

Elisa Miranda Costa
(Organizadora)

Bases Conceituais
da **Saúde 4**

 **Atena**
Editora
Ano 2019

Elisa Miranda Costa
(Organizadora)

Bases Conceituais da Saúde

4

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora

Copyright © da Atena Editora

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Diagramação e Edição de Arte: Lorena Prestes e Geraldo Alves

Revisão: Os autores

Conselho Editorial

- Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Profª Drª Deusilene Souza Vieira Dall’Acqua – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Profª Drª Juliane Sant’Ana Bento – Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

B299 Bases conceituais da saúde 4 [recurso eletrônico] / Organizadora
Elisa Miranda Costa. – Ponta Grossa (PR): Atena Editora, 2019.
– (Bases Conceituais da Saúde; v. 4)

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia.
ISBN 978-85-7247-135-0
DOI 10.22533/at.ed.350191502

1. Cuidados primários de saúde. 2. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. 3. Sistema Único de Saúde. I. Costa, Elisa Miranda. II. Série.

CDD 362.1

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

2019

Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

www.atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

No cumprimento de suas atribuições de coordenação do Sistema Único de Saúde e de estabelecimento de políticas para garantir a integralidade na atenção à saúde, o Ministério da Saúde apresenta a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS (Sistema Único de Saúde), cuja implementação envolve justificativas de natureza política, técnica, econômica, social e cultural.

Ao atuar nos campos da prevenção de agravos e da promoção, manutenção e recuperação da saúde baseada em modelo de humanizada e centrada na integralidade do indivíduo, a PNPIC contribui para o fortalecimento dos princípios fundamentais do SUS. Nesse sentido, o desenvolvimento desta Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares deve ser entendido como mais um passo no processo de implantação do SUS.

A inserção das práticas integrativas e complementares, especialmente na Atenção Primária (APS), corrobora com um dos seus principais atributos, a Competência Cultural. Esse atributo consiste no reconhecimento das diferentes necessidades dos grupos populacionais, suas características étnicas, raciais e culturais, entendendo suas representações dos processos saúde-enfermidade.

Considerando a singularidade do indivíduo quanto aos processos de adoecimento e de saúde -, a PNPIC corrobora para a integralidade da atenção à saúde, princípio este que requer também a interação das ações e serviços existentes no SUS. Estudos têm demonstrado que tais abordagens ampliam a corresponsabilidade dos indivíduos pela saúde, contribuindo para o aumento do exercício da cidadania. Nesse volume serão apresentadas pesquisas quantitativas, qualitativas e revisões bibliográficas sobre essa temática.

Elisa Miranda Costa

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
A IMPORTÂNCIA DA TÉCNICA SHANTALA COMO ATIVIDADE COMPLEMENTAR NA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA	
<i>Thais Aleixo da Silva</i>	
<i>Silvana Gomes Nunes Piva</i>	
<i>Jenifen Miranda Vilas Boas</i>	
<i>Vania Menezes de Almeida</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3501915021	
CAPÍTULO 2	15
A PROMOÇÃO DA SAÚDE ATRAVÉS DA TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA: REVISÃO DA LITERATURA	
<i>Mitlene Kaline Bernardo Batista</i>	
<i>Ana Sibebe de Carvalho Mendes</i>	
<i>Isabela Ferreira da Silva</i>	
<i>Marieta Zelinda de Almeida Freitas</i>	
<i>Rebeca Carvalho Arruda</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3501915022	
CAPÍTULO 3	24
ANÁLISE DO POTENCIAL HEMOLÍTICO DOS EXTRATOS ORGÂNICOS DE <i>PITYROCARPA MONILIFORMIS</i>	
<i>Tamiris Alves Rocha</i>	
<i>Danielle Feijó de Moura</i>	
<i>Dayane de Melo Barros</i>	
<i>Maria Aparecida da Conceição de Lira</i>	
<i>Marllyn Marques da Silva</i>	
<i>Silvio Assis de Oliveira Ferreira</i>	
<i>Márcia Vanusa da Silva</i>	
<i>Maria Tereza dos Santos Correia</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3501915023	
CAPÍTULO 4	32
CONTRIBUIÇÕES DA AURICULOTERAPIA COMO PRÁTICA INTEGRATIVA COMPLEMENTAR NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	
<i>Terezinha Paes Barreto Trindade</i>	
<i>Aelson Mendes de Sousa</i>	
<i>Fabício de Azevedo Marinho</i>	
<i>Julyane Feitoza Coêlho</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3501915024	
CAPÍTULO 5	41
CUIDADO AO CUIDADOR: REIKI NAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE – RIO DE JANEIRO – RJ	
<i>Fernanda da Motta Afonso</i>	
<i>Renata Lameira Barros Mendes Salles</i>	
<i>Fatima Sueli Neto Ribeiro</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3501915025	

