



TANEIA MARIA BISOGNIN GARLET
SÍLVIA VILLANOVA LAVALLÓS
FERNANDA SARTURI
ISABEL CRISTINA DOS SANTOS COLOMÉ
LUANA PARCIANELLO
TAINARA GIOVANA CHAVES DE VARGAS

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE**

MEDITAÇÃO E REIKI



SÉRIE
EXTENSÃO



**PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE**

MEDITAÇÃO E REIKI

1.ª EDIÇÃO

TANEA MARIA BISOGNIN GARLET
SÍLVIA VILLANOVA LAVALLÓS
FERNANDA SARTURI
ISABEL CRISTINA DOS SANTOS COLOMÉ
LUANA PARCIANELLO
TAINARA GIOVANA CHAVES DE VARGAS

**Santa Maria
Pró-Reitoria de Extensão | UFSM
2021**

**Reitor**

Paulo Afonso Burmann

Vice-Reitor

Luciano Schuch

Pró-Reitor de Extensão

Flavi Ferreira Lisbôa Filho

**Pró-Reitor de Extensão Substituto
Articulação e Fomento à Extensão**

Rudiney Soares Pereira

Cultura e Arte

Vera Lucia Portinho Vianna

Desenvolvimento Regional e Cidadania

Jaciele Carine Sell

Subdivisão de Apoio a Projetos de Extensão

Alice Moro Neocatto

Bruna Loureiro Denkin

Ana Amélia Moura Zwicker

Subdivisão de Divulgação e Eventos

Aline Berneira Saldanha

Revisão Textual

Erica Duarte Medeiros

Projeto Gráfico e Diagramação

Reginaldo Martins Barbosa Júnior

P912 Práticas integrativas e complementares em saúde [recurso eletrônico] : meditação e reiki / Tanea Maria Bisognin Garlet (org.). – 1. ed. – Santa Maria, RS : UFSM, Pró-Reitoria de Extensão, 2021.

1 e-book : il. – (Série Extensão)

ISBN 978-65-87668-18-5

1. Saúde – PICS 2. Saúde – Terapias complementares
3. Saúde – Práticas terapêuticas 4. Meditação 5. Reiki I. Garlet,
Tanea Maria Bisognin

CDU 615.8
615.852

SOBRE AS AUTORAS

Tanea Maria Bisognin Garlet (organizadora): bióloga, docente do Departamento de Zootecnia e Ciências Biológicas (DZCB) da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões (UFSM/PM).
E-mail: taneagarlet@gmail.com

Sílvia Villanova Lavallós: bióloga, mestre em Reiki, membra da 15.^a Coordenadoria Regional de Saúde (15.^a CRS), Palmeira das Missões, RS.
E-mail: silvia-lavallos@saude.rs.gov.br

Fernanda Sarturi: enfermeira, docente do Departamento de Ciências da Saúde (DCS) da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões (UFSM/PM).
E-mail: fesarturi@gmail.com

Isabel Cristina dos Santos Colomé: enfermeira, docente do Departamento de Ciências da Saúde (DCS) da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões (UFSM/PM).
E-mail: enfbel@yahoo.com.br

Luana Parcianello: enfermeira, residente em Saúde da Família, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJUÍ/ Fundação Municipal de Saúde de Santa Rosa.
E-mail: luanaparcianello@hotmail.com

Tainara Giovana Chaves de Vargas: acadêmica de Enfermagem, Departamento de Ciências da Saúde (DCS) da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões (UFSM/PM).
E-mail: tainara.giovana.vargas73@gmail.com

RESUMO

O Ministério da Saúde aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) no ano de 2006. A PNPIC contribui para o fortalecimento dos princípios fundamentais do SUS ao atuar no campo tanto da prevenção de agravos quanto da promoção, da manutenção e da recuperação da saúde baseada em modelo de atenção humanizada e centrada na integralidade do indivíduo. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) constituem recursos preventivos e terapêuticos, que contribuem na promoção da saúde, estimulando mecanismos naturais do corpo humano. Evidências científicas têm mostrado os benefícios do tratamento integrado entre medicina convencional e PICS. Além disso, há um crescente número de profissionais capacitados e habilitados, assim como uma maior valorização dos conhecimentos tradicionais, de onde se originam grande parte dessas práticas. Portanto, nesta cartilha das PICS, em que tratamos sobre as práticas da meditação e do reiki, pretendemos sensibilizar as pessoas quanto à existência de outros modelos de cuidado em saúde, que poderão auxiliar na melhoria da qualidade de vida dos usuários do SUS e da comunidade em geral.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	7
INTRODUÇÃO.....	8
NOVO PARADIGMA DE CUIDADO EM SAÚDE.....	9
CONTEXTO ATUAL - PANDEMIA PELA COVID-19	10
MEDITAÇÃO.....	12
REIKI.....	19
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	38
REFERÊNCIAS.....	39



APRESENTAÇÃO

A ideia deste trabalho surgiu com a participação de seus organizadores no Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde - PET Saúde/Interprofissionalidade, que, apoiado pelo Ministério da Saúde, faz parte do conjunto de ações do Plano para a Implementação da Educação Interprofissional (EIP) no Brasil (BRASIL, 2018a).

Na Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões, o Programa é composto por cinco eixos de atuação nos territórios da Saúde da Família: Ações Integrativas e Complementares em Saúde; Situações de Vulnerabilidades Sociais; Organização da Atenção Nutricional; Gestão em Rede; e Educação Interdisciplinar em Saúde. Integram as Ações de Extensão os cursos de Ciências Biológicas, Enfermagem e Nutrição, tendo, como principais premissas, o fomento de qualidade da atenção em saúde para a comunidade e o trabalho colaborativo em equipes interprofissionais.

O grupo de estudos do eixo Ações Integrativas e Complementares em Saúde propõe a investigação e o conhecimento das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), fundamentadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), para utilização prioritária nos serviços de Atenção Básica em Saúde (BRASIL, 2018b).

Dentre as terapias existentes e preconizadas pela PNPIC, foram estudadas e vivenciadas, por todos os integrantes do grupo de estudos, as seguintes práticas: auriculoterapia, reiki, meditação, constelação familiar e plantas medicinais aliadas à fitoterapia.


INTRODUÇÃO

O Ministério da Saúde (MS) lançou, no ano de 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), mediante Portaria n.º 971, de 03 de maio de 2006, que contempla diretrizes e responsabilidades institucionais para oferta de serviços e produtos de homeopatia, medicina tradicional chinesa/acupuntura, plantas medicinais e fitoterapia, além de constituir observatórios de medicina antroposófica e termalismo social/crenoterapia (BRASIL, 2006).

Em março de 2017, a PNPIC agregou 14 novas práticas, a partir da publicação da Portaria GM n.º 849/2017, que inclui: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, Terapia Comunitária Integrativa (TCI) e yoga (BRASIL, 2017). Em 2018, novamente a PNPIC foi atualizada, conforme a Portaria n.º 702/2018, incluindo mais 10 práticas: aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia de florais, totalizando 29 PICS ofertadas no SUS (BRASIL, 2018c).

