



**SimTec 25**  
anos  
SIMPÓSIO DOS  
PROFISSIONAIS DA  
UNICAMP  
2022 - 8ª Edição

## REIKI NO CAISM: QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL PARA OS COLABORADORES

CRISTIANE BRAGA, FLÁVIA ZANINI RIBEIRO DOS SANTOS, CARLA RAYANE DOS SANTOS, GENECI MARIA MORETI

CAISM - HOSP.DA MULHER PROF.DR.JOSE ARISTODEMO PINOTTI-CAISM; DAC - DIRETORIA ASSOCIADA DO CAISM; DIRRH - DIRETORIA DO SERVICO DE RECURSOS HUMANOS



**Palavras-chave:** Reiki. Caism. Voluntariado. Bem-estar. Equilíbrio

### Introdução/Objetivo:

Para Ramos et al. (2022), as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) oferecidas pelo SUS surgiram para ampliar a visão sobre os adoecimentos. No caso dos profissionais de saúde, há a busca por modos de prevenção e tratamento que agreguem na formação e cuidado humanizado. O Reiki, dentro das PICS, atua como uma terapia que utiliza a energia que flui naturalmente das mãos do aplicador para o participante, fortalecendo o corpo. Segundo Telesi (2016), em 2007, a Organização Mundial de Saúde (OMS) reconheceu o Reiki como técnica auxiliar no tratamento da dor, apresentando-se como um método de baixos risco e custo, sendo de fácil aplicação. No CAISM, a prática iniciou-se em set/2021 para seus colaboradores, com o intuito de propiciar equilíbrio e bem-estar da mente e do corpo.

### Metodologia:

Por meio de iniciativa do RH/CAISM, em parceria com profissionais Reikianos, foi realizado um mapeamento através de Google Forms divulgado amplamente na instituição, que formou um quadro de 11 voluntárias, sendo 10 colaboradoras do CAISM e 1 externa. Lotadas em diversas áreas do hospital, a partir de set/21 passaram a ofertar mensalmente aos colaboradores o Reiki, visando a harmonia e equilíbrio do bem-estar físico e emocional destes, sem cunho religioso. Mediante a disponibilidade dos voluntários, mensalmente é preparada uma agenda com 3 a 5 dias para aplicações, cada uma delas de 30 minutos; essa agenda é divulgada via e-mail, e as inscrições são feitas pelo ramal da Seção de Apoio. A aplicação do Reiki se dá na sala de reuniões do RH, em uma maca emprestada pelos voluntários.

### Resultados:

Desde o seu início até o final de 2021, foram realizados 136 atendimentos. A partir de 2022, em decorrência do agravamento dos casos de covid-19, o Reiki foi aplicado somente nos meses de janeiro e maio, totalizando 47 atendimentos. Em agosto, com a situação estabilizada, a prática foi retomada, observando-se sua grande procura pelos servidores. Feedbacks anônimos sobre as aplicações são colhidos esporadicamente entre os participantes e voluntários; a maioria destes tem relatado que o motivo de buscarem a prática está no equilíbrio emocional e auto cuidado: “Auxilia no Relaxamento”; “Busca por terapias alternativas para controlar estresse”; “Sair um pouco do ambiente de trabalho que é estressante. É um momento que nos desligamos e dedicamos ao auto cuidado”; “Em mim traz um sentimento de paz que contrasta com minha rotina de trabalho” (relatos anônimos). Os voluntários igualmente retratam satisfação, por ajudarem as pessoas: “Estamos passando um período muito delicado em nosso planeta que, com uma imposição de mãos, podemos trazer um cuidado a cada pessoa que deita em nossa maca”; “Dar e receber: calma, paz, troca”; “Poder contribuir para o próximo, fazer um pouco pelo outro”; “Por que nos damos conta que somos mínimos, mas juntos somos mais” (relatos anônimos).

### Conclusão:

Como a prática do Reiki no CAISM aconteceu dentro de um momento marcante para todos, a pandemia do covid-19, ela tem se mostrado um recurso importante para permitir que a pessoa se conecte com ela mesma, pois facilita a concentração do seu estado físico e emocional. A continuidade da prática pode aumentar e preservar o bem-estar dos colaboradores, auxiliando na melhor qualidade de vida profissional, pessoal e na motivação de mais voluntários parceiros para participarem deste projeto, bem como uma futura estrutura física para a prática, que somaria com a maca já adquirida para a aplicação.

Fotos:  
<https://www.istockphoto.com/br/fotos/reiki> e  
<http://www.crystalroza.com.br/o-que-e-reiki/>



Foto RH/Caism: Sessão de Reiki

**Referências:** RAMOS, E. L. et al. A terapia de Reiki e a saúde do trabalhador. Research, Society and Development, v. 11, n. 9, 2022. 2p. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/31925>. Acesso em: 9 set 2022. TELES, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. Estudos Avançados, 2016, v. 30, n. 86. 99-112pp. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-40142016.00100007>. Acesso em: 9 set 2022.

**Agradecimentos:** Diretoria Executiva Voluntários: Cristhiane Ferreira Danielle Caldani Elaine Pereira Elaine Fabrini Isabel C P dos Santos (Externa) Jackeline Costa Luana Souza Maria Ivone de Araújo Divisões, Serviços e Seções do CAISM