



## A INFLUÊNCIA DA TERAPIA DE REIKI EM INDICADORES DE SAÚDE

**Cristina Raquel Batista Costeira**

Enfermeira – Instituto Português de Oncologia de Coimbra- Serviço de Cirurgia Geral

### RESUMO

O presente estudo tem como objectivo verificar a influência da Terapia de Reiki em Indicadores de Saúde (sinais vitais; Saturação de Oxigénio; Intensidade de Dor; Avaliação de Glicémia capilar). Para a sua concretização realizou-se um estudo de caso, em que se avaliou uma voluntária de 46 anos. Neste sentido, realizaram-se duas sessões em dias não- coincidentes, com duração de 45 minutos cada. Na primeira sessão, a voluntária foi submetida à aplicação de Reiki. Na segunda sessão não foi aplicada nenhuma Terapia de Toque. Cada sessão foi dividida em três momentos, o inicial que corresponde ao momento antes da aplicação da terapia; 30 minutos, após o primeiro momento, que coincide com o terminus da aplicação da Terapia, e o terceiro cerca de 15 minutos depois. A avaliação/ medição dos Indicadores de saúde coincide com estes três momentos. Em ambas as sessões foi utilizada música ambiente que foi obtida através do programa de computador Nature Sound Therapy 3. Os resultados encontrados salientam que a aplicação de Reiki influenciou os resultados dos Indicadores de Saúde e que os resultados são mais evidentes na primeira sessão - onde se aplicou Reiki - do que na segunda sessão.

### ABSTRACT

The following study aims to determine the influence of Reiki therapy in Health Indicators (vital signs, oxygen saturation, intensity of pain, assessment of capillary glycemia), for that reason it was made a clinic study, which evaluated a volunteer for 46 years old. It was realized two sessions, on non-matching days, with duration of 45 minutes each. In the first session, the volunteer was subjected to the application of Reiki. The second session was not applied any of Touch Therapy. Each session was divided into three stages, the initial corresponding to the time before the therapy; 30 minutes after the first stage, that coincides with the terminus of the application of therapy was defined as second stage; and the third about 15 minutes later. The evaluation / measurement of health indicators match with these three stages. In both sessions it was used music that was obtained through the computer sound therapy Nature 3. The results emphasize that the application of Reiki influenced the results of health indicators and that are more evident in the first session, which was applied Reiki, than in the second session.

**PALAVRAS-CHAVE:** Terapia de Toque; Reiki; Indicadores de Saúde;

**KEY WORDS:** Touch Therapy; Reiki; Health Indicators;



## A INFLUÊNCIA DA TERAPIA DE REIKI EM INDICADORES DE SAÚDE

### INTRODUÇÃO

O presente estudo foi elaborado no sentido de se verificar a Influência da Terapia de Reiki em Indicadores de saúde.

O Reiki, Terapia de Toque, por excelência, foi seleccionado para este estudo por duas razões: por um lado, apresenta uma difusão acrescida junto das equipas de profissionais de Saúde; por outro, há um aumento significativo da procura pela comunidade em geral, devido à divulgação de evidências científicas que comprovam a sua eficácia em inúmeras situações.

Os Indicadores de Saúde em estudo serão: Pressão Arterial; Frequência cardíaca; Frequência Respiratória; Temperatura; valores de Glicémia Capilar; percentagem de Saturação de Oxigénio e intensidade de dor (através de escala EVA).

A escolha dos sinais vitais (Pressão arterial; Frequência cardíaca; Frequência Respiratória; Temperatura; e intensidade de Dor) e da percentagem de Saturação de Oxigénio e valor de Glicemia Capilar deveu-se ao facto de estes serem Indicadores clinicamente relevantes para a realização de diagnósticos e despistes de complicações; são, na maioria, socialmente conhecidos e cuja aceitação social é significativa. A sua obtenção rápida de resultados de forma acessível e praticamente indolor é também uma das razões pela selecção dos indicadores em estudo.

No sentido da concretização do objectivo foi seleccionado um voluntário que permitirá realizar um estudo de caso.

