

VIVÊNCIA DO *REIKI* POR ESTUDANTES DE ENFERMAGEM COM SINTOMAS DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ESTRESSE

EXPIRIENCE OF *REIKI* BY NURSING STUDENTS WITH SYMPTOMS OF ANXIETY, DEPRESSION AND STRESS

Bianca Batista Porto*

Thais Vasconcelos Amorim**

RESUMO

INTRODUÇÃO: a enfermagem tem se apresentado como um dos cursos que mais expõe os estudantes a fatores que podem causar sofrimento mental, devido à sua formação humanística e ao tipo de trabalho, que envolve maior proximidade e interação com pacientes, familiares e acompanhantes. Neste sentido, o *reiki* pode ser utilizado como estratégia de cuidado/autocuidado promotora de saúde e minimizadora de sintomas de ansiedade, estresse e depressão, uma vez que tem contribuído no campo da Saúde Mental de modo substancial, reduzindo a frequência de transtornos mentais comuns, insônia e distúrbios psicossomáticos. **OBJETIVO:** compreender a vivência do *reiki* para estudantes de enfermagem com sintomas de estresse, ansiedade e depressão. **MÉTODO:** pesquisa de abordagem qualitativa, exploratória e descritiva. O cenário da pesquisa foi em uma unidade acadêmica de uma universidade de Minas Gerais. A amostra de conveniência foi constituída por 15 acadêmicos de enfermagem com sintomas moderados, severos e extremamente severos de ansiedade, estresse e depressão, os quais foram entrevistados após a vivência de três sessões de *reiki*. **RESULTADOS:** a idade média dos participantes é de 20,8 anos, sendo 66,66% do sexo feminino e 33,33% do sexo masculino, onde ambos foram analisados pelos sintomas de ansiedade (moderado 14,28%, severo 42,85% e extremamente severo 42,85%), depressão (moderado 0%, severo 13,33% e extremamente severo 86,66%) e estresse (moderado 13,33%, severo 60% e extremamente severo 26,66%). Os participantes expressam suas percepções emocionais por meio de sensações, pensamentos e mudanças de comportamento após a vivência das três sessões de *reiki*. Relatam mudanças de pensamento ou comportamento após focar seus pensamentos inteiramente na sessão, alguns também relataram os efeitos emocionais percebidos e outros, por questões pessoais, dizem não haver mudança nem mental e nem emocional por parte do participante. Contam um pouco melhor sobre suas percepções físicas e emocionais após a vivência das três sessões de *reiki* e os impactos em seu dia a dia, além de o final do período e as intempéries do cotidiano interferir diretamente nas sensações de estresse e ansiedade, bem como as sessões os reduzem e, por fim, revelam sensações que vão para além apenas do âmbito físico ou sentimental de forma separada. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** o *reiki* enquanto terapia complementar beneficia os usuários desta prática minimizando os índices de ansiedade, depressão e estresse, melhorando a qualidade de vida dos mesmos.

Palavras-chave: Estudantes de enfermagem. Saúde mental. Terapias complementares. Reiki. ¹

* Graduanda do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Juiz de Fora. E-mail: portobianca98@gmail.com

** Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Docente da Universidade Federal de Juiz de Fora. E-mail: thaisamorim80@gmail.com

ABSTRACT

INTRODUCTION: nursing has been presented as one of the courses that most exposes students to factors that can cause mental suffering, due to its humanistic training and the type of work, which involves greater proximity and interaction with patients, family members and companions. In this sense, reiki can be used as a care/self-care strategy that promotes health and minimizes symptoms of anxiety, stress and depression, as it has contributed substantially to the field of mental health, reducing the frequency of common mental disorders, insomnia and psychosomatic disorders. **OBJECTIVE:** to understand the experience of reiki for nursing students with symptoms of stress, anxiety and depression. **METHOD:** research with a qualitative, exploratory and descriptive approach. The research setting was in an academic unit at a university in Minas Gerais. The convenience sample consisted of 15 nursing students with moderate, severe and extremely severe symptoms of anxiety, stress and depression, who were interviewed after experiencing three reiki sessions. **RESULTS:** the average age of the participants is 20.8 years, 66.66% female and 33.33% male, both were analyzed for anxiety symptoms (moderate 14.28%, severe 42.85% and extremely severe 42.85%), depression (moderate 0%, severe 13.33% and extremely severe 86.66%) and stress (moderate 13.33%, severe 60% and extremely severe 26.66%). Participants express their emotional perceptions through sensations, thoughts and changes in behavior after experiencing the three reiki sessions. They report changes in thought or behavior after focusing their thoughts entirely on the session, some also report the perceived emotional effects and others, for personal reasons, say there is no mental or emotional change on the part of the participant. They tell us a little better about their physical and emotional perceptions after experiencing the three reiki sessions and the impacts on their daily lives, in addition to the fact that the end of the period and the elements of daily life directly interfere with feelings of stress and anxiety, as well as the sessions reduce them and, finally, reveal sensations that go beyond just the physical or sentimental scope in a separate way. **FINAL CONSIDERATIONS:** reiki as a complementary therapy benefits users of this practice by minimizing levels of anxiety, depression and stress, improving their quality of life.

