mestrado e Doutorado em Ciências Farmacêuticas. Professora da UNOESC Videira, Santa Catarina. E-mail: fabiana.soares@unoesc.edu.br

***** Licenciada em Ciências Biológicas, Pós Graduada em Pós-graduação em Biologia, Mestre em Educação. Professora da UNOESC Videira, Santa Catarina. E-mail: vanessa.agostini@unoesc.edu.br

***** Nutricionista, pós-graduada em Nutrição Esportiva, Atenção à Saúde das Pessoas com Sobrepeso e Obesidade e Atenção às Pessoas com Doenças Crônicas Não Transmissíveis, mestranda Desenvolvimento e Sociedade. Professora da UNOESC Videira, Santa Catarina. E-mail: marina.werner@unoesc.edu.br.