CAPÍTULO 6	51
EFEITO FISIOLÓGICO DA TÉCNICA DE IMPOSIÇÃO DE MÃOS ANÁLOGA AO TOQUE QUÂNTICO SOBRE O CRESCIMENTO INICIAL DE FEIJÃO	
<i>Ana Luisa Ballestero Kanashiro</i> <i>Anna Caroline Ribeiro Oliveira</i> <i>Isadora Rezende Mendonça</i> <i>Claudio Herbert Nina-e-Silva</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3501915026	
CAPÍTULO 7	64
EFICÁCIA DA PROGESTERONA NATURAL NA PREVENÇÃO DO PARTO PRÉ-TERMO	
<i>Hugo Gonçalves Dias</i> <i>Pedro Henrique Alves Soares</i> <i>Cândida Maria Alves Soares</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3501915027	
CAPÍTULO 8	72
LASERTERAPIA NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DA MUCOSITE ORAL	
<i>Gustavo Dias Gomes da Silva</i> <i>Juliane Dias Gomes da Silva</i> <i>Priscyla Rocha de Brito Lira</i> <i>Rosa Maria Mariz de Melo Sales Marmhoud Coury</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3501915028	
CAPÍTULO 9	79
NOVA PROPOSIÇÃO A ATIVIDADE ASSISTIDA POR ANIMAIS: ODONTOPEDIATRIA	
<i>Anelise Crippa</i> <i>Tábata Isidoro</i> <i>Anamaria Gonçalves dos Santos Feijó</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3501915029	
CAPÍTULO 10	87
O USO DA AURICULOACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA	
<i>Gustavo Leite Camargos</i> <i>Alexandre Augusto Macêdo Corrêa</i>	
DOI 10.22533/at.ed.35019150210	
CAPÍTULO 11	104
USO DA TERAPIA FLORAL NA REDUÇÃO DOS SINTOMAS DAS MULHERES NO CLIMATÉRIO	
<i>Alexsandra Xavier do Nascimento</i> <i>Jéssica de Oliveira Agostini</i> <i>Felipe de Souza Silva</i> <i>Maria Benita da Silva Alves Spinelli</i> <i>Eliane Ribeiro Vasconcelos</i>	
DOI 10.22533/at.ed.35019150211	

CAPÍTULO 12 108

O USO DE FLORAIS DE BACH NO TRATAMENTO DA CHIKUNGUNYA: REVISÃO DE LITERATURA

Kelly Guedes da Silva
Ivanilde Miciele da Silva Santos
Roberta Adriana Oliveira Estevam
Willams Alves da Silva
Kristiana Cerqueira Mousinho
Gabriela Muniz de Albuquerque Melo
José Gildo da Silva
Camila Chaves dos Santos Novais

DOI 10.22533/at.ed.35019150212

CAPÍTULO 13 118

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS COMO BENEFÍCIO NA MEDICINA TRADICIONAL, ASSOCIADO COM MEL DE ABELHA

Leonardo Silva Pontes
Marailze Pereira dos Santos
Cleomara Gomes de Souza
Maria Verônica Lins
Marcos Barros de Medeiros

DOI 10.22533/at.ed.35019150213

CAPÍTULO 14 123

OS MICRORGANISMOS ENDOFÍTICOS E SUAS DIVERSAS APLICAÇÕES BIOTECNOLÓGICAS

Igor Felipe Andrade Costa de Souza
Júlio César Gomes da Silva
Rosilma de Oliveira Araujo Melo
Evelyne Gomes Solidôno
Mayara Karine da Silva
Susane Cavalcanti Chang
Luana Cassandra Breitenbach Barroso Coelho

DOI 10.22533/at.ed.35019150214

CAPÍTULO 15 137

RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A IMPLEMENTAÇÃO DE HORTA FITOTERÁPICA COMUNITÁRIA EM UMA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA EM JOÃO PESSOA

Pedro Henrique Leite de Araújo
Sarah Caetano Vieira
Realeza Thalyta Lacerda Farias
Rômulo Kunrath Pinto Silva
Juliana Sampaio

DOI 10.22533/at.ed.35019150215

CAPÍTULO 16 143

USO DE ÓLEOS ESSENCIAIS NA PROTEÇÃO CONTRA O *Aedes Aegypti*: REVISÃO DE LITERATURA

Willams Alves da Silva
Pedro Henrique Wanderley Emiliano
Kelly Guedes da Silva
Gabriela Muniz de Albuquerque Melo
Camila Chaves dos Santos Novais
Ivanilde Miciele da Silva Santos
José Gildo da Silva
Roberta Adriana Oliveira Estevam
Kristiana Cerqueira Mousinho