Keywords: Nursing students. Mental health. Complementary therapies. Reiki.

1 INTRODUÇÃO

As questões relacionadas à saúde mental e sofrimento psíquico de estudantes de enfermagem e da área de saúde, têm ganhado cada vez mais espaço nos últimos anos. Sintomas de ansiedade, estresse e depressão são frequentemente observados em adolescentes e jovens adultos, especialmente quando estão no ambiente acadêmico e sentem-se pressionados pela exigência de apresentar resultados que demonstrem progresso positivo para o mercado de trabalho. Além disso, e muitas vezes ao mesmo tempo em que estão se formando, também ajudam a sustentar suas famílias por meio de empregos formais e informais, o que resulta em uma dupla jornada (SILVEIRA, et al., 2022).

Entre os cursos da área de saúde, a Enfermagem apresenta características únicas e contrastantes, envolvendo a experiência constante de prazer e tristeza, vida e morte. Devido à sua formação humanística e ao tipo de trabalho, que envolve maior proximidade e interação com pacientes, familiares e acompanhantes, parece ser o curso que mais expõe os estudantes a fatores que podem causar sofrimento mental (FERNANDES, et al., 2018).

O distanciamento entre enfermidades físicas e mentais têm se estreitado, ao contrário de sua morbidade e da necessidade pela busca de tratamentos não puramente farmacológicos. Neste contexto, destacam-se as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) como terapias não medicamentosas, baseadas em evidências científicas e na medicina tradicional, complementar e integrativa, que se volta para o acompanhamento holístico e integral. O foco destas práticas está no cuidado biopsicossocioespíritual dos indivíduos no processo saúde-doença (DORNELES et al., 2020).

Ao estimular os mecanismos naturais do corpo tanto de promoção, quanto de regeneração e recuperação da saúde, por meio de técnicas que são, além de mais acessíveis à população, seguras, os cuidados e intervenções se fundamentam no eixo mente-corpo, terapia da manipulação corporal, terapias naturais e energéticas que agregam conhecimento e produtos de enfermagem para o uso terapêutico e científico (PEREIRA; SOUZA; SCHVEITZER, 2022).

O *reiki* é uma prática terapêutica advinda do Tibet, difundida e redescoberta pelo monge japonês Mikao Usui no século XIX. Suas dimensões são baseadas na matéria e no campo energético, caracterizando-se pela imposição das mãos com o objetivo de reorganizar o desequilíbrio energético causado pelo desalinhamento dos chakras. É uma terapia que auxilia no alívio e tratamento de diversas enfermidades, tanto físicas, quanto espirituais ou energéticas. Respalda-se no conceito de que o profissional capacitado para sua aplicação servirá como canal permitindo que a energia cósmica flua através de si (por meio da imposição das mãos sobre o paciente) e possa ser usada para estimular o processo de cura. A técnica é segura, natural, auto aplicável que promove, além de bem estar, a redução do estresse e, por consequência, uma melhora na qualidade de vida de quem a pratica (FREITAG; ANDRADE; BADKE, 2015).

Se os adoecimentos por desequilíbrios mentais e emocionais crescem, as abordagens dos profissionais da enfermagem devem acompanhar a demanda a fim de diminuí-las ou evitar seus agravamentos desde a formação. Neste contexto, o *reiki* pode ser utilizado como estratégia de cuidado/autocuidado promotora de saúde e minimizadora de sintomas de ansiedade, estresse e depressão, uma vez que tem contribuído no campo da Saúde Mental de modo substancial, reduzindo a frequência de transtornos mentais comuns, insônia e distúrbios psicossomáticos (AGUIAR, KANAN, MASIERO, 2019), chamando a atenção para a potencialidade do uso dessa práticas desde a formação, tanto no ensino, quanto no próprio espaço acadêmico para o cuidado aos estudantes.

Deste modo, tornou-se objetivo compreender a vivência do reiki para estudantes de enfermagem com sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

2 MÉTODO

Pesquisa de abordagem qualitativa, exploratória e descritiva. O cenário de pesquisa foi em uma unidade acadêmica (curso de enfermagem) de uma universidade pública de Minas Gerais.

A amostra de conveniência foi constituída por 15 acadêmicos de enfermagem, de forma voluntária, com sintomas moderados, severos e extremamente severos de ansiedade, estresse e depressão, que atenderam aos critérios de inclusão de ser maior de 18 anos e estar cursando regularmente o curso de Enfermagem em qualquer um dos 10 períodos. Não foi necessário para a construção deste estudo apresentar CID prévio destas patologias. Excluíram-se estudantes que cursavam outra graduação concomitante e gestantes, por estarem mais suscetíveis à sintomas de estresse e depressão.