### 1. REIKI: Terapia de Toque

Actualmente tem-se verificado, no Ocidente, uma importação de conceitos e práticas orientais, quer milenares quer recentes, com especial destaque as Terapias Energéticas e Manuais que produzam bem-estar e melhorem a saúde e qualidade de vida dos seus praticantes. Estas Terapias e técnicas tornam-se apelativas pela sua vertente holística, uma vez que fornece pistas e explicações nas dimensões bio-psico-socio patológicas e espirituais. A Terapia de Toque seleccionada neste estudo foi o Reiki.

Reiki é uma palavra Japonesa composta por dois termos "REI" - que significa Universal - e "KI" - que significa energia Vital (Honervogt, 1998). Esta forma de energia está inerente a todo o tipo de formas de vida e fomenta a energia curadora corporal (Nield-Anderson & Ameling, 2001).

Segundo Carli (2002), Reiki é um método científico de cura, um sistema inserido no contexto de práticas terapêuticas complementares em contexto de saúde reconhecido, pela OMS e pelo órgão das Nações Unidas. É uma técnica sagrada, mas não uma religião. Não é um sistema filosófico com restrições e tabus, adapta-se a qualquer cultura, raça, credo, seita ou idade.

O sistema Japonês de cura através das mãos foca a capacidade inata do Ki localizado em determinadas áreas. Trata-se de uma técnica única que serve a todos os propósitos, onde se repete o mesmo movimento utilizando exaustivamente as mãos (Brown, 2004).

O Reiki tem como finalidade equilibrar o campo vibracional corpo/mente, apesar de ainda não existir uma teoria explicativa ou o mecanismo pelo qual o Reiki funciona. Alguns investigadores têm vindo a explorar a função potencial dos campos bioelectromagnéticos nos processos fisiológicos e estão a tentar estabelecer uma conexão teórica capaz de permitir compreender os mecanismos subjacentes ao Reiki e outras terapias pelo toque (Walleczek, 1995).

O Reiki parte do princípio de que a força vital flui pelo corpo físico, através de canais e centros de energia chamados meridianos e Chakras - força que sustenta os órgãos e células do corpo - apoiando-se nas suas funções vitais. Quando a força vital se encontra perturbada, afecta o campo energético do corpo e pode ter um impacto negativo sobre os órgãos ou tecidos. Durante o tratamento de Reiki o terapeuta actua como veículo condutor da energia que é transmitida às partes afectadas do campo energético do paciente, carregando-as de energia positiva e retirando a energia negativa que origina doenças e stress (Rowen, 2003).

Chambers *et al* (2000) defendem que a terapia de Reiki auxilia no tratamento do stress, ansiedade



## PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: INFANCIA Y ADOLESCENCIA

e da depressão; activa, também, o funcionamento das glândulas, órgãos, sistema nervoso e imunológico. Carli (2002) acrescenta, ainda, a redução da dor e aumento das capacidades físicas. Ao enfermeiro capacita-o com clareza mental e estabilidade mental; aumenta a satisfação no trabalho e o entusiasmo.

### 1.1- Reiki e Evidência Científica: Alguns Estudos

Existem estudos realizados com a aplicação de Reiki e suas implicações práticas na saúde que tem vindo a ser desenvolvidos por vários locais do Ocidente.

Em 1998, no Hospital Portsmouth Regional na Columbia, mais de 872 clientes se submeteram a tratamentos de Reiki, durante 15 minutos nos momentos pré e pós-operatório. Neste foi comprovado que o Reiki produzia uma diminuição: da pressão arterial, batimento cardíacos e pulso e níveis de stress. Esta técnica induz um efeito calmante que conduz a uma redução significativa da administração de analgésicos no momento pós-operatório. Este estudo permitiu à sua implementação e tem produzido um aumento da satisfação dos clientes, assim como a redução dos dias de internamento (Alandydy e Alandydy, 1999).

Olson e Hanson (1997 e 2003) realizaram um outro estudo que envolvia a técnica de Reiki como terapia adjuvante no tratamento da dor. O objectivo do mesmo foi explorar a utilidade do Reiki com a função de um opiáceo, a terapia adjuvante no tratamento da dor. Uma vez que não existiam estudos nesta área, um estudo-piloto foi realizado envolvendo 20 voluntários com dor em 55 locais por uma variedade de razões, incluindo o cancro. A dor foi medida utilizando tanto uma escala visual analógica (EVA) como uma escala Likert imediatamente antes e depois do tratamento Reiki. Ambos os instrumentos mostraram uma redução da dor após o tratamento Reiki, considerada como estatisticamente significativa ( $p < 0.0001$ ).

