

DESENVOLVIMENTO DE UM PROJETO DE REIKI A DISTÂNCIA: É POSSÍVEL?

DEVELOPMENT OF A REMOTE REIKI PROJECT: IS IT POSSIBLE?

DESARROLLO DE UN PROYECTO DE REIKI A DISTANCIA: ¿ES POSIBLE?

Ângela Zago¹
Ítalo Bartelt Tonnera²
Jordana Côrrea Barcelos³
Melissa Negro-Dellacqua⁴

Resumo

O Reiki e outras terapias que fazem parte das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde estão disponíveis pelo Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil. O projeto “Reiki por Amor: Toque Terapêutico” foi criado no ano de 2021, e desde 2022 vem desenvolvendo as suas atividades na Universidade Federal de Santa Catarina, campus Araranguá, com envios semanais de Reiki na modalidade a distância. O objetivo deste trabalho é relatar a experiência do projeto desenvolvida no ano de 2022, demonstrando a participação da comunidade externa à universidade no projeto. Trata-se de um estudo ecológico do tipo analítico, com enfoque na análise temporal retrospectiva e espacial de dados do projeto “Reiki por Amor: Toque Terapêutico”, no ano de 2022 (1º de março a 31 de dezembro), com a utilização de dados secundários. Como resultado, o projeto atingiu 202 pessoas de todas as faixas etárias, compreendidas entre 0 e mais de 70 anos de idade, prevalecendo a participação da faixa etária entre 21 e 30 anos de idade; mulheres foram as que mais participaram; sete estados brasileiros participaram, porém Santa Catarina foi o que se destacou, com a maioria das pessoas residentes na cidade de Araranguá; o projeto totalizou 1.231 envios de Reiki a distância; as pessoas que receberam relataram diferentes formas de energia e relaxamento, tiveram sono e dormiram bem, tiveram sentimentos relacionados à sensação de alegria, felicidade, paz, amor e tranquilidade, enxergaram luzes durante o processo e tiveram a sensação de flutuar. Nenhuma sensação que poderia se configurar como negativa foi relatada. Dessa forma, conclui-se que é possível o desenvolvimento de um projeto de Reiki a distância, atingindo a população. A implantação de um projeto nessa modalidade é fácil, rápida, não necessita de apoio econômico para o seu desenvolvimento e pode beneficiar pessoas no que tange ao autocuidado, visando a manutenção da saúde ou auxiliando na recuperação dela.

Palavras-chave: Reiki; toque terapêutico; terapias complementares.

Abstract

Reiki and other therapies are available in the Brazilian Unified Health System (SUS) as part of the Integrative and Complementary Health Practices. The project Reiki for Love: Therapeutic Touch, created in 2021, has provided remote Reiki sessions every week since 2022 on the Araranguá campus of the Federal University of Santa Catarina. The objective of this work is to report the project's experience in 2022 and demonstrate the participation of the community from outside the university. This is an analytical ecological study with a focus on retrospective temporal and spatial analysis of data from the Reiki for Love: Therapeutic Touch project in 2022 (from March 1, 2022, to December 31, 2022), using secondary data. The project reached 202 individuals of all age groups, ranging from 0 to over 70 years old, with the participation of the age group between 21 and 30 years old

¹Acadêmica do Curso de Graduação em Medicina. Universidade Federal de Santa Catarina. E-mail: angelzagooo@gmail.com

²Acadêmico do Curso de Graduação em Medicina. Universidade Federal de Santa Catarina. E-mail: italo.bartelt@gmail.com

³Acadêmica do Curso de Fisioterapia. Universidade Federal de Santa Catarina. E-mail: jordana.barcelos17@gmail.com

⁴ Possui graduação em Farmácia pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), mestrado em Biologia Celular e Molecular pela Universidade Federal do Paraná (UFPR) e doutorado em Produtos Naturais e Sintéticos Bioativos, concentração em Farmacologia, pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). E-mail: melissanegroLuciano@gmail.com

being the most prevalent. Most of the involved participants were women. Seven Brazilian states participated, but Santa Catarina stood out, with most participants residing in the city of Araranguá. The project conducted a total of 1,231 remote Reiki sessions. The recipients reported experiencing different forms of energy, relaxation, feeling sleepy and sleeping well, besides feelings related to joy, happiness, peace, love and tranquility. Some recipients reported seeing lights during the process and having a sensation of floating. There were no reports of negative sensations. As demonstrated, the study concludes that the development of a remote Reiki project is possible. Implementing a project in this mode is easy, quick, does not require economic support for its development, and can benefit individuals in terms of self-care, maintaining health or assisting in recovery.