Destaca-se que os sintomas referidos foram avaliados por pesquisa anterior na mesma unidade acadêmica, através da aplicação da escala DASS-21, validada para a língua portuguesa por Vignola e Tucci (2014), aprovada pelo Comitê de Ética sob CAAE 70505623.4.0000.5147 e número de parecer 6.259.751.

Os procedimentos para coleta de dados incluíram: 1- Questionário para caracterização sociodemográfica com variáveis como sexo, etnia, se possui dependentes, quantidade de dependentes, situação conjugal, religião, renda e suporte financeiro; fatores acadêmicos abrangendo desperiodização, horas de estudo diário, tempo até a instituição de ensino, realização de atividade remunerada, pendências acadêmicas e interesse em abandonar o curso. Sobre o estilo de vida, incluiu-se uso regular de bebidas alcoólicas e tabaco e a prática de atividade física. A respeito do histórico de saúde mental, o diagnóstico prévio de ansiedade, depressão e utilização regular de medicação para tratamento, além de acompanhamento psicológico regular; 2 - três sessões de reiki no Sistema USUI com duração média de 30 minutos, realizadas em espaço do próprio cenário pelas pesquisadoras e também reikianas, com intervalo semanal ou quinzenal (de acordo com a disponibilidade de cada participante). O espaço foi preparado com uma maca, difusor aromático, música ambiente e minimização da iluminação, a fim de criar um ambiente favorável para a terapia; 3 – ao final da terceira sessão, os participantes foram entrevistados mediante um roteiro orientador da entrevista semiestruturada, contendo dados pessoais de identificação, informações dos participantes e perguntas orientadoras para o alcance do objetivo. Um diário de campo foi empregado a fim de registrar as expressões não verbais, tendo em vista que a linguagem não se resume às palavras proferidas, mas inclui também a escuta e o silêncio.

Um pseudônimo foi oferecido mediante um código alfanumérico representado pela letra “P” seguida por um número que corresponde à ordem cronológica dos encontros (P1, P2, P3, P4, ...). As entrevistas foram gravadas em mídia eletrônica, a fim de que a transcrição fosse realizada de forma mais fidedigna.

O encerramento da etapa de campo aconteceu por meio do critério de saturação dos dados, em que no movimento de análise em profundidade do material empírico, ocorreu a ausência de novos significados (FONTANELLA, 2012).

Na etapa de análise dos dados qualitativos, foram seguidos os três passos da análise de conteúdo proposta por Bardin (2016): pré-análise; exploração do material e; tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

3 RESULTADOS

Participaram deste estudo 15 pessoas, com a média de idade de 20,8 anos, de ambos os sexos, distribuídos entre o 1º e o 10º períodos do curso de enfermagem, sendo este cursado regularmente.

Tabela 1 – Características de 15 participantes segundo os níveis de ansiedade, estresse e depressão avaliados em questionário prévio às sessões de Reiki.

Caracterização sociodemográfica		Número de participantes = 15 / (%)
Média de Idade	Entre 18 e 24 anos	20,8
Níveis de ansiedade	Moderado	2 / 14,28 %
	Severo	6 / 42,85 %
	Extremamente Severo	6 / 42,85%
Níveis de depressão	Moderado	0 / 0%
	Severo	2 / 13,33%
	Extremamente severo	13 / 86,66 %
Níveis de estresse	Moderado	2 / 13,33%
	Severo	9 / 60%
	Extremamente Severo	4 / 26,66%
Período em curso	Entre 1º e 10º períodos	15 / 100%
Sexo	Feminino	10 / 66,66 %
	Masculino	5 / 33,33%

Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

No que diz respeito aos alunos pode-se observar que a maioria estava periodizado, ou seja, estavam seguindo a grade curricular de forma ininterrupta ao longo dos períodos. Foram contabilizados 10 alunos periodizados totalizando 66,66% em contrapartida aos 5 desperiodizados que somaram 33,33%. Concomitante a este tópico, coletamos os dados de alunos que realizam alguma atividade remunerada, seja ela dentro daquelas oferecidas pela universidade, como bolsas de extensão, iniciação científica entre outras, ou quaisquer outras atividades que não estivessem relacionadas à universidade. Dentre os 15 estudantes, 6 desenvolviam alguma atividade remunerada totalizando 60%, enquanto 9 não desenvolviam nenhuma das atividades citadas.

Obtivemos o resultado de 5 usuários de álcool (62,5%), 3 de tabaco (37,5) e nenhum relatou utilizar drogas ilícitas como forma de escape das mazelas cotidianas.

Além disso, a exploração do material das entrevistas permitiu a construção de duas categorias: “Sentir, pensar e mudar” e “Sentir e agir”.

Sentir, pensar e mudar.