A PNPIC contribui para o fortalecimento dos princípios fundamentais do SUS ao atuar no campo tanto da prevenção de agravos quanto da promoção, da manutenção e da recuperação da saúde baseada em modelo de atenção humanizada e centrada na integralidade do indivíduo (BRASIL, 2015). A PNPIC contempla sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos, os quais são também denominados, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), de medicina tradicional e complementar/alternativa. Tal abordagem busca estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com atenção especial na escuta acolhedora, no desenvolvimento de vínculos e na integração do ser humano com o meio ambiente e com a sociedade (BRASIL, 2015).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) constituem recursos preventivos e terapêuticos que contribuem na promoção da saúde, estimulando mecanismos naturais do corpo humano.



Evidências científicas têm mostrado os benefícios do tratamento integrado entre medicina convencional e práticas integrativas e complementares. Além disso, há um crescente número de profissionais capacitados e habilitados, assim como uma maior valorização dos conhecimentos tradicionais, de onde se originam grande parte dessas práticas (BRASIL, 2020). Assim, nesta cartilha das PICS, em que tratamos sobre as práticas da meditação e do reiki, pretendemos sensibilizar as pessoas quanto à existência de outros modelos de cuidado, que poderão auxiliar na melhoria da qualidade de vida dos usuários do SUS e da comunidade em geral.



NOVO PARADIGMA DE CUIDADO EM SAÚDE

O panorama mundial nos mostra um tremendo avanço tecnológico nos mais diferentes campos de atuação das atividades humanas. Observamos, no campo da saúde, uma enorme quantidade de aparelhos de alta tecnologia para cuidarmos da saúde da população — no entanto os cidadãos nunca estiveram tão doentes como neste início de século. Isso demonstra que existe não apenas uma crise no paradigma biomédico, mas também uma urgência na adoção de novos padrões e novos modelos de cuidado em saúde para atender a uma população doente.

Neste contexto, surgem as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, com o seu paradigma holístico. Segundo a visão holística, todas as coisas fazem parte de um grande sistema integrado em que o equilíbrio do todo depende do equilíbrio existente em cada porção que o constitui. No modelo holístico, o “todo” é sempre maior que a soma de suas partes. Assim, ao cuidar de um paciente — além do olhar sistêmico corporal em nível físico, emocional, mental e espiritual —, terá que se observar onde ele está inserido dentro da sua comunidade e como são suas relações dentro dela, pois isso tudo interfere em sua condição de saúde ou doença.

Esta é uma visão contrária à da medicina convencional, que está cada vez mais preocupada com as especialidades das doenças e que, por isso, deixa de lado o olhar integral e humanizado, que poderia fazer toda a diferença no cuidado em saúde. A medicina convencional foca o cuidado na “doença” do paciente, ao contrário do enfoque da visão holística, cujo olhar está voltado para a “pessoa” que está doente como um todo, que não

pode ser subdividida em partes independentes. Qualquer terapeuta que realize alguma forma de cuidado holístico em saúde entende que tudo está interligado e que um sistema doente afeta o todo do paciente.

O ideal seria que a medicina convencional pudesse estar aberta à introdução das novas formas de cuidado que as PICS oferecem, como uma forma integrativa e/ou complementar dos tratamentos de seus pacientes. Para isso, os médicos e profissionais da área da saúde precisarão aprender, desde a sua formação acadêmica, a ter uma consciência holística, para poderem estar abertos a esse novo formato de cuidado. Assim, depois de formados, esses profissionais, com certeza, não terão preconceitos quanto à utilização das PICS, muito pelo contrário — farão questão de utilizá-las, por estarem cientes dos seus múltiplos benefícios.

Essa nova forma de cuidado ideal resultaria na redução drástica da medicalização da população, uma vez que as práticas potencializariam os processos de cura das doenças. Contudo, apesar das evidências científicas sobre os resultados das PICS e sobre elas estarem fazendo parte de uma política de cuidado em saúde do SUS, desde 2006 até agora, não existe um financiamento específico que auxilie a consolidação de sua implantação e implementação — nem nos serviços da Atenção Básica nem nos serviços de baixa e alta complexidade do Sistema Único de Saúde do Brasil — e, muito menos, um trabalho de ensino e aprendizagem para a sensibilização, que deveria ser feito desde o início da formação acadêmica dos profissionais que ingressarão nas áreas da saúde.



CONTEXTO ATUAL – PANDEMIA PELA COVID-19

Vivemos um momento ímpar na história da Terra. Um microrganismo, a variação de um vírus (covid-19), apareceu no final de 2019 na China e, logo nos meses seguintes, tornou-se uma pandemia. Para conter a disseminação da doença, as pessoas no planeta inteiro tiveram que alterar suas rotinas. Por medida de segurança, já por vários meses, estamos todos mantendo distanciamento físico uns dos outros e fomos presenteados com a possibilidade de estarmos 24 horas diárias mais próximos de nós mesmos, devido ao chamado distanciamento social, que se fez necessário para nossa segurança.



Com isso, aos poucos, vamos nos dando conta de situações que, devido à correria diária anterior à pandemia, não observávamos. Constatamos que a maioria de nós vive com o “piloto automático” ativado — agindo sem a consciência da percepção sensorial do momento presente, dos nossos processos internos, sem viver o “aqui” e o “agora” de forma plena. Seguimos vivendo uma vida estável, dentro de uma “zona de conforto”, acreditando que tudo está sob controle, “levando com a barriga”, deixando para depois a tomada de decisões que poderiam nos desacomodar, mas que seriam importantes de serem olhadas e definidas como prioridades.

Vamos percebendo que passamos a maior parte do tempo com a mente distraída, fazendo uma atividade e pensando em outras coisas que já aconteceram ou em situações que estão por acontecer. Nunca estamos 100% focados naquilo que estamos fazendo no presente. Com isso, geramos emoções, em nosso corpo físico, que estão ligadas a esses pensamentos. Se estamos conectados mentalmente no passado, podemos vivenciar estados de tristeza, mágoa e depressão, entretanto, se conectados no futuro, por outro lado, experienciamos estados de ansiedade, que geram estresse, alterações no sono e sintomas correlatos.

Estamos no piloto automático, sem percepção interna de como estamos e sem realizar pequenas ações, que fariam o nosso coração vibrar e a alegria brotar, sem saber decidir por quais novos caminhos teríamos que optar por seguir — decisões estas que poderiam, além de nos fazer sentir mais vivos e mais pulsantes, dar um novo sentido à nossa existência.

Se continuarmos inconscientes, por esse processo de distração do momento presente, com o passar do tempo, iremos acumulando “lixos” em nossas “memórias internas”, até que uma hora nosso corpo poderá sinalizar com alguma doença, seja ela física, mental, emocional ou espiritual — sendo possível o surgimento de úlcera, estresse, depressão, câncer, entre tantas outras doenças, o que nos forçará a olhar com cuidado para onde estamos nos esquecendo: nós mesmos. E, nesse momento, surgirá a oportunidade de buscarmos novas formas de cuidado em saúde, que poderiam ter sido usadas como preventivas para não chegarmos ao estado de adoecimento em que chegamos, o que não aconteceria se estivéssemos mais conscientes dos nossos processos internos, que, há algum tempo, já estavam causando desequilíbrio em nossas vidas.

Nesse contexto, idealizamos, nesta cartilha, a utilização das Práticas Integrativas e Complementares da meditação e do reiki, que podem orientar a nos conectarmos com o nosso ser interior e nos auxiliar a aprendermos a vivenciar o momento presente, com tudo de melhor que ele tem a oferecer, em termos de crescimento e de aprendizagem, para nos tornarmos seres humanos cada vez mais conscientes, saudáveis e felizes.