DOI 10.22533/at.ed.35019150216

CAPÍTULO 17	150
USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO TRATAMENTO DA DOR ONCOLÓGICA	
<i>Roberta Adriana Oliveira Estevam</i>	
<i>Kelly Guedes da Silva</i>	
<i>Willams Alves da Silva</i>	
<i>Camila Chaves dos Santos Novais</i>	
<i>Gabriela Muniz de Albuquerque Melo</i>	
<i>José Gildo da Silva</i>	
<i>Ivanilde Miciele da Silva Santos</i>	
<i>Kristiana Cerqueira Mousinho</i>	
DOI 10.22533/at.ed.35019150217	
CAPÍTULO 18	161
SUPLEMENTAÇÃO DA MELATONINA COMO ALTERNATIVA TERAPÊUTICA PARA INSÔNIA	
<i>Andrey de Araujo Dantas</i>	
<i>Raphael Brito Vieira</i>	
DOI 10.22533/at.ed.35019150218	
CAPÍTULO 19	165
ECOLOGIA DE SI: CAMINHO DE CONSCIÊNCIA DO SER COMO EXPRESSÃO DA NATUREZA	
<i>Priscylla Lins Leal</i>	
<i>Dante Augusto Galeffi</i>	
DOI 10.22533/at.ed.35019150219	
CAPÍTULO 20	174
UNINDO E COMPARTILHANDO: O MATRICIAMENTO PELA ESF COMO FACILITADOR DO ACESSO AS PICS. RELATO DE EXPERIÊNCIA	
<i>Túlio César Vieira de Araújo</i>	
<i>Mariana Carla Batista Santos</i>	
<i>Marize Barros de Souza</i>	
DOI 10.22533/at.ed.35019150220	
SOBRE A ORGANIZADORA	180

CUIDADO AO CUIDADOR: REIKI NAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE – RIO DE JANEIRO – RJ

Fernanda da Motta Afonso

Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Instituto de Nutrição e Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro, Divisão de Programas de Saúde da AP 3.2 (DAPS/SMS/RJ)
Rio de Janeiro – RJ

Renata Lameira Barros Mendes Salles

Estúdio Reiki Sagrado
Macaé – RJ

Fatima Sueli Neto Ribeiro

Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Instituto de Nutrição
Rio de Janeiro – RJ

RESUMO: O crescimento substancial na utilização das Práticas Integrativas Complementares (PICs) a partir do ano 2000 (OMS, 2011) é atribuído ao aumento da demanda decorrente das doenças crônicas; dos custos dos serviços de saúde levando à procura de outras formas de cuidado; à insatisfação com os serviços de saúde ofertados; o ressurgimento do interesse por um cuidado holístico e preventivo às doenças; e os tratamentos que ofereçam qualidade de vida quando não é possível a cura. No Brasil, as PICs passaram a ser utilizadas a partir da Portaria MS nº 971, de 03 de maio de 2006, atualizada com novas práticas pela Portaria MS nº 145/2017 incluindo a técnica Reiki. Há constatação científica

que o ambiente e o processo de trabalho são capazes de adoecer as pessoas apontando ao crescimento dos distúrbios psíquicos nos últimos 20 anos. O Reiki promove o bem-estar e o equilíbrio do corpo, mente e espírito, a tranquilidade e o autoconhecimento e auxilia nos diversos processos de cura. O objetivo deste estudo é oferecer atendimentos de Reiki aos profissionais que atuam nas unidades básicas de saúde (UBS) da área programática da zona Norte do Rio de Janeiro (AP 3.2) em ações pontuais para auxiliar a diminuir a sua carga de estresse, melhorar a disposição para o trabalho e diminuir relações de conflitos entre profissionais.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde do trabalhador, Práticas Integrativas e Complementares, Reiki.

ABSTRACT: Substantial growth in the use of Complementary Therapies (CTs) from the year 2000 (WHO, 2011) is attributed to the increased demand for chronic diseases; of the costs of health services leading to the search for other forms of care; dissatisfaction with the health services offered; the resurgence of interest in holistic and preventive care for diseases; and treatments that offer quality of life when cure is not possible. In Brazil, the CTs began to be used as of the Ministry of Health Ordinance No. 971, of May 3, 2006, updated with new practices by Ministry of Health Ordinance No. 145/177

including the Reiki technique. There is scientific evidence that the environment and the work process are capable of sickening people pointing to the growth of psychic disorders in the last 20 years. Reiki promotes the well-being and balance of body, mind and spirit, tranquility and self-knowledge, and assists in the various healing processes. The objective of this study is to offer Reiki care to professionals who work in the basic health units (UBS) of the program area in the North zone of Rio de Janeiro (AP 3.2) in specific actions to help reduce their stress load, and to reduce conflicts between professionals.