Keywords: Reiki; therapeutic touch; complementary therapies.

Resumen

El Reiki y otras terapias que forman parte de las Prácticas Integrativas y Complementarias en Salud están disponibles a través del Sistema Único de Salud (SUS) en Brasil. El proyecto “Reiki por Amor: Toque Terapéutico” fue creado en el año 2021 y desde 2022 ha desarrollado sus actividades en la Universidad Federal de Santa Catarina, campus Araranguá, con envíos semanales de Reiki en la modalidad a distancia. El objetivo de este trabajo es relatar la experiencia del proyecto desarrollado en el año 2022, demostrando la participación de la comunidad externa a la universidad en el proyecto. Se trata de un estudio ecológico de tipo analítico, con enfoque en el análisis temporal retrospectivo y espacial de datos del proyecto “Reiki por Amor: Toque Terapéutico”, en el año 2022 (1er de marzo a 31 de diciembre), utilizando datos secundarios. Como resultado, el proyecto alcanzó a 202 personas de todas las edades, comprendidas entre 0 y más de 70 años, prevaleciendo la participación del grupo de edad entre 21 y 30 años; las mujeres fueron las que más participaron; participaron siete estados brasileños, pero Santa Catarina fue el que se destacó, con la mayoría de las personas residentes en la ciudad de Araranguá; el proyecto totalizó 1.231 envíos de Reiki a distancia; las personas que lo recibieron informaron sentir distintas formas de energía y relajación, tuvieron somnolencia y buen sueño, así como sentimientos relacionados a la sensación de alegría, felicidad, paz, amor y tranquilidad. También informaron ver luces durante el proceso y tener la sensación de flotar. No se informó ninguna sensación que pudiera considerarse negativa. De ese modo, se concluye que se puede desarrollar un proyecto de Reiki a distancia que llegue a la población. La implementación de un proyecto en esta modalidad es fácil, rápida, no requiere apoyo económico para su desarrollo y puede beneficiar a las personas en lo que atañe al autocuidado, buscando mantener la salud o ayudar en su recuperación.

Palabras clave: Reiki; toque terapéutico; terapias complementarias.

1 Introdução

O Reiki é uma terapia milenar que busca a harmonia da saúde física, mental, energética, emocional e espiritual¹. A técnica é oriunda do Japão e foi desenvolvida pela primeira vez no Ocidente por Hawayo Takata². No Brasil, o Reiki foi introduzido às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), no Sistema Único de Saúde (SUS), em março de 2017³. A prática tem sido bem aceita entre os usuários e profissionais da assistência, uma vez que a aplicação da terapia complementar é de baixo custo e não promove efeitos adversos¹.

A técnica de aplicação do Reiki consiste na imposição das mãos do aplicador reikiano sobre os pacientes, buscando a estabilização dos chacras (canais de energia) por meio da energia vital universal. A força vital transmitida pelo Reiki repercute em todo o sistema de glândulas endócrinas e órgãos do corpo, energizando o ser humano em vários níveis ao mesmo tempo: físico, mental, emocional e energético⁴. Para o envio de Reiki a distância é necessário que o reikiano tenha o nível II, denominado de *A Transformação*⁵. O envio do Reiki a distância

possibilita abranger um maior número de indivíduos beneficiados pela técnica, uma vez que não restringe a aplicação do Reiki a um único ambiente ou localidade.