Os participantes expressam suas percepções emocionais por meio de sensações, pensamentos e mudanças de comportamento após a vivência das três sessões de Reiki.

Por vezes relataram mudanças de pensamento ou comportamento após focarem seus pensamentos inteiramente na sessão:

“Eu acho que se não tivesse feito meu emocional e meu mental estariam bem piores.(...) Minha mente geralmente pensa muito o tempo todo e quando eu tava fazendo o Reiki parava, ela não pensava e eu me sentia muito bem com isso. Isso significou uma coisa muito boa pra mim”. (P2)

“[...] Consegui pensar melhor e ficar com a mente mais clara”.(P1).

“Eu acho que a gente sempre está em mudança. O nosso corpo, a nossa mente... Pra mim significou mudança. E, no bom sentido, parar e prestar atenção no que está acontecendo com meu corpo e a minha mente”. (P3)

“Então, eu senti que consegui me manter mais centrada, organizar meus pensamentos melhor, consegui fazer trabalhos, por exemplo, o que tinha pra fazer, adiantar tudo, acho que me ajudou muito nisso”.(P10)

“Parou o mundo e eu fiquei ali completamente focada naquele momento, naquela sessão”. (P14)

“[...] E, por ser uma pessoa estressada, acelerada, ansiosa, já tentei várias técnicas de relaxamento (ouvir música, deitar, desacelerar os pensamentos) e nada resolveu até então, minha mente não desliga. Já aqui consegui desligar minha mente e focar”. (P6)

Alguns também relataram os efeitos emocionais percebidos:

“Tive poucos episódios de choro”.(P11)

“Na segunda vez também, me ajudou bastante, inclusive parece que ajudou um pouco clarear o que eu tava sentindo”. (P13)

“[...] Me ajudou a focar no agora e ver que eu tentava me ater às sensações do que eu tava sentindo. Então quando eu tava tendo alguma crise de ansiedade, eu tentava me ater no agora e ajudou bastante”. (P12)

“[...] de parar um pouco do meu mundo agitado e focar um pouco mais em mim, na minha energia. O principal recado foi: Uma pausa. (...)É como se eu me desligasse do que tá acontecendo lá fora”. (P15)

Porém, devido a questões próprias, houve relato de não haver mudança nem mental e nem emocional por parte do participante:

“Assim, eu sinto que o Reiki me ajuda muito, mas no final do semestre eu senti que não tive muito resultado. Por estar no final do semestre, estar com a mente mais agitada... Eu senti até que talvez eu tenha travado um pouco a energia, de estar aqui mas não conseguir focar”. (P7)

Sentir e agir.

Os participantes contam um pouco melhor sobre suas percepções físicas e emocionais após a vivência das três sessões de Reiki e os impactos em seu dia a dia:

“Relaxado, um pouco menos ansioso, com mais controle”. (P1)

“[...] Eu consegui prestar atenção em detalhes sobre mim de reações que eu tive durante essas sessões que antes passavam batido ao longo da semana”. (P3)

“Toda vez que tem a sessão eu saio daqui mais leve, mais calma”. (P8)

“Num geral, eu senti diferença no instante seguinte à aplicação e, já na primeira sessão percebi qual e como é momento de ápice da sensação de calma. Porém, avaliando deois, consegui perceber eu o efeito é a longo prazo. O intuito é te trazer pra realidade, te trazer pro agora. Então, pra mim foi muito bom e me ajudou muito a lidar com os momentos de ansiedade”. (P12)

“É um momento que me relaxa e vem me ajudando muito, principalmente depois das sessões, eu fico com mais vontade de fazer as coisas do dia a dia, de viver”.(P9)

“Me senti muito mais disposta, mais aberta pras coisas, consegui voltar a ver o lado positivo das coisas que eu não tava conseguindo antes”. (P11)

“Durante as sessões, cada uma foi diferente da outra. Na primeira, eu tava muito nervosa, teve uma experiência que aconteceu e eu fiquei pensando nela pelo resto da semana. Na segunda, eu também estava mais nervosa e, hoje, foi diferente. Não sei se teve a interferência de saber que era a última, mas fiquei muito calma desde o início da sessão. O significado para mim foi o de que eu sabia que em algum momento da semana eu iria ter esse tempo para concentrar em mim, pra eu poder passar por esse processo e que iria me impactar de alguma forma”.(P4)

Relatam que o final do período e as intemperes do cotidiano interferem diretamente nas sensações de estresse e ansiedade, bem como as sessões os reduzem:

“[...] foram as minhas primeiras vezes. Eu me senti muito bem, acho que conseguilidar melhor com os problemas da minha semana, minhas ansiedades..”. (P2)

“É... eu fico muito ansiosa com coisas bobas da vida, principalmente final de período da faculdade. (...) E, acho que hoje (terceira sessão), foi meu ápice em relação a relaxamento aqui, , foi o mais alto que alcancei nessas três semanas”.(P10)