Miles P. (2003) realizou um estudo usando o Reiki com o objectivo de diminuir a dor e a ansiedade de doentes com SIDA. Muitos doentes foram motivados pela ideia de que a redução do stress contribui para melhorar as defesas imunológicas. Utilizou-se a escala STAI (State Trait Anxiety Inventory) para avaliar o grau de ansiedade e a escala VAS (Visual Analog Scale) para medir a dor dos pacientes antes e depois de uma breve (20 minutos) aplicação de Reiki. Tanto a ansiedade como a dor diminuíram em mais de 35%.

Wardell e Engebretson (2001) realizaram um estudo com o objectivo de testar um mecanismo de relaxamento e redução de stress através de Reiki. O estudo foi realizado em 1996 e envolveu o estudo dos efeitos bioquímicos e fisiológicos após a aplicação de 30 minutos de Reiki. Os resultados foram significativos. Foram avaliados Marcadores biológicos relacionados com a redução do stress, incluído estados de ansiedade, assim como os níveis de IgA (Inmunoglobulina A) salivar e de cortisol, também os valores de pressão arterial, resposta galvânica da pele (GSR), tensão muscular e temperatura da pele. Os dados foram recolhidos antes, durante e imediatamente após a sessão. Verificou-se que a ansiedade foi significativamente menor,  $t(22) = 2,45$ ,  $p = 0,02$ . Os níveis de IgA salivar aumentaram significativamente,  $t(19) = 2,33$ ,  $p = 0,03$ , no entanto, o cortisol salivar não apresentou significado estatisticamente significativo. Verificou-se uma diminuição significativa nos valores de pressão arterial sistólica (PAS),  $p < 0,01$ . Aumento da temperatura da pele e electromiograma (EMG) diminuiu durante o tratamento, mas antes e após as diferenças não foram significativas.

Um estudo realizado por Salomé (2005) procurou comparar os resultados obtidos num período pré e pós aplicação de Reiki como Terapia complementar no equilíbrio das alterações físicas e mentais dos enfermeiros. Este estudo tinha como objectivo verificar quais as alterações físicas e emocionais apresentadas durante a aplicação de Reiki relatadas pelos participantes da pesquisa. Este estudo realizou-se numa sala localizada na Unidade de Cuidados Intensivos do hospital de Sanatorinhos de Itapevi. Este estudo descritivo-exploratório permitiu concluir que esta terapia se adapta aos novos paradigmas de saúde; produz relaxamento físico; emocional; diminui stress e ansiedade; melhora os estados de depressão; reduz queixas algícas.



## A INFLUÊNCIA DA TERAPIA DE REIKI EM INDICADORES DE SAÚDE

Actualmente estamos a desenvolver um estudo no âmbito da tese doutoral na Universidade da Estremadura, que pretende verificar a influência de Terapias de Toque (Reiki, Massagem Terapêutica e Toque Terapêutico) em Indicadores saúde, sobre a orientação do Professor Doutor João Manuel Garcia do Nascimento Graveto e Professor Doutor Florêncio Vicente Castro.

### 2. ESTUDO DE CASO

No presente, estudo, foi investigada a “Influência da Terapia de Reiki em Indicadores de Saúde”. Para tal apresenta-se um estudo de caso, que envolveu a participação de um voluntário.

“A.” foi o voluntário seleccionado, é um indivíduo do sexo feminino com 46 anos, de nacionalidade Portuguesa. Casada e tem 2 filhos maiores de idade.

Concluiu o 3º ciclo do ensino básico (9ºano), tem um curso de especialização em auxiliar de geriatria e exerce funções nessa área, no distrito de residência. Possui contrato a tempo Indeterminado (quadros da empresa onde exerce funções). Trabalha em horário de *roulement* (turnos).