No contexto universitário, a prática do Reiki atende à integralidade do cuidado, apresentando redução dos níveis de estresse e ansiedade em universitários, com efeitos de relaxamento, sensação de bem-estar e mais capacidade de estudar e pensar⁶. A possibilidade do envio da terapêutica a distância facilita a adesão do estudante, servidor universitário e da comunidade em geral, que por vezes encontram-se sobrecarregados com as demandas do cotidiano para ter de se deslocar até um ambiente que ofereça o Reiki presencial. No entanto, para que essa relação de autocuidado se estabeleça é necessária uma abordagem mais frequente do Reiki entre docentes, discentes e sociedade.

Foi buscando criar esse vínculo entre o Reiki e a universidade que o projeto “Reiki por Amor: Toque Terapêutico”, da Universidade Federal de Santa Catarina, foi criado e se enquadra no contexto da extensão, um dos pilares que sustenta a universidade. É uma forma de aproximar a universidade da sociedade. Assim, o presente trabalho tem por objetivo relatar a experiência do projeto “Reiki por Amor: Toque Terapêutico”, desenvolvido durante o ano de 2022, demonstrando a participação da comunidade externa à universidade no projeto.

2 Material e métodos

Trata-se de um estudo ecológico do tipo analítico, com enfoque na análise temporal retrospectiva e espacial de dados do projeto “Reiki por Amor: Toque Terapêutico”, durante o ano de 2022 (1º de março a 31 de dezembro). O projeto é desenvolvido na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), campus Araranguá. A pesquisa utilizou dados secundários coletados do Instagram do projeto (@ufsc_reikiporamor), dispensando a necessidade de aprovação no Comitê de Ética.

Os dados obtidos foram coletados, alocados, analisados em planilhas do Microsoft Excel e expressos em porcentagem relativa. A nuvem de palavras foi criada com o auxílio de <http://worditout.com>.

3 Resultados e discussão

O projeto de extensão “Reiki por Amor: Toque Terapêutico” foi criado em 2022 e até o momento é desenvolvido na UFSC, vinculado ao Departamento de Ciências da Saúde do Centro de Ciências, Tecnologias e Saúde, na cidade de Araranguá-SC. Caracteriza-se por ser um espaço de discussão para que os participantes e as pessoas da comunidade que acompanham o

projeto conheçam mais acerca do Reiki, bem como outras Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. O projeto também tem como objetivo realizar o envio de Reiki a distância semanalmente para quem desejar receber e formar novos reikianos em cursos presenciais na UFSC, em todos os níveis de Reiki⁷.

O Reiki canaliza a energia universal, é realizado com o toque leve ou com as mãos mantidas próximas ao corpo do receptor. A energia pode ser canalizada de forma individual ou pode ser enviada para um momento específico, um evento ou uma pessoa em mente⁸ (o que proporciona a possibilidade do envio a distância). A finalidade é estimular os mecanismos naturais de recuperação da saúde³. A grande vantagem do Reiki é que não apresenta efeitos colaterais, nem efeitos negativos no comportamento. É um método facilmente aplicável, eficaz, confiável e barato⁹.

O principal objetivo do projeto no ano de 2022 foi realizar o envio de Reiki semanalmente para a população, já que foi criado e aprovado durante a pandemia da covid-19, começando o seu funcionamento a distância. O Reiki é enviado todas as terças-feiras, das 21h00 às 21h30, e quem desejar recebê-lo deve colocar seu nome em um *stories* do Instagram que abre todas as segundas-feiras na página @ufsc_reikiporamor⁷. Os resultados que se seguem são relacionados aos envios de Reiki a distância no período compreendido entre 1º de março e 31 de dezembro de 2022.

No decorrer do ano de 2022 o projeto atingiu 202 pessoas da comunidade, predominando a faixa etária entre 21 e 30 anos de idade (49,0%), seguido da faixa etária de 31 a 40 anos de idade (13,9%) e 41 a 50 anos de idade (10,9%). Interessantemente, o projeto atingiu pessoas de todas as faixas etárias (0 a >70 anos), conforme a Tabela 1.

Tabela 1: Distribuição dos envios de Reiki por faixa etária.