MEDITAÇÃO

A prática da meditação, segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2020), está descrita nas culturas milenares e consiste tanto em treinar o indivíduo tanto para focalizar a atenção de modo não analítico ou discriminativo quanto promover a diminuição do pensamento repetitivo e a reorientação cognitiva. Ela também possibilita que ocorram alterações favoráveis no humor e na melhora do desempenho cognitivo, promovendo a concentração e proporcionando maior integração entre mente, corpo e mundo exterior. Entretanto os benefícios não param por aí: estimula o bem-estar, o relaxamento, a redução da hiperatividade e a redução não apenas do estresse, mas também dos sintomas relacionados à depressão.

A meditação é um movimento de se voltar para si mesmo até encontrar o centro do “eu”, sua própria consciência. Para nos colocarmos em estado de meditação, precisamos estar totalmente concentrados no momento presente. Nesse processo, aos poucos, vai ocorrendo um relaxamento muscular e um apaziguamento interno — dos pensamentos e dos sentimentos —, gerando um profundo estado de bem-estar e bem-aventurança, além de propiciar o equilíbrio do funcionamento de inúmeros sistemas corporais. Devido ao apaziguamento que o estado de meditação produz, o seu significado é confundido com relaxamento. Porém, no relaxamento, a consciência se reduz e, na meditação, acontece o contrário, a consciência se amplia.

Meditar significa “parar de pensar” e isso quer dizer apenas: não fazer nada. Sentar-se, deixar que os pensamentos se acomodem, com total ausência de julgamentos. Deixar a mente “parar” por conta própria e tornar-se um observador, uma testemunha, uma consciência do que acontece dentro e fora de si mesmo. A partir de suas origens, consiste em aumentar a consciência, expandi-la, adquirir maior lucidez e entendimento de si mesmo. Ao nos conectarmos com o nosso eu interior por meio da prática da meditação, abrimo-nos para nossa própria espiritualidade, independentemente de crenças ou religiões, pois o não-pensamento não é uma doutrina, é uma experiência transcendental.



Dessa forma, seguindo esse raciocínio, meditar não seria apenas relaxarmos e ficarmos quietos para recarregar baterias. Para estar em meditação, teremos que alcançar o próximo nível, que seria a ocorrência de uma mudança do canal pelo qual flui a consciência. Antigos sábios ensinavam que a meta da meditação é alcançar níveis mais elevados de consciência. No normal, a consciência flui pelo mental, pelo emocional ou pelo físico. Na meditação, experimentamos desligar esses circuitos e deixar a consciência fluir pelo canal intuicional, que é muito mais sutil do que os três primeiros. A intuição passa a fluir a partir do momento que aquietamos nossa mente, e, pela intuição, não apenas fazemos aflorar o que está em nosso eu interior, mas também alcançamos o autoconhecimento.

Nos dias atuais, vivemos uma rotina acelerada e, dificilmente, preocupamo-nos com nosso universo interno, apesar de sabermos que são nossos pensamentos e sentimentos, a partir das crenças que trazemos conosco, que orientam nossa forma de agir no mundo. Entrar em um processo de meditação é um exercício de buscar clareza interna, o qual nos possibilita o autoconhecimento e a autopercepção, que nos conduzem a uma mudança de atitude ao nos relacionarmos com nós mesmos mesmos e, por conseguinte, com o outro e com o ambiente em que vivemos. Quando meditamos, integramos nosso corpo físico, nosso emocional e nosso mental no momento presente. Fazemos a conexão entre o que pensamos, o que sentimos e como agimos — isso equilibra e harmoniza nossa energia vital, que é responsável por manter nossa vida mais saudável.

Nas últimas décadas, a meditação tem ganhado maior evidência nos campos de pesquisa na área de saúde física e mental. Esses estudos apontam a prática como um recurso aliado nos tratamentos convencionais de várias condições clínicas, potencializando a resposta desse tratamento (SAMPAIO, 2016).

A prática meditativa, segundo Shapiro et al. (2005), pode ser dividida em duas formas principais:

a) Concentrativa - quando há o treino da atenção sobre um único foco, como a respiração; a contagem sincronizada à respiração; um mantra; algum som; entre outros — sempre que houver uma distração, o praticante deve simplesmente retornar sua atenção ao foco;

b) Mindfulness - caracterizada pela consciência da experiência do momento presente, com uma atitude de aceitação, em que nenhum tipo de elaboração ou julgamento é utilizado. À medida que estímulos internos ou externos atingem a consciência do praticante, este simplesmente os observa e, assim como surgiram, deixa-os sumir, sem qualquer reflexão.

Seguindo a tradição do yoga, conforme DeRose (2004), existem três graus ou métodos de meditação:

I – O exercício do primeiro grau consiste em concentrar-se na visualização de símbolos ou imagens (uma forma geométrica, uma flor, a chama de uma vela, etc.) até que a mente se sature e os pensamentos cessem. O ideal seria experimentar qual símbolo ou imagem proporciona melhor concentração e pousar sua mente no objeto de concentração sem analisá-lo, até se sentir fundido ao objeto;

II – O exercício de segundo grau consiste em concentrar-se no som de um mantra sânscrito. O mantra ôm é o mater, que deu origem a todos os demais. Se optar por esse mantra, ele deverá ser repetido em pensamento, ritmicamente, a curtos intervalos;

III - O exercício de terceiro grau visando à meditação só pode ser ensinado mediante iniciação.



BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO

Diversos são os benefícios que a prática da meditação pode nos proporcionar. Destacam-se:

- ▷ Tranquilidade;
- ▷ Maior atenção;
- ▷ Concentração;
- ▷ Aumento da criatividade;
- ▷ Melhora da qualidade do sono — através do aumento dos níveis de melatonina;
- ▷ Fortalecimento do sistema imunológico;
- ▷ Regulação da pressão arterial;
- ▷ Diminuição da ansiedade;
- ▷ Diminuição de dores crônicas;
- ▷ Diminuição da hiperatividade;
- ▷ Redução da depressão;

- ▷ Melhora do humor — através do aumento dos níveis de serotonina;
- ▷ Melhora das funções cognitivas em idosos;
- ▷ Auxílio na melhora dos sintomas de síndrome do pânico;
- ▷ Promoção de bem-estar;
- ▷ Elevação do autoconhecimento;
- ▷ Liberação de crenças limitantes;
- ▷ Melhora dos problemas gastrointestinais;
- ▷ Melhora da qualidade de vida.




COMO PRATICAR A MEDITAÇÃO TRADICIONAL

Durante a prática da meditação tradicional, orienta-se, como posição adequada do corpo: manter as pernas cruzadas (posição que impede qualquer manifestação mediúnic, o que estragaria o exercício e impressionaria outros praticantes), o rosto descontraido e as costas eretas, adotando um ar de leve sorriso — isso ajudará a superar os primeiros bloqueios referentes à prática, que, por ser um exercício ativo, deve ser realizada na posição sentada, e não deitada, pois ela nos programa para trabalhar, estudar, estar alerta. Portanto o estado de meditação deverá nos deixar mais alertas, mais atentos e mais despertos.