“A.” Classifica o seu bem-estar como suficiente, assim como a sua relação como os outros; a sua felicidade e a sua realização pessoal. Classifica o seu estado de saúde como insuficiente. Acredita que as terapias de toque possuem resultados suficientes na saúde, bem-estar e qualidade de vida diários. Já teve contactos prévios com a Terapia de Reiki.

Esta foi submetida a duas sessões diferentes. Na primeira sessão “A.” foi sujeita à aplicação da Terapia de Reiki. No sentido de verificar empiricamente a influência em Indicadores de saúde, como sejam: a Pressão Arterial; Temperatura; Frequência Cardíaca; Avaliação de Glicémia Capilar; Frequência Respiratória; Intensidade de Dor e Saturação de Oxigénio, “A.”, foi submetida a uma avaliação /medição destes Indicadores em três momentos: o momento antes da aplicação de Reiki, o momento depois dessa aplicação e cerca de quinze minutos após essa aplicação.

Na segunda sessão submeteu-se à mesma avaliação nos três momentos descritos, mas não foi sujeita à aplicação de Reiki ou de qualquer outra Terapia de Toque.

Em ambas as sessões utilizou-se música ambiente através de um programa de computador denominado de Nature sound therapy 3, em que foi seleccionado a frequência de ondas Alpha a 8 Hz e agrupou-se sons de pássaros, flautas nativas americanas e espaço de ambiente 1.

Para a recolha, de dados, utilizou-se um instrumento de colheita de dados, onde foram anotados pelo investigador, os resultados das medições/avaliações dos indicadores em estudo e dados importantes para a compreensão e análise dos resultados como sejam: terapêutica realizada; patologias existentes; ingestão de alimentos e substâncias estimulantes ou inibidoras do metabolismo (café; chocolate; cigarros; chá; cannabis, outras); estado emocional.

As sessões realizaram-se num espaço específico para o efeito (temperatura ambiente reguadada=22°C).

#### 2.1. DADOS OBTIDOS NA PRIMEIRA SESSÃO: Sessão com aplicação de Reiki

Na primeira sessão os dados obtidos apresentam-se no seguinte quadro:



## PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Resultados Antes da aplicação de Reiki	Resultados imediatamente Depois	Resultados 15 minutos Depois
Pressão Arterial: <b>85/59</b> mm/Hg	Pressão Arterial: <b>100/60</b> mm/Hg	Pressão Arterial: <b>101/62</b> mm/Hg
Frequência Cardíaca: <b>81</b> bat/min	Frequência Cardíaca: <b>76</b> bat/min	Frequência Cardíaca: <b>78</b> bat/min
Frequência Respiratória: <b>20</b> Ciclos/min	Frequência Respiratória: <b>18</b> Ciclos/min	Frequência Respiratória: <b>18</b> Ciclos/min
Temperatura: <b>35,5</b> °C	Temperatura: <b>36</b> °C	Temperatura: <b>36</b> °C
Saturação de O2: <b>95</b> %	Saturação de O2: <b>99</b> %	Saturação de O2: <b>99</b> %
Avaliação de Glicémia Capilar: <b>120</b> mg/dl	Avaliação de Glicémia Capilar: <b>112</b> mg/dl	Avaliação de Glicémia Capilar: <b>113</b> mg/dl
Intensidade de dor: (EVA)- <b>0</b>	Intensidade de dor: (EVA)- <b>0</b>	Intensidade de dor: (EVA)- <b>0</b>

Os resultados encontrados revelam que os valores de Pressão Arterial subiram, aproximando-se dos valores de tendência normal. Os valores de Frequência Cardíaca e Respiratória diminuíram após a aplicação da Terapia. A Temperatura axilar aumentou o que poderá estar associado ao aumento da Pressão Arterial. O valor da Saturação de Oxigénio, também. Os valores de Glicémia Capilar diminuíram significativamente.

Neste estudo teve-se presente alguns aspectos contextuais possíveis de condicionar os valores acima apresentados como seja:

- **Última Refeição:** 2 laranjas (15 minutos antes da sessão);
- **Medicação administrada:** sonífero na noite anterior;
- **Patologias existentes:** Obstipação;
- **Estados emocionais:** Bem disposta;
- **Substâncias estimulantes ou inibidoras:** café (3id); chá (id);
- **Padrão de sono na noite anterior:** regular com medicação;

Para além dos dados obtidos e registados não se observaram outras situações dignas de registo.