KEYWORDS: Occupational Health, Complementary Therapies, Reiki

1 | INTRODUÇÃO

Um crescimento substancial na utilização das Práticas Integrativas Complementares (PICs) a partir do ano 2000 vem sendo notado pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2011) com a estimativa de que mais de 100 milhões de europeus e um número ainda maior de pessoas na África, Ásia, Austrália e Estados Unidos são usuárias de PICs. Os motivos elencados pela OMS para este crescimento foram: o aumento da demanda causado pelas doenças crônicas; o aumento dos custos dos serviços de saúde, levando à procura de outras formas de cuidado; a insatisfação com os serviços de saúde existentes; o ressurgimento do interesse por um cuidado holístico e preventivo às doenças; e os tratamentos que ofereçam qualidade de vida quando não é possível a cura.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), na sua publicação sobre as estratégias para as Práticas Integrativas (Medicina Tradicional e Complementar) para 2010-2022 (WHO, 2013) recomenda que os países membros desenvolvam a base de conhecimentos para a gestão ativa das PICs através de políticas nacionais adequadas e promovam a cobertura universal da saúde através da integração apropriada serviços PICs na prestação de serviços de saúde e auto-cuidado em saúde.

No Brasil, em 1999, as PICs passaram a ser utilizadas amplamente na rede pública, com a introdução na tabela do Sistema de Informação Ambulatorial - SIA/SUS (ROCHA et al, 2015). A Portaria MS nº 971 de 2006 aprovou a Política Nacional de Práticas integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). As práticas previstas nesta Portaria compreendem diversas técnicas da Medicina Tradicional Chinesa. Ampliada em 2016 e 2017 Portaria MS nº145/2017 propicia o tratamento de diversos agravos clínicos e psicossomáticos com as técnicas da Medicina Chinesa e as demais técnicas incluídas na PNPIC. Em 2017, houve a inclusão por meio da Portaria nº 849/2017, publicada no Diário Oficial da União (D.O.U) de mais 14 atividades, chegando às 19 práticas disponíveis atualmente à população usuária do SUS: ayurveda, homeopatia, medicina tradicional chinesa, medicina antroposófica, plantas medicinais/fitoterapia, arteterapia, biodança, dança circular, meditação,

musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, termalismo social/crenoterapia e yoga.

Neste paradigma, diversos agravos clínicos e psicossomáticos vêm sendo tratados com as técnicas da Tradicional Medicina Chinesa e as demais técnicas incluídas na Política das Práticas Integrativas Complementares. A percepção que o ambiente e o processo de trabalho são capazes de adoecer as pessoas é evidente nas estatísticas brasileiras, que apontam para o crescimento exponencial dos distúrbios psíquicos nos últimos 20 anos. Muitas vezes o trabalhador não dispõe de tempo ou oportunidade para seu tratamento, mesmo trabalhando em unidades de saúde. Este paradoxo tem se colocado de forma ainda mais evidente nas Unidades Básicas de Saúde (UBS). Os profissionais de saúde estão costumeiramente submetidos à situação de conviver com a dificuldade para implantação das políticas públicas, frente a frente aos usuários que dependem destas políticas. Nesta posição, com limitações estruturais nos serviços, falta de recursos humanos, formação inadequada, carência de recursos materiais e hierarquização entre os profissionais que compõem as equipes e muitas vezes sem o devido reconhecimento financeiro e profissional é justamente este profissional que sucumbe aos agravos psicossomáticos (SCHERER, 2016).

Scherer (2016) destaca que trabalhar na Atenção Primária de Saúde (APS) “*exige a construção de vínculos entre os profissionais e deles com os usuários, capacidade para lidar com a complexidade do processo saúde-doença e a articulação de práticas e saberes que ultrapassam o núcleo de competência profissional*”. Configuram situações que inevitavelmente resultam em diversos níveis de estresse para o trabalhador.

O estresse ocupacional crônico é considerado um determinante dos transtornos depressivos e a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que em 2020 os transtornos depressivos serão a segunda maior causa de morbidade, atrás apenas doença cardíaca isquêmica (WHO, 2013). A presença do sofrimento, anterior ao quadro de doença física ou mental, aumenta o consumo de medicamentos, a frequência de licença médica, aumento dos custos para tratamento médico, maior incidência de doenças coronarianas e endócrinas, podendo chegar a aposentadoria antecipada (GRAZZIANO & BIANCHI, 2010). Dentro da proposta em 2017, conforme já foi relatado o Ministério da Saúde incluiu 14 novos procedimentos à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PICs) do Sistema Único de Saúde (SUS). São tratamentos que utilizam recursos terapêuticos, baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para curar e prevenir diversas doenças como depressão e hipertensão. Dentro desta lista o método Reiki também foi contemplado e atualmente pode ser registrado como atendimento nas UBS.

A proposta terapêutica do Reiki é cuidar integralmente da pessoa e não apenas proporcionar o alívio de sintomas decorrentes de agravos de natureza diversa. A prática Reiki é uma prática integrativa e complementar, pois mantém e recupera a saúde física, emocional, mental; melhora o sistema imunológico; amplia a energia, a concentração; desintoxica, intensifica habilidades do corpo e reduz o estresse, promovendo calma e

bem-estar aos praticantes e pacientes (DE'CARLI, 2013; OLIVEIRA et al. 2014).

