

REIKI NA COMUNIDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Monica Weirich Martins¹

Simone Vieira Rocha²

Nandiny Paula Cavalli³

¹ Acadêmica de graduação de Fisioterapia. UCEFF Itapiranga/SC. E-mail. martins_monica@outlook.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-2254-6914>

² Docente de graduação de Fisioterapia. UCEFF Itapiranga/SC E-mail.simone.vieirarocha@uceff.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1919-4274>

³ Docente de graduação de Fisioterapia. UCEFF Itapiranga/SC. E-mail nandiny@uceff.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8859-7996>

RESUMO EXPANDIDO

Introdução: o Reiki é uma terapia complementar classificada como prática energética de biocampo, que vem ganhando cada vez mais espaço no cuidado à saúde e no contexto das práticas integrativas. Seu objetivo principal é promover equilíbrio físico, mental e emocional por meio da imposição das mãos, sendo frequentemente utilizada para aliviar dor, reduzir sintomas de ansiedade e depressão e contribuir para a melhoria da qualidade de vida, especialmente em situações de adoecimento crônico ou em cuidados paliativos (Billot, 2019). Esse tipo de terapia é reconhecido como uma PICS (Prática Integrativa e Complementar em Saúde), categoria que abrange intervenções terapêuticas que visam ampliar os recursos de cuidado em saúde, com enfoque na promoção da integralidade do ser humano. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a inserção dessas práticas nos sistemas nacionais de saúde, ressaltando sua importância como ferramentas de humanização do cuidado, de prevenção de agravos e de promoção do bem-estar coletivo. A técnica do Reiki fundamenta-se na canalização da energia vital universal, que flui por meio do terapeuta para o receptor, com o intuito de restaurar a harmonia nos níveis físico, mental, emocional e espiritual. Essa energia, segundo seus princípios, é inesgotável e pode ser compartilhada em diferentes contextos, tanto em atendimentos individuais quanto em sessões coletivas. No caso do Reiki em grupo, também denominado Reiki coletivo, a prática caracteriza-se pela aplicação simultânea da técnica por múltiplos praticantes em um ou mais receptores. Essa modalidade amplia a intensidade da experiência energética e, ao mesmo tempo, favorece a socialização, a integração entre os participantes e o fortalecimento do sentimento de pertencimento. Além dos efeitos terapêuticos individuais, essa forma de aplicação gera impacto no aspecto comunitário, pois cria vínculos, promove acolhimento e fortalece a saúde emocional dos envolvidos. **Objetivo:** avaliar a importância da terapia de Reiki em grupo, destacando seus benefícios percebidos durante uma vivência prática realizada em ambiente comunitário. **Metodologia:** o