“Ah, foi muito bom. Na primeira vez, eu fiquei um bom tempo me sentindo calmo mais relaxado.(...) acho que calhou um pouco tanto do Reiki quanto do final de período, fazendo algumas provas, então o Reiki ajudou bastante nessa parte. Então ajudou a acalmar, foi muito bom, gostei”.(P13)

“[...] foi uma sessão muito relaxante (...). Então você sai de um ambiente muito pesado, muito estressante, pegar ônibus, ele já vem lotado, sol batendo no seu rosto, barulheira do RU, são fatores que te agitam muito . Todos os dias, inclusive hoje, eu cheguei muito agitado, muito ligado por conta disso tudo e a sessão meio que me deu uma pausa. Tipo, ei para um pouquinho, respira, e isso foi muito bom”. (P15)

“Quando fico muito estressada eu sinto muita dor de cabeça, por exemplo, eu pego o ônibus pra vir pra cá (faculdade) e ele está lotado, eu já começo a pensar "nossa, esse ônibus lotado, essas pessoas suadas encostando em mim, no calor" (risos), então acho que meu cérebro fica martelando, remoendo esse estresse e minha cabeça começa a doer. Hoje aconteceu exatamente isso e quando deitei na maca, mesmo com a cabeça latejando, já sinto uma melhora e uma sensação de relaxamento. Como relatei semana passada, eu sinto uma estática, mas ao mesmo tempo um movimento do meu corpo e muita calma”. (P13)

Outros revelam sensações que vão para além apenas do âmbito físico ou sentimental de forma separada:

“Pra mim, trouxe paz, tranquilidade e uma mistura de sensações. Algo que passa pelo físico, mas que você também sente extra físico, para além do físico. Eu acho que paz é a palavra, se fosse pra definir em uma só. Eu esvaziei completamente, me senti muito bem. Esqueci dos problemas, das questões, como se o mundo tivesse parado pra mim”. (P14)

4 DISCUSSÃO

Logo que ingressam no curso de enfermagem, os alunos já se deparam com novos desafios. Tais como, a diferença de rotina a qual estavam acostumados no ensino médio, a necessidade de socialização com os novos colegas e professores, as novas regras e os conteúdos de aprendizagem que exigem maior autonomia e responsabilidade, entre tantos outros (DE OLIVEIRA *et al.*, 2018).

Como identificado no estudo, houve prevalência de participantes jovens, do sexo feminino (característico do curso de enfermagem), periodizados, onde a maioria não realiza atividade remunerada dentro ou fora da universidade. Utilizando os índices de ansiedade, depressão e estresse como unidade de medida para avaliar o bem destes estudantes, pôde-se notar juntamente a literatura, que apesar de os acadêmicos atuarem nas instituições de saúde sob a supervisão do professor, apreender as competências e habilidades de cunho assistencial, relacional e gerencial, configura-se como um grande desafio para os graduandos por serem jovens ainda inexperientes e não terem desenvolvido mecanismos adaptativos diante de estressores ocupacionais (DE OLIVEIRA *et al.*, 2018; FACIOLI *et al.*, 2018).

A carga horária elevada, o cuidado de pacientes críticos e com risco de morte, o baixo poder decisório e a atecnia para o enfrentamento de situações imprevisíveis provocam alterações do padrão de sono, cansaço, ansiedade, sensações desagradáveis no estômago e cefaleia, evidenciando sinais e sintomas preditores de transtornos mentais comuns, vide os abordados no estudo. O ciclo profissionalizante é um momento de transição marcado pelo convívio do graduando com o ciclo de vida e morte, as exigências da formação nas mais diversas matérias ministradas dentro de um mesmo período e a preocupação com a inserção no mercado de trabalho mais para o final do curso. Tais fatores contribuem para a vulnerabilidade do acadêmico a problemas de saúde mental e ao consumo de álcool e tabaco, como apresentado nos resultados, a fim de que o uso destas substâncias se torne o modo de enfrentamento e/ou socialização.

Aprofundando ainda mais a abordagem biopsicossocial, coletamos também dados acerca dos alunos que já obtinham previamente um diagnóstico fechado de ansiedade, depressão ou ambos. Sabemos que dentre os jovens, as drogas lícitas, principalmente o álcool, são utilizados diversas vezes de maneira indiscriminada devido à dificuldade de acesso a um tratamento e acompanhamento psicológico. Seja por questões financeiras ou de indisponibilidade no sistema público de saúde, levando o foco apenas para o biológico com tratamento alopático de medicamentos o que não trata de fato a raiz do problema, apenas apazigua os sintomas. Porém, quando há algum gatilho e se associa a medicação ao álcool gera-se a potencialização dos efeitos que, a depender da quantidade de interação, pode levar até mesmo ao óbito. Desta forma, faz-se cada vez mais necessário observar o indivíduo como um todo e utilizar de ferramentas como a terapia *reiki* onde o indivíduo estará responsável por seu bem estar, de forma gratuita e, cada vez mais, oferecida e disseminada no SUS devido a maior capacitação de seus funcionários (majoritariamente profissionais enfermeiros) e necessidade dos usuários, além é claro do baixo custo. (FACIOLI *et al.*, 2018).