Pesquisas sobre Reiki têm sido realizadas na USP em conjunto com a UNIFESP desde 2000 com a iniciativa em investigar quais seriam os possíveis efeitos da prática de imposição de mãos após uma vivência própria. Falcão et al (2012) destacam que essa prática proporciona sensações como a redução da percepção de tensão, do estresse e de sintomas relacionados à ansiedade e depressão. Visam melhorar o sistema imunológico e a qualidade de vida em geral.

2 | REIKI

O Reiki é uma terapia holística complementar de origem japonesa trazida ao nosso conhecimento por Mikao Usui no Japão há quase um século e que traz benefícios às pessoas não somente em seus corpos físicos, mas também emocionalmente, mentalmente e espiritualmente. É uma energia curativa divina, sem fronteiras baseado no amor deixada ao nosso conhecimento como “a arte que nos convida à felicidade”. O Reiki atua holisticamente no ser humano como um ser integrado, podendo tanto ser usado como terapia complementar, auxiliando no tratamento convencional de diversas doenças, como para a cura de pequenas enfermidades do dia a dia. Originalmente aplica-se a energia Reiki pelos olhos, pelo sopro, por massagem, pressão com os dedos e pequenas batidas. Além de presencialmente o Reiki pode ser feito à distância. Reiki significa “energia vital universal” e o método inclui um conjunto de técnicas destinadas a promover o equilíbrio energético da pessoa. Este equilíbrio acabará por refletir-se nas diferentes dimensões do físico, mental e emocional. Muito simples e nada invasiva, essa terapia complementar Reiki se projeta através da imposição das mãos, olhar e sopro do terapeuta sobre o corpo da pessoa. Não há contra-indicações para a terapia complementar Reiki, podendo mesmo ser praticada durante a gravidez. É indicada para pessoas de qualquer idade, inclusive crianças e bebês. O Reiki promove o bem-estar e o equilíbrio do corpo, mente e espírito, a tranquilidade e o autoconhecimento e auxilia nos diversos processos de cura. Os principais benefícios do Reiki e suas aplicações no cotidiano são:

- ◇ Reduz e alivia consideravelmente o estresse, provocando no organismo uma profunda sensação de paz, relaxamento, conforto e tranquilidade.
- ◇ Auxilia na cura de doenças como o câncer, reduzindo os efeitos colaterais e nocivos da quimioterapia.
- ◇ Ajuda na recuperação rápida e completa de várias lesões, por exemplo, um atleta que sofra um estiramento muscular e complemente o tratamento médico com sessões de Reiki poderá voltar a jogar mais rapidamente.
- ◇ Limpa, clarifica e ordena nosso campo energético, alinhando os chacras e

melhorando o fluxo e a distribuição de energia pelo corpo.

- ◇ Melhora a circulação sanguínea, conseguindo inclusive curar pequenas hemorragias.
- ◇ Atua na desintoxicação de órgãos importantes ao bom funcionamento do corpo humano, como rins, fígado, bexiga e intestinos.
- ◇ Pode ser canalizado e direcionado para a purificação de ambientes, removendo as más energias através dos símbolos do Reiki.
- ◇ Pode ser usado em bebês, crianças, adolescentes, adultos, idosos, animais de estimação, nas plantas, na água que se bebe, enfim, onde e quando precisar e para as mais diversas necessidades.
- ◇ O Reiki atua como uma terapia complementar, auxiliando os tratamentos de saúde convencionais, pois acelera todos os processos de regeneração e desintoxicação celular, mas nunca os substituindo.

Hoje se tem acesso a comprovações escritas sobre o método Reiki graças às pesquisas e documentos originais que foram trazidos ao conhecimento por mestres de Reiki, pesquisadores e profundos estudiosos do assunto. Documentos foram transcritos e trazidos ao Ocidente que comprovam a origem do método e das técnicas originais que Sensei Usui nos deixou (DE'CARLI, 2018). São elas:

1.O Memorial ao Sensei Usui - logo após a sua transição foi construído e talhado em uma pedra bem grande pelo Sensei Juzaburo Ushida, membro e presidente da instituição Usui Reiki Ryoho Gakkai após a morte de Mikao Usui, um memorial escrito em antigo kanji japonês sobre a vida, a experiência da descoberta e o uso do método Reiki pelo Sensei Usui. Este Memorial está localizado próximo ao túmulo com as cinzas de Usui, sua esposa e seu filho Fuji. Talhado em pedra o monumento é em honra a Mikao Usui. E nele temos em diversas partes comprovações do formato e caminho que o Reiki tomou para chegar até nós. Em uma passagem está escrito: *“Este é seguramente o processo desconhecido para trazer a boa sorte e, também, levar à humanidade um milagroso bálsamo para todos os tipos de problemas de saúde.”* Em outra diz que Sensei Usui: *“Detinha uma vasta gama de conhecimentos, que iam desde história, ciência médica, Cristianismo e Budismo, psicologia, até o mágico reino das fadas, ciências divinatórias e fisiognomia.”*