presente estudo trata-se de um relato de experiência vivenciado pela turma de Fisioterapia da UCEFF Itapiranga/SC, em 21 de novembro de 2024, durante o Estágio de Fisioterapia na Comunidade, na Unidade Básica de Saúde Santa Tereza Alto. A experiência foi conduzida pela enfermeira Nádia, profissional habilitada em Reiki, que apresentou aos acadêmicos a prática, explicando sua relevância, modalidades de aplicação e potenciais benefícios. Segundo sua explanação inicial, o Reiki pode beneficiar pacientes com dor, ansiedade, depressão, em tratamento de câncer, em acompanhamento de doenças crônicas, além de indivíduos saudáveis que buscam maior qualidade de vida e equilíbrio emocional. A vivência foi organizada em um ambiente silencioso, acolhedor e harmonioso, preparado para favorecer a receptividade da energia. O local contou com luz suave, música tranquila e aromas discretos, respeitando a individualidade dos participantes e criando uma atmosfera de relaxamento. Participaram da atividade 1 receptor e 8 praticantes de Reiki em diferentes níveis de iniciação, possibilitando observar a dinâmica do trabalho coletivo. A sessão teve duração aproximada de 60 minutos, dividida em três etapas: 1. Acolhimento e explicação inicial – momento em que os participantes foram orientados sobre a prática, suas finalidades e as possíveis sensações que poderiam surgir, como calor, frio, formigamento, relaxamento profundo ou emoções afloradas. Essa etapa foi fundamental para reduzir ansiedades iniciais e promover maior entrega ao processo. 2. Sessão de Reiki em grupo: os praticantes posicionaram-se de forma circular ao redor do receptor, impondo as mãos em diferentes regiões do corpo. A cada posição, permaneciam por alguns minutos, permitindo a canalização da energia. Ressalta-se que o toque físico não é obrigatório, sendo possível realizar a técnica mantendo as mãos levemente afastadas. Durante a sessão, o silêncio foi preservado, garantindo concentração e maior profundidade da experiência. 3. Compartilhamento das percepções: após o término, realizou-se uma roda de conversa, em que todos puderam expressar sentimentos, percepções físicas e reflexões sobre o momento vivenciado. Esse espaço foi valorizado por proporcionar troca, acolhimento e integração social. Alguns grupos, além do modelo vivenciado, utilizam técnicas complementares como meditações guiadas ou exercícios de respiração no início e no fim das sessões, reforçando o estado de presença e de conexão entre os envolvidos. **Resultados e discussão:** durante a vivência, foram relatadas diversas sensações físicas e emocionais. O receptor destacou sentir-se mais relaxado, com diminuição da ansiedade e percepção de leveza corporal, além de um estado de maior tranquilidade interior. Os praticantes, por sua vez, descreveram sentimentos de calma, serenidade, conexão espiritual e alívio de tensões. Foi possível observar ainda que a prática coletiva fortaleceu vínculos interpessoais, já que a energia compartilhada gerou um ambiente de cooperação e empatia. Muitos relataram que a experiência proporcionou não apenas benefícios

individuais, mas também sensação de pertencimento e acolhimento dentro do grupo. Esse aspecto reforça a dimensão comunitária do Reiki coletivo, que vai além da técnica em si e envolve o fortalecimento da saúde emocional e social. Esses achados estão em consonância com a literatura, que evidencia efeitos positivos do Reiki em aspectos como controle da dor, melhora da qualidade do sono, redução do estresse e da ansiedade, além da promoção de bem-estar integral. Embora ainda sejam necessárias mais pesquisas científicas de grande porte, relatos de experiências como esta corroboram a relevância do Reiki como ferramenta de cuidado complementar. **Contribuições do trabalho em direção aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:** o presente relato se conecta diretamente ao ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), ao demonstrar a importância das práticas integrativas para a promoção da saúde coletiva, a prevenção de agravos e a melhoria da qualidade de vida. A experiência relatada mostra que o Reiki pode ser incorporado em estratégias comunitárias de cuidado, contribuindo para um modelo de saúde mais humanizado, integral e acessível, em consonância com as políticas públicas de saúde do Brasil. **Considerações finais:** ao final da vivência, os alunos relataram sentir-se mais leves, calmos e em equilíbrio, confirmando a relevância da prática do Reiki tanto em grupo quanto individualmente. A experiência contribuiu para a compreensão da importância das PICS como recursos válidos dentro da atenção em saúde, ampliando o olhar dos futuros profissionais para práticas que consideram o ser humano em sua integralidade. Conclui-se que o Reiki em grupo representa uma estratégia de cuidado eficaz, segura e acessível, capaz de promover benefícios físicos, emocionais, espirituais e sociais. Além disso, reforça a necessidade de maior integração dessas práticas no cotidiano dos serviços de saúde, incentivando pesquisas e novas experiências que comprovem seus efeitos e fortaleçam sua inserção nas políticas públicas de saúde.

Descritores: Reiki; Terapia em grupo; Terapia reiki.

REFERÊNCIAS

BILLOT, M.; DAYCARD, M.; WOOD, C.; TCHALLA, A. Reiki therapy for pain, anxiety and quality of life. **BMJ Supportive & Palliative Care**, v. 9, n. 4, p. 434-438, dez. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2019-001775>.

Eixo: Formação e práticas de cuidado em saúde.

Financiamento: não se aplica.

Agradecimentos: não se aplica.