O importante seria criar uma rotina e se dedicar alguns instantes por dia à prática da meditação, até criar o hábito de meditar todos os dias. Nosso cérebro vive de rotinas, por isso é importante procurar introduzir a prática em momentos do dia em que possa se tornar rotina, como logo ao acordar ou antes de dormir — isto porque, nesses momentos, nosso cérebro ainda está em repouso (no primeiro caso) ou estará prestes a entrar em repouso (no segundo caso). Dessa forma, o hábito se instalará na sua rotina como qualquer outro: tomar banho, escovar os dentes, comer e beber. Também é importante escolher um local tranquilo, em que não seja interrompido, para realização da prática.

Observa-se que prestar atenção à respiração é parte integrante a quase todos os tipos de práticas de meditação: inspirar e expirar lentamente. Cabe salientar que, quando se inspira, o pulmão enche de ar e o diafragma (músculo que separa o tórax do abdômen) desce, expandindo o abdômen. Quando expiramos, acontece o movimento inverso, o diafragma sobe, comprimindo o abdômen e fazendo com que o pulmão expulse o ar. O objetivo é apenas



observar a respiração, o movimento do ar entrando pelas narinas e saindo pela boca, sem julgamento. Caso apareçam pensamentos, recomenda-se não dar importância e voltar a atenção simplesmente à respiração. Uma boa técnica é imaginar que os pensamentos que aparecem são como nuvens, que vêm e que vão com o vento.


Para iniciar, é fundamental definir um tempo inicial da prática (de 3 a 5 minutos) e ir aumentando gradativamente o tempo de duração, conforme se adquire afinidade com o exercício. Esta prática poderá ser realizada individualmente ou em grupo. Cada pessoa deverá escolher o exercício de concentração que lhe faça sentir à vontade em praticá-lo, aquele com o qual se identificar mais é o que mais fará sentido e funcionará em sua vida.



A MEDITAÇÃO COMO PRÁTICA DE CUIDADO À SAÚDE NO CONTEXTO ACADÊMICO

No contexto acadêmico, bolsistas do Programa de Extensão PET Saúde/Interprofissionalidade iniciaram atividades de meditação no campus da Universidade Federal de Santa Maria, em Palmeira das Missões (UFSM/PM), a partir do ano de 2019. O grupo de meditação destina-se a todos os acadêmicos e servidores — assim como ao público em geral — que tenham interesse em participar. Inicialmente, os encontros ocorriam às quartas-feiras, no auditório do campus, no intervalo após o almoço — horário mais conveniente e de maior adesão de pessoas —, com duração aproximada de 20 minutos.

Contudo, no cenário atual, devido ao início da pandemia de covid-19, em março de 2020, o trabalho com o grupo de meditação presencial teve que ser interrompido devido às necessidades de proteção individual contra o contágio do vírus. Assim, idealizamos um trabalho de elaboração de vídeos de técnicas de respiração e de meditação guiada, com duração de alguns minutos. Este trabalho passou a ser compartilhado nos grupos sociais de WhatsApp, Instagram e Facebook, a fim de atingir um maior número de pessoas que pudessem usufruir dos benefícios da meditação e, concomitantemente, proporcionar a continuidade da técnica, mesmo que à distância, àqueles que iniciaram a experiência de forma presencial. Este importante recurso terapêutico pode ajudar na manutenção da saúde



mental, trazendo harmonia, tranquilidade e diminuição tanto da ansiedade quanto do estresse, sentimentos que a situação de distanciamento social, por si só, produz nas pessoas.

Estudos, além de evidenciarem que a sociedade busca, de forma crescente, por terapias alternativas, abordam a forma com que estas terapias exercem influência devido às limitações do modelo biomédico em vigor, que é considerado insuficiente e insatisfatório, embora não seja o único motivo que leva às pessoas a optarem por esta escolha terapêutica (SOUZA, LUZ, 2009). Estes autores consideram que, se ocorrem algumas transformações na cultura como um todo, as representações de saúde e doença também se modificam, buscando novas formas de cuidado.

Outros estudos apontam que a fase universitária pode ser marcada por dificuldades, podendo desencadear transtornos mentais. Isso demanda novas intervenções no meio acadêmico, a fim de proporcionar medidas de apoio a esse grupo, sendo a prática de meditação uma alternativa de assistência aos estudantes no contexto universitário (MENEZES, 2012). Praticar meditação é uma experiência que nos faz refletir sobre quem somos, onde estamos e porque estamos. Além do mais, essa prática concede paz interior e favorece o processo de transformação a partir do autoconhecimento. Essa experiência se reflete positivamente em diferentes domínios da vida do praticante.

Apesar dos inúmeros benefícios em relação ao estudo da meditação no Brasil, o número de publicações indica que a produção na área ainda é restrita e recente, contribuindo pouco para a discussão de novos achados tanto em nível nacional como em nível internacional (MENEZES, 2011).

Nesse sentido, almeja-se, a médio e longo prazo, a continuidade das atividades com grupos de meditação na UFSM/PM, possibilitando, no âmbito da formação, subsídios teórico-práticos, de maneira a contribuir na busca por novas práticas de cuidado à saúde dos acadêmicos, dos servidores e do público em geral — repercutindo, assim, positivamente na saúde física, mental e espiritual dessas pessoas, por se tratar de uma técnica simples, sem custos e de fácil acesso.

A seguir, é descrita uma técnica de respiração que ajuda a manter a mente calma e alegre. Essa técnica de respiração ajuda a limpar os canais de energia bloqueados no corpo, o que, por sua vez, acalma a mente (TILL, 1988).



COMO FAZER A RESPIRAÇÃO DAS NARINAS ALTERNADAS

- 1- Sente-se confortavelmente em uma cadeira, uma almofada ou um sofá, com sua coluna ereta e seus ombros relaxados;
- 2- Repouse suas mãos sobre seus joelhos, com a palma das mãos aberta, em direção ao céu. O polegar e o dedo indicador devem tocar as pontas suavemente;
- 3- Feche os olhos e respire lentamente, pelo nariz, três vezes;
- 4- Posicione a mão direita, com o polegar tocando levemente o dedo indicador. Obstrua a narina direita com os dedos médio e anelar, inspirando, suavemente, com a narina esquerda;
- 5- Mantenha os pulmões cheios e aperte a narina esquerda, com os dedos médio e anelar, para fechá-la e expire, gentilmente, pela narina direita;
- 6- Você completou um ciclo da respiração. Continue inalando e exalando, com as narinas alternadas, até sentir que desobstruiu as narinas e já consegue perceber a respiração fluida;
- 7- Após cada expiração, lembre-se de inspirar pela mesma narina que você expirou.

A demonstração da técnica de como fazer a respiração das narinas alternadas está ilustrada a seguir — da Figura 1 até a Figura 4 (fonte: Autoras).

Figura 1 - Iniciando a técnica respiratória



Figura 2 – Obstruindo a narina direita com os dedos médio e anelar da mão direita



Figura 3 - Obstruindo a narina esquerda com os dedos médio e anelar da mão esquerda



Figura 4 - Encerrando a técnica



Fonte: arquivo pessoal

REIKI

O reiki pode ser definido como uma energia não física de cura. Ele é a própria conexão da energia universal com a energia vital, que dá vida aos seres, e seu papel é realizar a harmonização e o equilíbrio energético dos corpos nos seus diferentes níveis energéticos. É uma energia “inteligente”, que, quando em contato com o corpo do receptor, vai requalificar a energia vital, dentro da frequência que se faz necessária, para que o equilíbrio energético aconteça.