2.Entrevista do Sensei Usui - Em um manual com o título de Reiki Ryoho Hikkei era entregue aos alunos do Sensei Usui (o que cai por terra a lenda de que o Reiki era ensinado apenas oralmente), escrito em kanji arcaico é um documento que comprova o formato de aula da época original. Nele consta uma entrevista dada pelo Sensei Usui e também 125 poemas selecionados para a transformação e expansão energética dos participantes da filosofia original, utilizados em uma das 22 técnicas catalogadas pelo Sensei Usui para serem estudados no Shinpiden, hoje reconhecido no Ocidente como o Doutorado do Reiki.

3. As Respostas da Usui Reiki Ryoho Gakkai.” Nela se tem acesso ao manual escrito por Koshiro Fukuoka, membro pertencente à Sede, na gestão do Presidente da Usui Reiki Ryoho Gakkai, Sensei Hoichi Wanami. Este manual foi baseado nas instruções orais e nos relatos sobre as experiências vividas de cada Mestre da Associação.

Já fazendo parte do SUS o Reiki, enquanto terapia holística, não é religião, é uma arte de cura e filosofia de vida, traz consigo alguns ensinamentos que, se respeitados e praticados, prolongam seus benefícios e os efeitos da cura que ele proporciona, atuando nos corpos físico, mental, emocional e espiritual.

Sensei Usui deixou o Gokai como sendo um mapa que nos leva à felicidade e por esse motivo o método Reiki transformou-se em uma filosofia de vida. São conhecidos como “Os cinco princípios do Reiki” (Gokai, em japonês) que devem ser interpretados como um convite à reflexão de nossos próprios atos e de nossa própria conduta no cotidiano e algo que nos leva a uma evolução pessoal e coletiva. É considerado um caminho para liberdade e liberação e para trilhar esse caminho é necessário um mapa que foi dado pelo Sensei Mikao Usui na forma de Cinco Princípios do Reiki. São baseados nos pensamentos da cultura e da filosofia oriental que o Imperador Meiji utilizava para governar o Japão, transformando-os nos cinco princípios do Reiki como forma de conduta pessoal, que são fundamentais para o verdadeiro despertar. Ensinou que estes princípios sendo utilizados pela manhã e à noite promoveriam, juntamente com a energia do Reiki, a tão desejada saúde mental e o bem-estar físico que todos procuram. Segue a reprodução do Gokai (parte integrante da mensagem talhada na grande pedra que compõe o Memorial ao Sensei Usui, localizado em Tóquio).

Só por hoje, não sinta raiva: a raiva é uma energia de baixa vibração, uma emoção de emergência, desnecessária e que causa malefícios ao nosso corpo físico e limita a nossa consciência e percepção da nossa alma criando formas pensamento enfermigas. Devemos lidar construtivamente com a energia da raiva, controlando nossas emoções e refletindo sobre os motivos que nos levaram a ficar irritados.

Só por hoje, não se preocupe: a preocupação é sofrer por antecipação. É excesso de futuro, vem do ego de ser contrariado e ser criticado que pode se transformar em medo e tristeza, um veneno para o nosso corpo. Para evitar a preocupação nada melhor do que ocupar e preparar o futuro sem questioná-lo, pois o mundo é um espelho que nos dará de volta aquilo que apresentamos à ele. Não vale a pena lamentar o passado e nem se preocupar com o futuro, mas sim viver intensamente o hoje, que é o presente.

Só por hoje, expresse sua gratidão: um dos principais ensinamentos do Reiki, este princípio nos ensina que somente estando conectados com a energia da gratidão nós atraímos a abundância, pois palavras de gratidão são jóias raras que não estamos acostumados a usar.

Só por hoje, seja aplicado e honesto em seu trabalho: o trabalho é a fonte de toda a riqueza e cultura, é fundamental para afastar a corrupção, o tédio e a neurose.

A harmonia plena em nossas vidas e o bem-estar de uma consciência tranquila vem apoiado na dignidade de um trabalho honesto para conquistar nossos objetivos. É o elo que nos prende aos nossos semelhantes para a construção de uma sociedade saudável e sólida com a cooperação de um grande número de pessoas. Somos uma parte de um todo, assim funciona o universo. Este princípio do Reiki é de suma importância para que tenhamos uma vida harmoniosa, e devemos entender que ser honesto com os outros é ser honesto com si próprio.

Só por hoje seja gentil com os outros: ser gentil com os outros é sinônimo de ser gentil consigo mesmo pois assim mostramos amor e respeito por nós mesmos e por todos ao nosso redor. Tomar cuidado com as palavras é necessário, pois a qualidade interior de uma pessoa é revelada pelo que sai de sua boca. Ser gentil com os outros é amar e respeitar todas as formas de vida.