Faixa etária	Número de indivíduos (n)	Porcentagem relativa (%)
0 a 10 anos	13	6,4
11 a 20 anos	17	8,4
21 a 30 anos	99	49,0
31 a 40 anos	28	13,9
41 a 50 anos	22	10,9
51 a 60 anos	8	4,0
61 a 70 anos	8	4,0
> 70 anos	3	1,5
Sem data de nascimento	4	2,0
Total	202	100

Fonte: elaborado pelos autores (2022).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) preconiza o reconhecimento e incorporação das Medicinas Tradicionais e Complementares aos sistemas nacionais de saúde, integradas pelo Ministério da Saúde do Brasil na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) pelo Sistema Único de Saúde (SUS), já que a política prevê recursos terapêuticos que visam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, de modo a integrar o ser humano com o meio ambiente e a sociedade¹⁰.

Os dados coletados do presente estudo em relação à faixa etária mostram que o Reiki é utilizado por diferentes idades. O Reiki se encontra ao alcance de todos, inclusive crianças, idosos e pessoas doentes. Não existe limite de idade, nem condição prévia alguma exigida para sua utilização. A técnica é segura, sem efeitos colaterais ou contraindicações, sendo compatível com qualquer outro tipo de terapia ou tratamento¹¹. Assim como o Reiki, outras terapias que fazem parte das Práticas Integrativas e Complementares disponíveis pelo Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil, como a arteterapia, também podem ser utilizadas no cuidado à saúde com pessoas de todas as idades; por meio da arte, a reflexão é estimulada sobre possibilidades de lidar de forma mais harmônica com o estresse e com experiências traumáticas³.

No seu primeiro ano de funcionamento, o projeto atingiu pessoas de sete estados do Brasil, e algumas de outros países, prevalecendo a maioria dos envios de Reiki para pessoas do estado de Santa Catarina (91,23%), seguido do Rio Grande do Sul (6,17%) e São Paulo (1,22%) (Tabela 2). Na totalidade, foram realizados 1.231 envios de Reiki durante o ano de 2022 (Tabela 2), para 202 pessoas (Tabela 1).

Tabela 2: Distribuição dos envios de Reiki por estados brasileiros.

Estados	Número de envios (n)	Porcentagem relativa (%)
MG	3	0,24
MS	3	0,24
PE	2	0,16
PR	4	0,32
RS	76	6,17
SC	1.123	91,23
SP	15	1,22
Fora do Brasil	5	0,41
Total	1.231	100

Fonte: elaborado pelos autores (2022).

O projeto foi planejado no segundo semestre de 2021, quando a UFSC trabalhava exclusivamente de forma remota, o que foi caracterizado como pré-fase I da pandemia, não sendo permitidas, nesse momento, atividades presenciais. Dessa forma, o projeto foi elaborado para que tivesse seu funcionamento completo a distância no seu primeiro ano⁷. Por ser um projeto de uma universidade catarinense, é natural que a maioria dos participantes seja do estado de Santa Catarina.

Das cidades de SC que mais participaram do projeto no ano de 2022 a cidade de Araranguá figura em primeiro lugar (46,2%), seguida por Sombrio (16,0%) e Concórdia (13,4%) (Tabela 3).

Tabela 3: Distribuição dos envios de Reiki por cidades do SC.

Estados	Número de envios (n)	Porcentagem relativa (%)
Araranguá	519	46,2
Balneário Gaivota	34	3,0
Concórdia	150	13,4
Florianópolis	59	5,3
Itajaí	45	4,0
Jacinto Machado	16	1,4
Palhoça	36	3,2
São Francisco do Sul	12	1,1
Sombrio	180	16,0
Outros	72	6,4
Total	1.123	100

Fonte: elaborado pelos autores (2022).