## 2.2. DADOS OBTIDOS NA SEGUNDA SESSÃO: Sessão sem aplicação de Reiki

No quadro que se apresenta em seguida são apresentados os dados obtidos durante a segunda sessão:

Resultados Antes da aplicação de Reiki	Resultados imediatamente Depois	Resultados 15 minutos Depois
Pressão Arterial: <b>100/58</b> mm/Hg	Pressão Arterial: <b>98/59</b> mm/Hg	Pressão Arterial: <b>100/59</b> mm/Hg
Frequência Cardíaca: <b>80</b> bat/min	Frequência Cardíaca: <b>79</b> bat/min	Frequência Cardíaca: <b>78</b> bat/min
Frequência Respiratória: <b>20</b> Ciclos/min	Frequência Respiratória: <b>19</b> Ciclos/min	Frequência Respiratória: <b>19</b> Ciclos/min
Temperatura: <b>36</b> °C	Temperatura: <b>35.8</b> °C	Temperatura: <b>35.8</b> °C
Saturação de O2: <b>98</b> %	Saturação de O2: <b>99</b> %	Saturação de O2: <b>99</b> %
Avaliação de Glicémia Capilar: <b>100</b> mg/dl	Avaliação de Glicémia Capilar: <b>100</b> mg/dl	Avaliação de Glicémia Capilar: <b>99</b> mg/dl
Intensidade de dor: (EVA)- <b>0</b>	Intensidade de dor: (EVA)- <b>0</b>	Intensidade de dor: (EVA)- <b>0</b>



## A INFLUÊNCIA DA TERAPIA DE REIKI EM INDICADORES DE SAÚDE

Os resultados encontrados revelam que os valores de Pressão Arterial não sofreram grandes alterações. Os valores de Frequência Cardíaca e Respiratória diminuíram durante o período em estudo. A Temperatura axilar diminuiu. O valor da Saturação de Oxigénio, sofreu uma pequena oscilação em sentido ascendente. Os valores de Glicémia Capilar diminuíram um valor.

Neste estudo teve-se presente alguns aspectos contextuais possíveis de condicionar os valores acima apresentados como seja:

- **Última Refeição:** café e pastel de nata (120 minutos antes da sessão);
- **Medicação administrada:** sonorífero na noite anterior;
- **Patologias existentes:** Obstipação;
- **Estados emocionais:** Bem disposta;
- **Substâncias estimulantes ou inibidoras:** café (3id); chá (id);
- **Padrão de sono na noite anterior:** regular com medicação;

Para além dos dados obtidos e registados não se observaram outras situações dignas de registo.

## DISCUSSÃO

Em ambas as sessões “A.” não apresentava dor, pelo que a intensidade de dor manteve-se inalterada nos momentos antes e depois. Por essa razão este estudo não permite retirar contributos e verificar diferenças ou semelhanças com estudos que avaliaram esta variável como seja o estudo apresentado acima, de Olson e Hanson (1997 e 2003).

Encontra-se uma semelhança nos resultados do estudo de Alandydy e Alandydy, (1999), uma vez que os valores de Frequência cardíaca e Tensão arterial são diferentes após a aplicação de Reiki. Neste estudo de caso os valores de Pressão arterial, temperatura, Frequência cardíaca; Glicémia Capilar e percentagem de Saturação de Oxigénio manifestam uma diferença mais acentuada na primeira sessão do que na segunda.

Os valores de glicémia capilar na primeira sessão afastam-se do valor considerado normal de uma forma mais evidente do que na segunda sessão. Este facto pode ser explicado, uma vez, 15 minutos antes da aplicação de Reiki, “A.”; fez um pequeno lanche com 2 laranjas, facto que não se verificou na segunda sessão, uma vez que “A.” tinha realizado a última refeição à cerca de 2 horas, ou seja esta variável não foi possível de controlar, pelo que os resultados não permitiram obter contributos científicos.