No que se refere à saúde mental dos estudantes universitários do curso de enfermagem, Bublitz et al. (2016) acredita que a partir do momento em que esses indivíduos ingressam para o ambiente universitário podem vivenciar situações de estresse até conseguirem de fato se adaptar a essa nova condição, com novas obrigações e responsabilidades, podendo assim apresentar sintomas de depressão e ansiedade, devido à pressão por bom desempenho acadêmico, e o medo do novo, deixando-os mais vulneráveis psicologicamente. A partir das falas dos estudantes foi possível identificar alterações na

rotina, principalmente durante o final do período onde os níveis de estresse se intensificam e, conseqüentemente, os de ansiedade e depressão também. Os estudantes, durante as entrevistas e relatos, deram bastante ênfase na dificuldade de “focar no agora” e como isso impactava em sua saúde mental e na qualidade das atividades acadêmicas executadas, bem como na melhora durante as três sessões de reiki da compreensão que aquele momento tinha para o seu auto cuidado. Além do alívio de sintomas físicos como dores de cabeça, cansaço, pensamentos negativos e falta de energia para seguir fazendo as atividades do dia a dia de cada um. (MARTINS; BRANCO, 2021).

Outra questão que traz o sofrimento mental dos estudantes é a demanda dupla de alguns. Mesmo sendo minoria, foi observada durante a coleta de dados que dos estudantes que exerciam função remunerada dentro ou fora do âmbito acadêmico possuíam muito mais sintomas físicos e emocionais, além também de trazerem diagnósticos prévios de enfermidades psicológicas como a depressão, a ansiedade ou até mesmo ambos e o uso de medicamentos alopáticos para auxiliá-los no tratamento destas questões. A dupla jornada de responsabilidades pesa em ombros tão jovens que com idades entre 18 e 24 já precisam se preocupar com problemas financeiros, familiares e acadêmico (BUBLITZ et al., 2016).

Para responder à primeira questão de investigação da pesquisa, as evidências sugerem que o *reiki* demonstra consistentemente um efeito terapêutico sobre alguns sintomas de saúde mental como apontado por Zadro e Stapleton, 2022. Durante as três sessões vivenciadas pelos estudantes, a cada semana que se passava eles podiam observar a aplicação da terapia como uma forma de alívio e relaxamento dos fatores estressantes. Sobretudo a percepção da importância de um momento dedicado a olhar para dentro si, a tentar realinhar os pensamentos e sentimentos para que as demandas pudessem ser retomadas de forma a terem melhor qualidade. (ZADRO e STAPLETON, 2022)

Partindo dos dados apresentados no estudo de Oliveira *et al*, 2021, há evidência de que o *reiki* auxilia no aumento de “afeto positivo”, mas sem modificação no “afeto negativo”, como evidenciado por P7 onde foi relatado como percepção que a aplicação do *reiki* auxiliou durante o estresse, mas que por fatores externos e pessoais não foi possível que se conectasse ao momento presente da forma como gostaria, impactando diretamente na efetividade do alívio proporcionado pela prática. Não houve modificação no “afeto negativo” e nem na “satisfação com a vida”, mas apesar da dissociação apresentada, foi possível perceber o auxílio sobre a percepção de sentimentos negativos e positivos. Cumprindo, assim, uma parte da intencionalidade por trás de tudo o que envolve a aplicação do *reiki*. (OLIVEIRA *et al*, 2018).

A exemplo do relato de P12, o princípio do *reiki* de conectar-se consigo mesmo e ao momento em que se estava vivendo possibilitou identificar e passar por uma crise de ansiedade de forma melhor do que antes. As técnicas de respiração e concentração ajudaram na melhora dos sintomas e, posterior a crise, no entendimento do que havia causado naquele momento em específico (OLIVEIRA *et al*, 2021).

O uso das PICS tem sido mais divulgado atualmente, devido a maior importância que os indivíduos e a própria ciência têm dado ao ser não mais apenas do ponto de vista biológico, mas também nos âmbitos sociais e espirituais. Desse modo, a energia vital é uma informação organizacional que direcionaria as estruturas subatômicas e pode ser modulada pelo pensamento, dado que este também é composto por ondas vibracionais. Assim, a intenção do terapeuta para a cura é transmitir essa informação para o corpo do paciente. A partir do entendimento de que os seres humanos são campos de energia, é possível especular que o campo é afetado por uma intenção de cuidado, ou pela energia sutil sensível às mãos de praticantes de terapias como o *reiki*. O campo energético que se forma no encontro entre duas pessoas é resultante da interação entre a consciência de ambos e do cuidado prestado a

alguém. Destaca-se o papel desta consciência, por meio da atenção e da intencionalidade na direção da saúde e do bem-estar (KUREBAYASHI *et al.*, 2020).