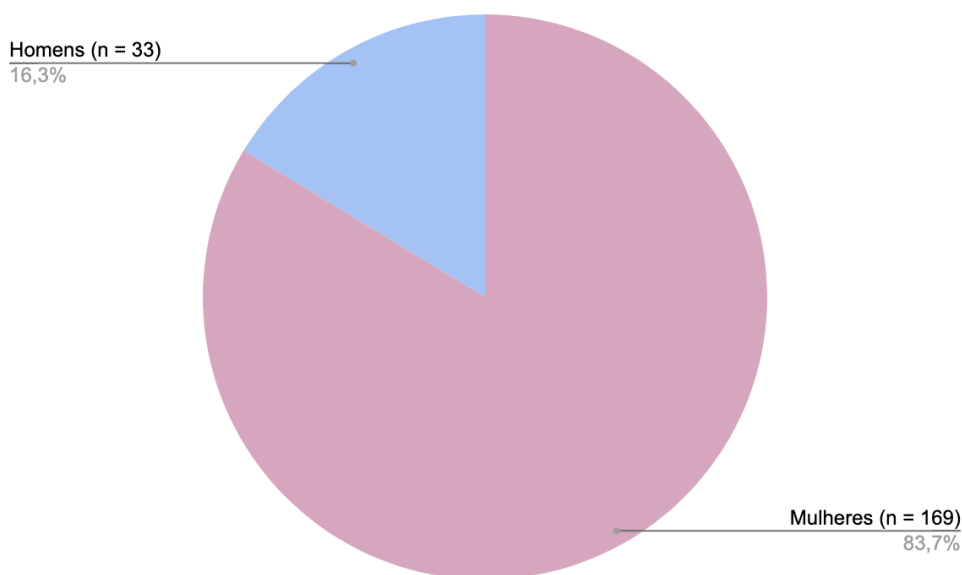
O projeto foi criado pela UFSC, campus Araranguá, o que justifica a maior participação de pessoas dessa cidade, já que muitos acadêmicos e servidores ajudam na divulgação do projeto para os seus amigos e familiares.

A prática do Reiki, durante a vigência da pandemia da covid-19, também foi estimulada em Santa Catarina através de um instrumento de apoio institucional criado para orientar a oferta de práticas integrativas e complementares por profissionais de saúde da atenção primária em saúde. Foi sugerido que a aplicação do Reiki a distância fosse realizada por um profissional formado em nível II para evitar a transmissibilidade pelo contato¹². No ano de 2023, o projeto continua com os envios de Reiki a distância, o que poderá ampliar o acesso para pessoas além do estado de Santa Catarina e, como perspectiva, poderá também realizar a aplicação de Reiki de forma presencial no ano de 2024.

Especialmente durante a pandemia da covid-19, muitos projetos envolvendo a questão de melhoramento da saúde através de energias enviadas a distância foram desenvolvidos. No estudo realizado por Marinelli, Geisler, Hale, Munson (2023)¹³, os participantes descreveram a sua experiência com a energia a distância de forma virtual como semelhante às sessões presenciais¹³. Isso abre um leque de possibilidades para ampliar o acesso da população a esses tipos de práticas, incluindo o Reiki, como demonstram os dados do presente estudo.

Como citado, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde podem ser utilizadas por todos, homens, mulheres e crianças, de todas as idades. No presente estudo, houve uma maior participação das mulheres (83,7%) em comparação aos homens (16,3%) (Gráfico 1).

Gráfico 1: Distribuição dos envios de Reiki por sexo.



Fonte: elaborado pelos autores (2022).

A participação maior de um número de mulheres parece algo comum quando se trata de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Um estudo com a participação de 22.415 indivíduos que objetivou demonstrar a associação entre temperamento e o uso de práticas da medicina alternativa e complementar mostrou que 69,5% dos participantes eram mulheres, corroborando com os presentes resultados¹⁴. Isso pode ser explicado por as mulheres terem maior probabilidade do que os homens de usar qualquer forma de cuidados em saúde, com tendência amplificada quando se considera o uso de práticas alternativas e complementares. Elas também buscam com maior frequência e diversidade as diferentes modalidades de assistência à saúde¹⁵.

Assim, sabendo que o Reiki promove a harmonização entre as dimensões físicas, mentais e espirituais e estimula a energização dos órgãos e centros energéticos e que a prática do Reiki leva em conta dimensões da consciência, do corpo e das emoções, ativa glândulas, órgãos, sistema nervoso, cardíaco e imunológico, auxilia na redução do estresse, depressão e ansiedade e promove o equilíbrio da energia vital³, a cada envio de Reiki semanal pelo projeto em questão pedia-se para que os participantes deixassem um *feedback*, nos *stories* do Instagram, a respeito da sua experiência com a terapia. Os diferentes *feedbacks* deixados pelos participantes do projeto foram agrupados em categorias (palavras) e estão resumidos na Figura 1.