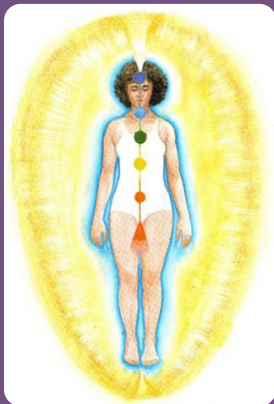
Somos seres energéticos, vibrando em determinadas frequências. Nosso corpo é formado por diversos sistemas de energia, da mais densa (corpo físico) até a mais sutil (corpos energéticos — invisíveis aos cinco sentidos). E, uma vez dentro da visão energética do ser, toda doença tem, normalmente, uma causa que parte de um desequilíbrio energético dos corpos sutis do indivíduo, seja ele emocional, mental ou espiritual. Quando essa desarmonia for mantida por muito tempo vibrando no nosso ser multidimensional, acaba por se manifestar na forma de doença no corpo físico. A própria OMS informa que aproximadamente 80% das doenças têm origem psicossomática.

Reiki não tem conotação religiosa, ele é um sistema de cura que pode ser usado para prevenir e curar doenças em nível físico, mental, emocional e espiritual. Portanto é um sistema holístico de cura, que pode ser ativado, na pessoa, por um mestre habilitado. A cura tem a ver com a restauração do equilíbrio energético do ser, compreendendo os seus diversos sistemas energéticos sutis pelos quais é constituído, como, por exemplo, o sistema de “chakras” ou centros de energias (Figura 5) e das infinitas “nadis”, que são linhas de forças ou condutos bioenergéticos.

O reiki é um antigo sistema de cura, baseado na simples imposição das mãos, tendo sua origem mais remota ligada ao budismo tibetano (STEIN, 1988). No Brasil, ele foi incluído na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), a partir da Portaria n.º 849, de março de 2017. Esta portaria, além de abordar o fato de que esta prática de imposição de

mãos tem a finalidade de estimular os mecanismos naturais de recuperação da saúde, objetiva fortalecer os locais onde se encontram bloqueios – os “nós energéticos” –, eliminando as toxinas e equilibrando o pleno funcionamento celular, de forma a restabelecer o fluxo de energia vital.

Figura 5 - Chakras e aura humana



Fonte: BRENNAN, 1987



HISTÓRIA DA TERAPIA REIKI

A utilização das mãos para realizar a cura de doenças é um dos sistemas de cura mais antigos que existem, mas que, no entanto, perdeu-se através do tempo. Cristo e seus discípulos curavam com as mãos; antes disso, Buda e civilizações anteriores a ele utilizavam a canalização de energia através das mãos para realizar curas. Acredita-se que “Jesus voltou a Jerusalém, como adulto, um adepto budista e um agente de cura reiki” (STEIN, 1988).

A linhagem do reiki tradicional conta a história de Mikao Usui, que era diretor de uma universidade de Kioto, no Japão. Ele, ao longo de anos de estudos e inúmeras buscas sobre as origens do reiki, dentro das escrituras sagradas, na linguagem do sânscrito, redescobriu essa técnica na metade do século XIX. Isso aconteceu após realizar um retiro de 21 dias no Monte



Kuriyama, no Japão. Também, ao deixar o monte Kuriyama, percebeu ter entrado em contato com o poder de cura que tanto procurava. Assim, compreendeu como usar tanto os símbolos quanto os mantras e sentiu que sua busca havia terminado.


A história narra, ainda, que Usui, após dar-se conta que tinha descoberto como ativar a energia de cura, deu a essa energia o nome de reiki, que significa Energia Vital Universal. Usui passou a trabalhar em guetos de mendigos do Japão, com o objetivo de curar os mendigos da cidade. Algumas das pessoas beneficiadas pelo reiki saíram da mendicância. Entretanto a maioria voltou à vida de mendigo, esperando ajuda do outro — sem acessar seu próprio potencial de se tornar o protagonista de sua vida —, e continuou a manter o comportamento de vítima das circunstâncias externas.

A partir desta constatação, o Mestre Usui se deu conta de que não basta curar apenas o corpo físico das pessoas: é necessário curar a “alma”, que corresponde aos corpos sutis da nossa aura e é formada pelas energias dos corpos emocional, mental e espiritual. Por isso, foram introduzidos os Cinco Princípios do Reiki (ABARCA, KING, 1998):

- ▷ Somente por hoje, não te preocupes;
- ▷ Somente por hoje, não te irrites (não julgues);
- ▷ Somente por hoje, honra teus pais, teus mestres e a todos os seres vivos;
- ▷ Somente por hoje, trabalha honestamente;
- ▷ Somente por hoje, agradece a tudo e a todos.

Estes são princípios que nos remetem a experienciarmos o presente de forma plena e consciente, somente por hoje! Através da sua conscientização, damo-nos conta de que o presente é o único momento ao qual temos autonomia para gerenciar e que, de alguma forma, podemos modificar alguma coisa. Além disso, se estivermos desconectados, isto é, fora do presente, dificilmente daremos nosso melhor desempenho nas atividades que desenvolvemos.

Ao nos “pré-ocuparmos”, mantemo-nos no mental, no pensamento, e deixamos de agir e fazer o que é necessário para resolver os problemas do cotidiano. Ficamos focados no problema e não na solução. Às vezes, “pré-ocupamo-nos” com acontecimentos que já pertencem ao passado e nada podemos fazer para mudá-los — isso gera doenças como a depressão. Também é comum nos “pré-ocuparmos” focando nossa mente no futuro, em coisas que talvez nunca aconteçam, e isso gera ansiedade, podendo levar a um estresse ou até a um pânico, por medo daquilo que tememos que venha a acontecer.



Quando nos irritamos, bombardeamos nosso corpo com hormônios como a adrenalina e, se não buscarmos uma forma de controlar ou ressignificar essa emoção de forma positiva, nosso corpo poderá adoecer. Uma pessoa que se mantém constantemente irritada, estressada ou ansiosa possui altos níveis de adrenalina e outros hormônios na circulação. Esta ativação persistente dos níveis hormonais propicia um maior risco do desenvolvimento de pressão alta, arritmias cardíacas e doenças cardiovasculares, além de aumentar as chances de adquirir doenças autoimunes, endócrinas, neurológicas e psiquiátricas. Portanto nossas emoções em desequilíbrio podem influenciar no surgimento de inúmeras doenças.

A observância de todos os princípios citados tem o objetivo de nos ajudar a fazer mudanças internas, na forma como reagimos às diferentes situações no nosso cotidiano. Assim, passamos a nos posicionar e a termos reações mais harmoniosas e equilibradas no relacionamento com nós mesmos e, automaticamente, com os outros. Os mestres do reiki e os terapeutas reikianos orientam que as pessoas possam estar “meditando” ou refletindo sobre esses princípios, para que, pela conscientização, possam ocorrer mudanças de comportamentos, saindo de padrões disfuncionais e buscando padrões funcionais de vida.