Os depoimentos demonstram que os estudantes vivenciaram uma série de sentimentos durante e após as sessões de *reiki*. Os participantes declararam sentirem-se relaxados, mais calmos, equilibrados, capazes de autocontrole e autoajuda e que foi um momento de reflexão e meditação, de encontro consigo mesmos. A terapia do *reiki* está relacionada com o compartilhar e com o cuidar, seja de si mesmo ou do outro e, desta forma, servir como um precursor necessário para o cuidado oferecido. Com a ferramenta em mãos pode-se trazer de volta o equilíbrio, a fim de que o receptor possa desfrutar de uma melhor qualidade de vida (FREITAG *et al.*, 2018).

Desta forma, o estudante de enfermagem utiliza o cuidado como ferramenta para tratar o usuário, mas em muitas vezes esquece e ou não reserva um tempo para cuidar de si; nesse sentido, o *reiki* aparece como um diferencial no cuidado, uma vez que neste momento o acadêmico também estará sendo cuidado e, desta forma, reestabelecendo o próprio equilíbrio para desenvolver o seu trabalho (MOSTARDEIRO, 2021).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudantes que vivenciaram o *reiki* manifestaram sentimentos relativos a uma experiência terapêutica que contribuiu para relaxamento, descanso, reflexão enquanto cuidavam de si mesmos. Além disso, relataram terem obtido melhoras em termos de concentração, potencializando a prestação do cuidado com o outro e consigo mesmo nas tarefas do dia a dia.

O *reiki* mostrou-se como satisfatória ferramenta colaborativa para ampliar os resultados positivos nos níveis de ansiedade, depressão e estresse no presente estudo. Na tentativa de buscar entender tais resultados, reconhece-se que pouco se sabe sobre os mecanismos de ação desta prática dentro da grade curricular do curso de enfermagem como forma de melhorar a qualidade de vida tanto dos pacientes, quanto dos próprios alunos. Ressaltando-se a necessidade de agregar conhecimentos multidisciplinares não somente para a formação da competência profissional dos alunos, mas também para reduzir os malefícios causados pela exaustiva carga horária e tudo mais que acompanha um estudante com tantas responsabilidades em suas mãos.

É necessário colocar a saúde dos alunos no mesmo patamar que dos estudos para cuidar da saúde da população. O *reiki* surge como um dispositivo importante de cuidado onde o indivíduo conhece a si mesmo, equilibra harmoniosamente o receptor, corpo, mente e espírito e, desta forma, se habilita a atuar melhor no desempenho do trabalho do dia a dia e no trabalho junto aos grupos em que está inserido. Além disso, através deste estudo, pode-se perceber que as participantes desconheciam o *reiki*, e dessa forma não o utilizavam no seu processo de trabalho ou no cuidado pessoal. No entanto, as mesmas consideram que o *reiki* pode ser uma importante ferramenta no cuidado aos usuários e no cuidado de si.

A realização de estudos que contemplem a perspectiva de cuidado no sentido holístico e que abordem bem-estar com qualidade de vida para os sujeitos que participam do processo, necessita incluir o *reiki* para fortalecer esta terapia enquanto ciência do cuidado e, conseqüentemente, o reconhecimento desta na saúde.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, J.; KANAN, L. A.; MASIERO, A. V.. **Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira**. Saúde em Debate, v. 43, n. 123, p. 1205–1218, out. 2019.

BESSA, José Henrique do Nascimento; OLIVEIRA, Denize Cristina de. O USO DA TERAPIA REIKI NAS AMÉRICAS DO NORTE E DO SUL: UMA REVISÃO. **Revista de enfermagem da UERJ**, [s. l.], 2013. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/10048/7834>. Acesso em: 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. Brasília, 2006. Disponível em: Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC — Português (Brasil) (www.gov.br). Acesso em: 2023

BRASIL. Ministério da saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasil: 2015. Disponível em: file:politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf Acesso em: 2023

COELHO, Ana Cláudia. **Fatores determinantes de qualidade de vida física e mental em pacientes com doença pulmonar intersticial: uma análise multifatorial**. 2009. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/16359/000695147.pdf?sequence=1>. Acesso em: 2024.

COMISSÃO de PICs se reúne com Consórcio de Saúde Integrativa. **Site Cofen**, [s. l.], 2019. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/comissao-de-pics-se-reune-com-consorcio-academico-brasileiro-de-saude-integrativa_71135.html. Acesso em: 2023.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM. , 2019. **Comissão de PICs se reúne com Consórcio de Saúde Integrativa**. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/comissao-de-pics-se-reune-com-consorcio-academico-brasileiro-de-saude-integrativa_71135.html

COSTA, J.R. et al. Reiki para promoção da saúde e qualidade do sono em profissionais de enfermagem de hospital. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, 2022.