Figura 1: *Feedbacks* dos participantes do projeto “Reiki por Amor: Toque Terapêutico” no ano de 2022.



Fonte: elaborado pelos autores (2022).

A palavra energia apareceu nos *feedbacks* 14 vezes, seguida de relaxamento (13) e sono/dormir bem (13); sentimentos (12); luzes (03); maravilhoso (02); lacrimejamento (01) e sensação de flutuar (01) (Figura 1).

Quando se tratava da palavra “energia”, os participantes a relacionavam com algum tipo de eletricidade, formigamento ou calor, especialmente nos pés e nas mãos. Em relação ao “sono/dormir bem”, os participantes relataram sentir sono durante o processo de envio de Reiki, alegando que tiveram uma boa noite de sono após o recebimento da terapia. Em relação à palavra “sentimentos”, foram relatadas sensações de alegria, felicidade, paz, amor e tranquilidade. Alguns relataram enxergar luzes coloridas durante o processo de recebimento do Reiki, e um participante relatou a sensação de flutuar durante o processo.

Vários estudos na literatura apontam os benefícios citados pelos participantes do presente projeto. O Reiki apresenta influência positiva na redução do tempo para conseguir dormir e na qualidade do sono, assim como na redução de níveis pressóricos em indivíduos não

hipertensos nas abordagens iniciais¹⁶. Sensação de relaxamento, alívio de dores, aumento do bem-estar, diminuição da ansiedade e estresse, melhora do sono, impactos sobre sintomas de doenças, além de contribuições para os processos de autocuidado e ressignificação das formas de conceber e lidar com os processos de saúde-doença, levando em consideração dimensões materiais e imateriais do corpo, também são relatados¹⁷.

Ainda no escopo dos efeitos relatados sobre a utilização do Reiki, observa-se a forte presença de atuação no contexto de condições psicossomáticas: “*é uma das melhores coisas boas que acontece ao fazer o Reiki, relaxar mentalmente e tirar o estresse*”, e “*eu melhorei muito, até o meu estado de ansiedade*”, citados por participantes de outro estudo¹⁸.

Por fim, a literatura também mostra que o Reiki busca a manutenção ou recuperação da saúde do indivíduo, podendo ser associado a outros tratamentos médicos e terapêuticos. O Reiki é uma importante ferramenta no cuidado com o trabalhador, uma técnica que apresenta benefícios, uma visão holística do ser humano, e por ser de baixo custo torna-se mais fácil implementá-lo¹⁹.

4 Conclusão

O projeto “Reiki por Amor: Toque Terapêutico” é um desenvolvido desde o ano de 2022. Durante todo o ano de 2022 o projeto foi desenvolvido a distância, com envios de Reiki semanal para quem desejasse participar. Os dados do projeto mostraram que é possível realizá-lo de forma remota e que sua implementação não requer gastos, tornando-se acessível para toda a população que desejar recebê-lo.

O projeto atingiu 202 pessoas de todas as faixas etárias (0 a maior de 70 anos de idade), prevalecendo a faixa etária de 21 a 30 anos de idade, totalizando 1.231 envios de Reiki a distância. Pessoas de sete estados brasileiros participaram e também houve a participação de algumas pessoas de outros países. A predominância de pessoas participantes correspondeu ao estado de Santa Catarina e à cidade de Araranguá, o que é justificado pela razão de o projeto ter sido criado e desenvolvido na UFSC, campus Araranguá. Esperava-se que mulheres participassem mais do que homens, já que a literatura demonstra que, no geral, quanto a cuidados de saúde convencionais ou alternativos, como é o caso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, a probabilidade de mulheres que os procuram é sempre maior.

Várias participantes deixaram feedbacks dos envios de Reiki a distância, relatando diferentes formas de energia e relaxamento, sonolência seguida de uma boa noite de sono, sentimentos relacionados à sensação de alegria, felicidade, paz, amor e tranquilidade, ter

enxergado luzes durante o processo e ter tido a sensação de flutuar. Nenhuma sensação que poderia se configurar como negativa foi relatada.