Não basta a pessoa ser energizada e equilibrada em uma sessão de reiki se, terminada a sessão, volta a vibrar dentro da mesma frequência de pensamentos, sentimentos e atitudes negativas de antes. Para manter o equilíbrio energético por mais tempo e para intensificar seus processos de cura, a pessoa tem que fazer a sua parte, aplicando os princípios no seu dia-a-dia. Os cinco princípios do reiki, quando usados no cotidiano, prolongam os benefícios que a energia produz e propiciam não apenas autoconhecimento, mas também expansão da consciência tanto em quem é praticante quanto em quem recebe a energia — servem como um caminho para crescimento e evolução pessoal.

Então, o reiki, mais que uma terapia de equilíbrio energético, pode ser usado como um caminho de autoconhecimento e, assim, proporcionar infinitas possibilidades de melhorarmos como seres humanos. A utilização do reiki em sua totalidade nos traz mais clareza e percepção de nós mesmos — com isso, poderemos optar por novas formas de resolver nossas questões internas e externas, a fim de alcançarmos novos resultados em nossas vidas. Nesse processo de reequilíbrio com a energia reiki, vamos obtendo um estado de coerência interna entre o que sentimos, o que pensamos e a forma como agimos/reagimos em nossos relacionamentos do cotidiano.

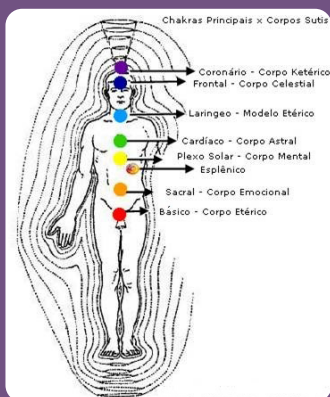
Além de acelerar a cura física, o reiki permite uma enorme contribuição e produz um efeito transformador na vida pessoal de quem tem acesso a esta energia. Ele nos capacita a buscarmos novas escolhas, proporcionando, com isso, mais equilíbrio e harmonia em todos os níveis de nossa vida. Todavia, para que isso aconteça, o praticante terá que se comprometer, consigo, em ser um canal efetivo dessa energia, integrando a sua vida como uma das atividades diárias necessárias a serem executadas para o seu bem-estar.

Para poder ser um canal de energia reiki, a pessoa terá que participar de um processo de quatro “sintonizações”, com um mestre de reiki habilitado. Na sintonização, ocorre a abertura e a limpeza dos chakras ou dos centros de energia superiores, para que a pessoa passe a captar a energia universal e, assim, conectar-se com a energia vital do corpo de quem recebe, ativando os poderes de cura inatos no corpo. Uma vez iniciado nesta prática, o praticante terá, à sua disposição, a energia reiki para ser acessada e utilizada ao longo de sua vida.

Os centros de energia ou chakras (Figura 6) são estruturas que, presentes no corpo etérico, estão em direta correspondência às glândulas de secreção interna e ao sistema nervoso do corpo físico. Dessa forma, ao recebermos energia reiki, estaremos ativando o equilíbrio das glândulas de secreção interna e promovendo o bom funcionamento de diversos sistemas corporais.

O campo energético humano ou a aura é reflexo das frequências combinadas dos chakras. Quando os chakras se equilibram, o corpo retorna sua ressonância harmônica natural, e a doença não se manifesta ou, se já está presente, os sintomas desaparecem e nunca voltam, visto que a causa do desequilíbrio foi removida (GARDNER, 2007).

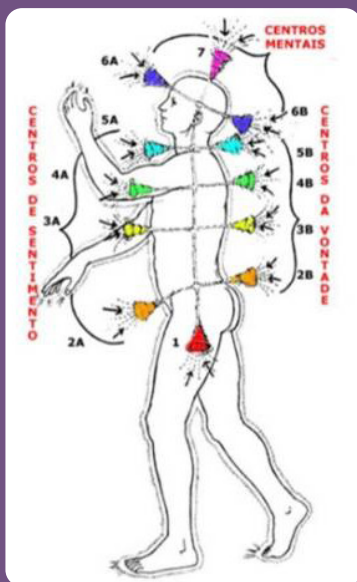
Figura 6 - Chakras e corpos energéticos



Fonte: BRENNAN, 1987

Os sete chakras principais, conforme Brennan (1987), podem ser utilizados para diagnosticar os estados psicológicos do indivíduo. Eles estão divididos em centros mentais, centros de vontade e centros de sentimento (Figura 7). Estes chakras, localizados da base da coluna vertebral até o alto da cabeça, correspondem, cada um deles, a uma glândula de secreção interna do corpo humano, são eles: 1.º coronário (glândula pineal), 2.º frontal (glândula pituitária), 3.º laríngeo (glândula tireoide), 4.º cardíaco (glândula timo), 5.º esplênico ou plexo solar (glândula baço), 6.º umbilical (glândula pâncreas) e 7.º básico (glândulas ovários e testículos). Assim, o seu perfeito funcionamento é o responsável pela vitalidade, isto é, pela saúde integral do corpo.

Figura 7 - Os sete maiores chakras - vistos de frente e de costas



Fonte: BRENNAN, 1987

A melhor maneira de sentir os benefícios do reiki é experimentando. Mesmo que não ocorram efeitos perceptíveis ao receber uma sessão, o reiki sempre age em quem o recebe, realizando o reequilíbrio necessário. Então, assim como podem ocorrer resultados imediatos de cura após um tratamento, os resultados poderão vir apenas com a sua continuidade. Para não precisar ficar na dependência de quem aplique o reiki, o ideal é a pessoa ser sintonizada na energia reiki — deste modo, ela mesma poderá se autoaplicar diariamente ou quando sentir necessidade.

A partir das informações repassadas sobre o reiki, algumas participantes do PET Saúde Interprofissionalidade da UFSM, campus de Palmeira das Missões, durante o primeiro semestre de 2019, participaram de um curso de Nível I de Reiki, para vivenciarem a energia fluindo através de si mesmas e se tornarem canais de reiki (Figura 8). Com certeza, a experiência de vivenciar a energia fluindo em suas mãos tornou realmente evidente, para o grupo, o quanto essa energia pode impactar de forma positiva, trazendo maior harmonia e equilíbrio em suas vidas.

Figura 8 - Realização da troca de reiki no Curso de Reiki Nível I em 05/04/2019




Fonte: arquivo pessoal



BENEFÍCIOS DO REIKI

Dentre os diversos benefícios proporcionados pela terapia reiki, temos:

- ▷ Produz relaxamento profundo;
- ▷ Ajuda na redução do estresse, da depressão e da ansiedade;
- ▷ Acelera processos de regeneração e desintoxicação celular;

- 
- ▷ Reduz a depressão;
 - ▷ Reduz dores crônicas no corpo;
 - ▷ Melhora o sono;
 - ▷ Fortalece o sistema imunológico;
 - ▷ Equilibra o funcionamento de todos os sistemas corporais;
 - ▷ Cura infecções e inflamações;
 - ▷ Libera emoções;
 - ▷ Libera pensamentos limitantes;
 - ▷ Libera neurotransmissores, como serotonina, endorfina e dopamina;
 - ▷ Melhora a autoestima;
 - ▷ Melhora o humor;
 - ▷ Aumenta a energia vital;
 - ▷ Proporciona uma cura integral ao acelerar o restabelecimento da saúde;
 - ▷ Age na causa das doenças;
 - ▷ Aumenta a criatividade;
 - ▷ Amplia a consciência;
 - ▷ Potencializa os processos de autocura;
 - ▷ Melhora a qualidade de vida.