COSTA, J.R. et al. **RODA DA VIDA E REPERCUSSÕES DO REIKI NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM**. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 31, 2022.

CUNHA, Vivian Fukumasu da. **Religiosidade/Espiritualidade na Prática em Enfermagem: Revisão Integrativa**. Revista Psicologia e Saúde, [s. l.], 2022. DOI <https://doi.org/10.20435/pssa.v14i2.1287>. Disponível em: www.redalyc.org/journal/6098/609872801010/609872801010.pdf. Acesso em: mai. 2023.

DORNELES, Flávia Camef *et al.* **Enfermagem e as Práticas Integrativas e Complementares em saúde: uma revisão integrativa.** Research, Society and Development, [s. l.], 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7446/6613>. Acesso em: 2023.

FACIOLI AM, Barros AB, Melo MC, Ogliari ICM, Custódio RJM. **Depression among nursing students and its association with academic life.** Rev Bras Enferm. 2020;73(1):e20180173. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0173>

FERNANDES M.A. *et al.* **Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública.** Rev Bras Enferm. v. 71(Suppl 5), p. 2169-75, 2018.

FREITAG VL, Andrade A, Badke MR, Heck RM, Milbrath VM. **A terapia do reiki na Estratégia de Saúde da Família: percepção dos enfermeiros.** Rev Fund Care Online. 2018 jan./mar. ;10(1):248-253. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2017.v10i1.248-253>

FREITAG, Vera Lucia; ANDRADE, Andressa de; BADKE, Marcio Rossato. El Reiki como forma terapéutica en el cuidado de la salud: una revisión narrativa de la literatura. **Revista electrónica trimestral de Enfermería**, [s. l.], 2015. Disponível em: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/200511/174261>. Acesso em: 2023.

KUREBAYASHI LFS, Gnatta JR, Kuba G, Giaponesi ALL, Souza TPB, Turrini RNT. **Massage and Reiki to reduce stress and improve quality of life: a randomized clinical trial.** Rev Esc Enferm USP. 2020;54:e03612. doi: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018059103612>

MARTINS, R. C. C.; BRANCO, R. P. da C. . **The impacts of mental health on university students in the Nursing course: literature review.** Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 16, p. e319101624079, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i16.24079. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24079>. Acesso em: 2024.

MOSTARDEIRO, A.C. **Integrative and Complementary Practices: conceptions and practices of nurses as a strategy to promote mental health** 2021.126 f. Disclosure (Master in Nursing) - School of Nursing, Federal University of Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021

OLIVEIRA EB, Zeitoune RCG, Gallasch CH, Pérez Jr EF, Silva AV, Souza TC. **Common mental disorders in nursing students of the professionalizing cycle.** Rev Bras Enferm. 2020;73(1):e20180154. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0154>

OLIVEIRA LS, Barreiro MSC, Rodrigues IDCV, Santos ACFS, Silva WWS, Freitas CKAC. **Sessão de reiki em profissionais de uma universidade pública: ensaio clínico randomizado.** Rev. Eletr. Enferm. [Internet]. 2021 [acesso em: 2024];23:64670. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/ree.v23.64670>

PEREIRA, Erika Cardozo; SOUZA, Geisa Colebrusco de; SCHVEITZER, Mariana Cabral. **Práticas Integrativas e Complementares ofertadas pela enfermagem na Atenção Primária à Saúde.** Saúde em Debate, [s. l.], 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/yyMJm4f47BCgX6Qwnkk48pJ/>. Acesso em: 2023.

RAMOS, E.L. et al. A terapia de Reiki e a saúde do trabalhador. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 9, p. e34611931925-e34611931925, 2022.

SANTOS , Cândida Maria Rodrigues dos *et al.* Reiki como cuidado de enfermagem às pessoas em sofrimento psíquico: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem** , [s. l.], 2021. Disponível em:<https://www.scielo.br/j/reben/a/3nkFJDJMfLvgdtTJv4G4dFq/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 2023.

SILVEIRA, G. E. L. et al.. **Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente acadêmico: um estudo transversal**. Acta Paulista de Enfermagem, v. 35, p. eAPE00976, 2022.

SNEHAMITTAL, KUMAR, S. Fostering Mental Wellbeing by Healing Chakras through Music Therapy. **Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies**. v.7, n.2, 2021.

VIGNOLA, R.C.B.; TUCCI, A.M. **Adaptation and validation of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian portuguese**. J Affect Disord. v. 155, p. 104-109, 2014.

ZADRO, Sonia; STAPLETON, Peta. **Does Reiki Benefit Mental Health Symptoms Above Placebo?**, Gold Coast, QLD, Australia, 12 jul. 2022. DOI <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018059103612>. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.897312/full>. Acesso em: 2024.