O método Reiki é um caminho para a sabedoria que ensina a respeitar a vida e à todos que fazem parte da nossa convivência. Ensina que tudo que está vivo tem sua vibração e que toda criatura viva tem a sua expressão do Criador. O Reiki pode ser considerada uma proposta terapêutica física e que todas as partes do corpo emitem energia. Tem como intuito a busca da saúde da mente e a saúde física e também serve para direcionar um caminho correto na vida. Pode tratar problemas de saúde tanto psicológicos como orgânicos e também corrigir maus hábitos.

A Técnica Reiki não se restringe somente à aplicação de energia Reiki, pois os praticantes vivem de acordo com os Cinco Princípios para melhorar e manter a saúde física, emocional, mental e espiritual, fortalecendo a paz, prosperidade e felicidade de sociedade, da nação e do mundo. Tudo vive com a atuação da energia Reiki já que é a energia da natureza que dá movimento à nossa vida agindo na mente e nos proporcionando a capacidade da cura natural. O método Reiki baseia-se no amor e não existe maneira certa ou errada de utilizar a energia, porém o formato original trouxe técnicas de tratamento que conduzem à boa prática e fortaleza energética tanto para o terapeuta quanto para o receptor.

3 | JUSTIFICATIVA

Em 2014 após realização de uma avaliação do estado nutricional de 229 funcionários da Coordenadoria de Atenção Primária da AP 3.2 (CAP 3.2), pertencente a região norte do município do Rio de Janeiro, verificou que 37,1% deles apresentaram sobrepeso e 23,3%, obesidade, identificando também na maioria deles dificuldades de prática de atividade física, estresse, ansiedade e conflito no ambiente de trabalho, principalmente entre os que trabalham na rua (agentes de controle de endemia e de vigilância em saúde). Estes achados motivaram na realização de um Projeto de acolhimento e de cuidado utilizando Reiki extensivo a estes profissionais no período de 2014 a 2016 (AFONSO et al. 2014; 2016).

Atualmente tendo em vista os altos níveis de violência na cidade do Rio de Janeiro associados à alta carga de estresse e de trabalho dos profissionais das Unidades Básicas de Saúde (UBS) da AP 3.2, zona Norte da cidade do Rio de Janeiro optou-se no início de 2017 a estruturar o trabalho de Cuidado ao Cuidador nas UBS, utilizando a prática do Reiki, já reconhecidamente realizada com sucesso há 2 anos atrás e agora acoplado a outras PICs como Reflexologia Podal, Auriculoterapia e Quick Shiatsu.

A escolha do Reiki se deu por apresentar como principais vantagens o baixo custo, é sutil, não demanda materiais, não é necessário que o indivíduo retire roupas ou sapatos para receber o tratamento, dando ainda mais praticidade e agilidade ao atendimento.

4 | OBJETIVO

Oferecer atendimentos de Reiki aos profissionais que atuam nas 23 UBS da área da AP 3.2 em ações pontuais para auxiliar a diminuir a sua carga de estresse, melhorar a disposição para o trabalho e diminuir relações de conflitos entre profissionais.

5 | METODOLOGIA

Primeiramente os gerentes da UBS sinalizam à Coordenadoria de Atenção Primária, órgão gestor das UBS da AP 3.2 o desejo de realizar o “Cuidado ao Cuidador” na sua unidade. A partir daí é agendada uma data que coincida com o dia e horário em que acontecem as reuniões de equipe dos profissionais de saúde na UBS. Nas reuniões de equipe geralmente não são agendadas consultas, sendo assim os profissionais estão mais livres e aptos a serem cuidados. Em parceria com o Estúdio Reiki Sagrado, em torno de 10 terapeutas voluntários de Reiki são recrutados para compor a equipe de Cuidado ao Cuidador junto a outras PICs. As ações têm duração de mais ou menos 3 horas e o espaço reservado deve ser amplo para que todas as PICs fiquem juntas, formando ilhas de atendimento com cada uma das práticas, para que os profissionais possam usufruir o máximo possível do que é oferecido.

A técnica Reiki é aplicada com a imposição de mãos com toques suaves pelo corpo em pontos energéticos (chacras) dos pacientes estando sentados em uma cadeira confortável e cada sessão dura em média de 10 a 15 minutos sendo aplicado por um terapeuta.

6 | RESULTADOS

No período de março de 2017 a setembro de 2018 foram feitas ações pontuais em 13 locais (12 UBS e a CAP 3.2), totalizando em torno de 500 atendimentos neste

período.

Em todas as ações tivemos a participação das outras PICs, porém a prática Reiki, foi a que despertou maior curiosidade dos profissionais, pois pouquíssimos conheciam e foi a única vista em todos os eventos nas unidades e a que atendeu maior número de profissionais, devido ao maior contingente de terapeutas voluntários.