A utilização do reiki, após a pessoa ser ativada como canal da energia, não requer outros instrumentos que não sejam as mãos do praticante, não sendo necessários estudos aprofundados sobre a anatomia e a fisiologia corporal. O principal instrumento de transferência de energia reiki são as mãos — que podem ou ser impostas, de forma suave, sobre o receptor ou encaminhar a energia à distância através dos símbolos, a partir do nível II. Contudo o praticante também poderá transmitir reiki com o olhar, a voz e o assopro.

No nível inicial do reiki, orienta-se a aplicação da energia através da imposição de mãos, pelo tempo mínimo de 3 minutos em cada posição. Com o passar do tempo, o reikiano começa a acessar a sua intuição durante o tratamento com a energia e, através dela, poderá alterar o tempo de duração das posições, conforme vá sentindo necessidade. Com o desenvolvimento da intuição, a pessoa poderá acrescentar posições extras e/ou excluir algumas posições tanto na autoaplicação como na aplicação no outro. Quanto mais usar a energia, mais apto se torna a perceber as mudanças de vibração. Depois do curso, o praticante é orientado a realizar 21 dias de autoaplicação, para, nesse período, realizar a equalização de toda a energia que recebeu no

processo de iniciação. Seu corpo passará a atuar a partir de uma frequência energética mais elevada e, nesse período, continuará passando por um processo de limpeza energética, a fim de ancorar essa nova frequência em todo seu corpo.

Para realizar a sua autoaplicação, sugere-se que o praticante escolha um local confortável — sofá ou cama —, porém se mantenha sentado, para evitar adormecer em alguma posição. Poderá utilizar música suave e relaxante, pouca iluminação, incenso ou óleo essencial (para criar um ambiente acolhedor), tudo conforme suas preferências. Deve usar uma roupa confortável e, se estiver frio, utilizar um cobertor para cobrir o corpo, pois, com o relaxamento produzido pela energia, a pessoa poderá sentir um pouco de frio. Roupas e cobertas não impedem de a energia chegar e realizar a liberação do fluxo da energia vital (Ki) onde ele esteja bloqueado ou fluindo em quantidade não satisfatória.



A AUTOAPLICAÇÃO

A autoaplicação compreende 17 posições na sua totalidade. Inicia-se a aplicação nas posições da cabeça, com as mãos em concha, de forma suave, sobre os olhos. As posições a serem realizadas na cabeça compreendem um número de 5 (posições na cabeça: 1, 2, 3, 4 e 5). Elas atuam tanto no equilíbrio das glândulas pineal, pituitária e tireoide quanto no funcionamento da visão, da audição, dos órgãos da fala, dos hemisférios cerebrais e dos demais órgãos internos da cabeça.

Posição 01



Posição 02





Posição 03



Posição 04



Posição 05



Fonte: Arquivo pessoal

Seguem 3 posições, da parte da frente do tronco até a virilha (posições na frente do corpo: 6, 7 e 8). Estes toques ativarão ou equilibrarão o funcionamento das glândulas timo, baço e gônadas, energizando, ao mesmo tempo, todos os órgãos internos desta região do corpo — dos sistemas cardiovascular, respiratório, digestório e reprodutivo.

Posição 06



Posição 07



Posição 08



Fonte: Arquivo pessoal

Após, iniciam-se as posições de autoaplicação nas costas, que, em um número de 7, atingirão os chakras na sua porção posterior (posições atrás do tronco: 9, 10, 11, 12, 13, 14 e 15).

Posição 09



Posição 10



Posição 11



Posição 12



Posição 13



Posição 14



Fonte: Arquivo pessoal



Posição 15



Fonte: Arquivo pessoal

A autoaplicação completa termina com 2 posições nos membros inferiores: joelhos e pés (posições nas pernas e nos pés: 16 e 17) — sendo o tempo de duração de uma autoaplicação de, aproximadamente, 51 minutos.

Posição 16



Posição 17



Fonte: Arquivo pessoal

Importante salientar que, durante a aplicação do reiki, as roupas, as ataduras, o gesso ou os cobertores não são empecilhos para a energia chegar até a pessoa. Entretanto há pessoas que gostam do contato corporal direto, o qual propicia uma sensação de cuidado e aconchego ao receptor. Ao reikiano, é sugerido que realize a autoaplicação diariamente, para se manter sempre no seu melhor nível energético. Para isso, ele pode escolher os horários e locais mais adequados à sua rotina.



APLICAÇÃO DE REIKI NO OUTRO

A aplicação do reiki em outra pessoa compreende 18 posições na sua totalidade (posições de aplicação no outro: 1 a 18).

O uso da energia reiki, além de beneficiar o receptor, potencializa a energia do praticante. Quanto mais a pessoa se utiliza da energia, maiores os benefícios que ela sente em si mesma. O aumento de sentimentos como intuição, criatividade, amorosidade, gratidão, alegria, bem-estar e ampliação de consciência é um dos principais benefícios sentidos pelas pessoas que se tornam canais habituais de reiki.

Para aplicação do reiki, escolhe-se um local confortável e tranquilo. Pode ser um tatame no chão, uma cama ou uma maca apropriada. A pessoa que vai receber apenas tira os calçados e deita-se, no primeiro momento, de barriga para cima, para receber o toque nas posições da frente do corpo. Depois, pede-se que ela se deite de barriga para baixo, para receber o toque na posição de costas, até os pés.

O toque das mãos em formato de concha sobre o corpo do receptor, por ser um ato de acolhimento e cuidado, deve ser feito de forma suave e amorosa — a troca de uma posição para outra, durante a aplicação, deve ser realizada suavemente e nunca de forma abrupta, tentando sempre manter o contato sobre o corpo da pessoa.

Além da possibilidade de ser utilizada uma música suave e relaxante durante a aplicação, a terapia pode ser complementada pela utilização de aromaterapia, cristalterapia, cromoterapia, auriculoterapia, florais, homeopatia, entre outras técnicas de cura.

Para um tratamento com reiki em outra pessoa, são indicadas 4 sessões de reiki em dias consecutivos; após, de 8 a 10 sessões de uma a duas vezes por semana — com cada aplicação tendo duração de, aproximadamente, 1h.

Posição 01



Posição 02



Posição 03



Posição 04



Posição 05



Posição 06



Posição 07



Posição 08



Fonte: Arquivo pessoal

Posição 09



Posição 10



Posição 11



Posição 12



Posição 13



Posição 14



Fonte: Arquivo pessoal

Posição 15



Posição 16



Posição 17



Posição 18



Fonte: Arquivo pessoal



ETAPAS DE APRENDIZAGEM DO REIKI

No reiki tradicional, existem três níveis para o aprendizado da teoria e da prática do reiki: nível I, nível II, nível IIIA e nível IIIB. Para avançar de um nível para o outro, sugerem-se alguns meses de prática, para internalizar o aprendizado e dar tempo de praticar os ensinamentos no seu cotidiano.

Nível I do reiki

No nível I do reiki, a pessoa passa pelo ritual da iniciação e se torna um reikiano. Dessa forma, poderá utilizar a energia para aplicar tanto em si mesmo quanto nos outros, assim como em objetos, plantas e animais. A energia utilizada pelo iniciado atinge mais o corpo físico.