## CONCLUSÃO

Os resultados encontrados revelam que na sessão em que se aplicou a terapia de Reiki se evidenciaram mais diferenças antes e após aplicação nos resultados dos Indicadores de saúde do que na segunda sessão realizada a “A.”

Assim sendo, o estudo de caso realizado vai de encontro a alguns dos resultados encontrados em estudos prévios, citados anteriormente, à apresentação do estudo clínico.

Propõem-se em estudos seguintes, nesta área que a inclusão de doentes com dor, seja incorporada, no sentido de se poder retirar contributos nesta área, uma vez que de acordo com dados fornecidos por estudos europeus, estima-se que em Portugal existam cerca de 2 milhões de pessoas que sofrem com dor crónica (Fricker, 2003). Assim como a avaliação controlada da variável relativa aos valores de glicémia capilar. Uma vez, que a diabetes é um dos problemas de maior preocupação comunitária em Portugal, e segundo dados de Bilro (2007) revelam que o número de diabéticos em Portugal cresceu 40 por cento em sete anos, portanto o estudo da influência da terapia de Reiki sob os valores de glicémia capilar deverão ser estudados.



## PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: INFANCIA Y ADOLESCENCIA

## BIBLIOGRAFIA

1. Alandydy, P; Alandydy, K. (1999). Using Reiki to support surgical patients. *Journal of Nursing Care Quality*. 13(4): 89–91. Aspen publishers, Inc. Abril.
2. Bilro, Marta (2007). Número de diabéticos aumentou 40% em 7 anos. Portal de farmácia e do Medicamento. [em linha]. [consult. 25 Janeiro 2009]. Disponível em: <http://www.farmacia.com.pt/index.php?name=News&file=article&sid=4216>
3. Brown, S. (2004). *Energia Chi*. Exercícios práticos: Um guia para a essência que une todas as terapias holísticas e como beneficiar com elas. Ed. estampa. ISBN: 972-33-2008-8. 160 p.
4. Carli J.D. (2002). *Reiki a terapia do 3º milénio*. São Paulo: Mandras.
5. Chambers M.; Barnett, L.; Davidon, S. (2000). *Reiki medicina energética*. 2ªed. Rio de Janeiro: Record: Nova Era.
6. Fricker, Janet (2003). Pain in Europe - 2003 Report. [em linha]. [consult. 28 de Fevereiro 2009]. Disponível em: <http://www.britishpainsociety.org/Pain%20in%20Europ%20survey%20report.pdf>
7. Honervogt, T. (1998). *Reiki: An ancient hands-on healing technique*. London: Henry Holt & Co.
8. Miles P. (2003). Preliminary report on the use of Reiki HIV-related pain and anxiety. *Altern Ther Health Med*; Mar-Apr, 9(2):36.
9. Nied- Andersonl, L.; Ameling, A. (2001). Reiki, a complementary therapy for nursing practice. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services* 39. (4), 42–49.
10. Olson K, Hanson J. (1997). Using Reiki to manage pain: a preliminary report. *Cancer Prev Control*. Junho;1(2):108-13. Cross Cancer Institute, Edmonton.
11. Olson K, Hanson J, Michaud M. (2003). A phase II trial of Reiki for the management of pain in advanced cancer patients. *J Pain Symptom Manage*. Nov; 26(5):990-7.
12. Rowen, B. (2003). *Massagem: Terapia de contacto para Relaxamento*. Editorial Estampa, Lisboa. P.93. ISBN 972-33-1876-8.
13. Salomé, G.M. (2005). A influencia do Reiki no equilibrio físico e emocional dos profissionais de enfermagem. *Nursing*. São Paulo. Ano 8, nº83. Abril. ISSN 1415-8264.
14. Walleczek, J. (1995). Magnetiokinetic effects of radical pairs: A paradigm for magnetic field interactions with biological systems and lower than thermal energy. *American Chemical Society*, 395–420.
15. Wardell DW; Engebretson, J. (2001). Biological correlates of Reiki healing. *Jornal Adv Nurs*. Fevereiro 33 (4): 439-445. School of Nursing, University of Texas Houston Health Science Center, Houston, Texas, USA.

*Fecha de recepción: 28 febrero 2009*

*Fecha de admisión: 19 marzo 2009*