A inclusão da técnica Reiki no cuidado ao cuidador possibilitou os seguintes achados:

- ✓ profissionais apresentaram uma excelente sensação de bem estar, relaxamento e disposição para o trabalho após o atendimento;
- ✓ possibilidade de ampliar as PICs tanto no cuidado do cuidador como junto aos nossos usuários das UBS da área;
- ✓ despertar nos profissionais a importância da busca da integralidade da saúde do indivíduo;
- ✓ ampliação dos cursos de capacitação em Auriculoterapia e Reflexologia Podal na AP 3.2;
- ✓ construção de projeto de extensão/pesquisa em Reiki, fruto da parceria da CAP 3.2 com uma instituição de ensino superior;
- ✓ possibilidade de registro dos voluntários em Reiki no Núcleo Saúde Voluntário da Prefeitura do Rio de Janeiro. Os profissionais de saúde solicitaram que essa ação itinerante fosse realizada pelo menos uma vez por mês em suas unidades.

7 | CONCLUSÃO

Acredita-se que incluir a técnica Reiki no dia a dia dos profissionais de saúde, dentro do seu local de trabalho, pode auxiliá-los a obter resultados concretos na prevenção de doenças, favorecer a melhoria da sua produtividade no trabalho e principalmente do seu estilo de vida.

A meta é ampliar as ações itinerantes para o restante das UBS da AP 3.2 até que todas sejam contempladas. Atualmente são realizadas pelo menos uma ação Cuidado do Cuidador em uma UBS da AP 3.2.

REFERÊNCIAS

AFONSO, F.M.; AVEIRO, J.C.; NASTARI, C.; SILVA, C.C.; SILVA, E.R.; ROCHA, F.H.Z.; OLIVEIRA, D.M.; VIDO, M.P.; SCOFANO, V.B.; MANSO, C.C. Projeto saúde do Trabalhador na CAP 3.2. Anais do 11º Congresso Internacional da Rede Unida Suplemento. Revista Interface - Comunicação, Saúde, Educação ISSN 1807-5762. Interface (Botucatu) [online], supl. 3, 2014.

AFONSO, F.M.; AFONSO, G.M.L.C.R.; BARROS, R.L.; CAMARGO, R.J.; PINHEIRO, N.S.C.; ALVES,

S.S.M.; BARRETO, S.S.; MANSO, C.C. Saúde do trabalhador na AP 3.2 – o olhar das práticas integrativas e complementares através do Reiki. **ACADEMUS Revista científica da saúde**. v.1, n.1, 2016.

DE'CARLI, J. **Reiki. Apostilas Oficiais**. Ed. Madras, 2007.

DE'CARLI, J. **Reiki. Sistema Tradicional Japonês**. Ed. Madras, 2011.

DE'CARLI, J. **Reiki. As Respostas da Usui Reiki Ryoho Gakkai**. Ed. Anubis, 2018.

FALCÃO, F; MOTTA, P; MONEZI, R; FILICE, N.B. Academic Leagues – an introduction to integrative medicine. **European Journal of Integrative Medicine**. 2012; 4S.

GRAZZIANO, E.S.; BIANCHI, E.R.F. Impacto del estrés ocupacional y burnout en enfermeros. **Enferm. glob.** [citado 2017 Mar 20]; (18). Disponível em:<http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000100020&lng=es>2010.

OLIVEIRA, R.M. Efeitos da prática do Reiki sobre aspectos psicofisiológicos e de qualidade de vida em idosos com sintomas de estresse: estudo placebo e randomizado. **Tese de Doutorado**. Universidade Federal de São Paulo. Escola Paulista de Medicina. Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia. São Paulo, 2013.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **The world medicines situation – Tradicional medicines: global situation, issues and challenges**; 2011. [citado em 2017 jan 05]. Disponível em <<http://digicollection.org/hss/en/m/abstract/Js18063en/>>.

MS. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC/SUS** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 92 p. - (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em <<http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/geral/pnpic.pdf>>.

ROCHA, S.P; DE BENEDETTO, M.A.C.; FERNANDEZ, F.H.B.; et al. A trajetória da introdução e regulamentação da acupuntura no Brasil: memórias de desafios e lutas. **Ciência & Saúde Coletiva**. n.20, v.1, p.155-164. 2015.

SCHERER, M.D.A.; OLIVEIRA, N.A.; PIRES, D.E.P.; TRINDADE, L.L.; GONÇALVES, A.S.R.; VIEIRA, M. Aumento das cargas de trabalho em técnicos de enfermagem na atenção primária à saúde no Brasil. **Trabalho, Educação e Saúde**, 14 (Suppl. 1), p.89-104. 2016.

WHO. **Traditional and complementary medicine strategy: 2014-2023**, Disponível em <http://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm_strategy14_23/en/> 2013.

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-135-0