Nível II do reiki

Neste nível, chamado de transformação, o reikiano passa a ter acesso aos símbolos sagrados do reiki. Estes símbolos, utilizados com seus respectivos mantras, são chaves de acesso a uma energia mais potente do que a do nível I, que atuará mais profundamente no processo de cura, atingindo os níveis de energia dos corpos emocional e mental, além do físico. A energia deste nível facilita o tratamento das curas emocionais e mentais, como a depressão, a ansiedade e o estresse. A energia, além de atingir níveis mais profundos na cura das causas dos desequilíbrios energéticos, possibilita a limpeza de ambientes e o envio de reiki à distância.

Nível III A do reiki

Este é o nível em que o reikiano tem acesso ao símbolo do mestre e se torna um mestre de si mesmo. Além disso, aumenta muito sua intuição, assim como aprofunda o seu crescimento tanto pessoal quanto espiritual, oportuniza o tratamento de corpos cada vez mais sutis e realiza tratamentos a um grande número de pessoas.

Nível III B do reiki

É o nível do mestrado do reiki, em que a pessoa é preparada para ser responsável pela formação de outros reikianos que queiram fazer a iniciação. Cabe, a cada reikiano, decidir até que nível de aprendizado ele quer ir dentro do seu próprio processo de cura. A maioria das pessoas iniciadas fica apenas nos ensinamentos do nível I.



O REIKI COMO PRÁTICA DE CUIDADO À SAÚDE EM TEMPOS DE PANDEMIA

Pensando em auxiliar na manutenção da saúde, principalmente mental, das pessoas envolvidas nos grupos do PET Saúde/ Interprofissionalidade, foi criado um grupo de reiki à distância no WhatsApp. O convite também foi estendido aos servidores da UFSM e a alguns simpatizantes do reiki. Esse grupo é coordenado pelas integrantes do eixo das PICS, que têm formação em reiki e que ficaram encarregadas de organizar a listagem das pessoas interessadas em receber a energia reiki à distância, todas as quartas-feiras, no período noturno, das 21h às 21h15min.

Para que os interessados pudessem ter acesso ao grupo e às informações, foi criado um link, no WhatsApp, contendo orientações sobre o objetivo do grupo e a quem se destinava. Esse link foi compartilhado, possibilitando que quem tivesse interesse ingressasse no grupo, para receber reiki à distância. Quem entrou no grupo foi informado a digitar seu nome e a cidade de residência, rebendo informações e dicas de como deveria proceder para estar receptivo no dia de recebimento da energia.

O grupo de reiki à distância começou a atuar a partir do mês de abril de 2020, todas as quartas-feiras, até o início do mês de julho de 2020 — ingressaram nele mais de 100 pessoas. Os integrantes destacam que, de alguma forma, sentiram-se beneficiados — por conta do recebimento da energia reiki à distância neste momento de distanciamento social — e gratificados — por conta do cuidado e da atenção aos quais estão tendo



BENEFÍCIOS SEMELHANTES QUE SE PODE Atingir COM O USO DAS TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO E DE REIKI

Tanto a meditação como o reiki trabalham no equilíbrio do nível energético do corpo. A energia vital pode ser ativada, equilibrada e harmonizada com o uso de ambas as técnicas. Portanto existem benefícios semelhantes que se pode atingir com a escolha de qualquer uma delas (Figura 9).

Figura 9 – Benefícios da meditação e do reiki.



Fonte: autoras



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acreditamos que, no período de pandemia de covid-19, que teve início em março de 2020 no Rio Grande do Sul, assim como no período pós-pandemia, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) possam ser empregadas como técnicas importantes para auxiliar as pessoas a buscarem novas formas de cuidado integral em saúde.

Pensamos ser possível que o atual cenário sirva para impulsionar uma mudança de consciência nos sistemas de saúde, para que sejam realizadas alterações nos mesmos — tanto no público como no privado —, a fim de operacionalizar financeiramente a disponibilização das terapias complementares para atendimento da população em geral. Igualmente, espera-se que mais profissionais sejam sensibilizados quanto à existência de outros modelos de cuidado em saúde, que poderão auxiliar na melhoria da qualidade de vida dos usuários do SUS e da comunidade em geral.

Assim, almejamos que as práticas da meditação e do reiki, apresentadas nesta cartilha, possam contribuir positivamente na busca pela saúde física, mental e espiritual. Ademais, que possibilitem o bem-estar das pessoas, trazendo harmonia, tranquilidade e diminuição tanto da ansiedade quanto do estresse, por se tratarem de recursos terapêuticos simples e de fácil acesso.

REFERÊNCIAS

ABARCA, O.; KING, R. **Reiki para todos: energia vital em ação**. São Paulo: Nova Era, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Ministério da Saúde inicia as atividades do PET-Saúde/Interprofissionalidade**. Brasil, 2018a. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/sgtes/44846-ministerio-da-saude-inicia-as-atividades-do-pet-saude-interprofissionalidade>>. Acesso em: 18 mar. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Brasil, 2018c**. Disponível em: <http://bvmsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html>. Acesso em: 19 mar. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. 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**. Brasil, 2017. Disponível em: <http://bvmsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html>. Acesso em: 19 mar. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares (PICS): quais são e para que servem**. Brasil, 2020. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>>. Acesso em: 5 jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. **Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 92p. (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em: <<http://bvmsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>>. Acesso em: 18 mar. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. **Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 96p. Disponível em: <http://bvmsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Departamento de Atenção Básica. Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica.** Brasília: Ministério da Saúde, 2018b. 56p. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/manual_implantacao_servicos_pics.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2020.

BRENNAN, B. A. **Mãos de Luz.** São Paulo: Pensamento, 1987.

DE'CARLI, J. **Reiki, amor, cura e transformação.** São Paulo: Madras, 2004.

DE ROSE, L.S.A. **Meditação e Autoconhecimento.** São Paulo: UniYôga, 2004

GARDNER, J. **Cura vibracional através dos Chakras.** São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2007.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D.; BIZARRO, L. **Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. Interação em Psicologia,** Curitiba, v. 15, n. 2, p. 239-248, 2011. Disponível em: <<https://revistas.ufrpr.br/psicologia/article/view/20249/18316>>. Acesso em: 26 mar. 2020.

MENEZES, C. B.; FIORENTIN, B.; BIZARRO, L. **Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação.** Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional, v. 16, n. 2, p.307-315, 2012. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/pee/v16n2/a14v16n2.pdf>>. Acesso em: 26 mar. 2020.

SAMPAIO, C. **Meditação, saúde e ciência.** In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M.(Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais... Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p.222-229. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: 26 mar. 2020

SHAPIRO, S.L.; SCHWARTZ, G.E.; SANTERRE, C. **Meditação e psicologia positiva.** In: Snyder, C. R.; Lopez, S. J. (Eds.). Manual de psicologia positiva. Nova York: Oxford, EUA, 2005. p. 632-645.

SOUZA, E. F. A. A.; LUZ, M. T. **Bases socioculturais das práticas terapêuticas alternativas.** História, Ciências, Saúde – Manguinhos, v.16, n.2, 2009, p.393-405. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-59702009000200007&script=sci_abstract&lng=pt>. Acesso em: 24 de março de 2020.

STEIN, D. **Reiki essencial, manual completo sobre uma antiga arte de Cura.** São Paulo: Pensamento-Cultrix. 1998.

TILL, M. **A força curativa da respiração: 50 exercícios respiratórios para o corpo, a alma e o espírito.** São Paulo: Pensamento, 1988.



UFSM
PRE