Uma limitação do presente estudo é o fato de o projeto ainda ser novo e apresentar uma amostra pequena para análise. Porém, como a literatura acerca do Reiki ainda é escassa, espera-se colaborar com mais dados em relação à prática do Reiki e os seus benefícios e estima-se mostrar que através desses resultados é possível atingir uma maior parte da população com os benefícios relacionados ao Reiki.

5 Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesses. Os autores são os únicos responsáveis pelo conteúdo e redação do artigo.

Referências

1. Spezzia S, Spezzia S. O uso do reiki na assistencia a saude e no Sistema Unico de Saude [The use of Reiki in health care and in the Unified Health System]. Rev. Saude Publica Parana [Internet]. 2018 Jul [cited 2023 Nov 14];1(1):108-15. Available from: <http://revista.escoladesaude.pr.gov.br/index.php/rspp/article/view/49/20> doi: <https://doi.org/10.32811/2595-4482.2018v1n1.49>
2. Mckenzie E. A Biblia do Reiki: o guia definitivo para a arte do Reiki [The Reiki Bible: the definitive guide to healing with energy]. Sao Paulo: Pensamento; 2012. 400 p. Portuguese.
3. Ministerio da Saude (BR). Portaria nº 849, de 27 de marco de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodanca, Danca Circular, Meditacao, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitaria Integrativa e Yoga a Politica Nacional de Praticas Integrativas e Complementares [Internet]. Brasilia, DF: Ministerio da Saude; 2017 [cited 2023 Nov 14]. Available from: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html Portuguese.
4. Freitag VL, Dalmolin IS, Badke MR, Andrade A. Beneficios do Reiki em populacao idosa com dor cronica [Benefits of Reiki in older individuals with chronic pain]. Texto Contexto Enferm [Internet]. 2014 Oct-Dec [cited 2023 Nov 14];23(4):1032-40. Available from: http://www.scielo.br/pdf/tce/v23n4/pt_0104-0707-tce-23-04-01032.pdf doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072014001850013> Portuguese.
5. Cordeiro LR, Souza AM. Reiki com profissionais de saude: iniciacao de uma pratica integrativa complementar para mudancas em niveis espiritual, profissional e pessoal [Reiki with health professionals: initiation of a complementary and integrative practice for spiritual, professional, and personal change]. In: Matos KS, organizator. Cultura de paz, etica e espiritualidade IV [Culture of peace, ethics, and spirituality] [Internet]. Fortaleza: Edicoes UFC; 2013 [cited 2023 Nov 14]. p. 487-99. Available from:

https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/49427/1/2014_capliv_lrcordeiroamasouza.pdf
Portuguese.

6. Pereira DS, Salvi CP, Queiroz LC, Carmo AC, Oliveira E. Efeitos Reiki no estresse e ansiedade em universitários: revisão integrativa [Reiki effects on stress and anxiety in college students: integrative review]. *Rev Recien* [Internet]. 2021 [cited 2023 Nov 14]; 11(33):64-71. Available from: <https://www.recien.com.br/index.php/Recien/article/view/350/354> doi: <https://doi.org/10.24276/rrecien2021.11.33.64-71> Portuguese.
7. Negro-Dellacqua M, Zago A, Silva BC, Lopes CE. Extensao universitaria: implantacao do projeto “Reiki por Amor: Toque Terapeutico” [University extension: implementation of the project: “Reiki for love: therapeutic touch”]. *RECIMA21* [Internet]. 2022 [cited 2023 Nov 14];3(5):e351479. Available from: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/1479/1128> doi: <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i5.1479> Portuguese.
8. Bondi A, Morgan T, Fowler SB. Effects of Reiki on pain and anxiety in women hospitalized for obstetrical-and gynecological-related conditions. *J. holist. nurs.* [Internet]. 2021 Jul 3 [cited 2023 Nov 14];39(1):58-65. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0898010120936437> doi: <https://doi.org/10.1177/0898010120936437>
9. Yuce OY, Atik D, Karatepe H, Erdogan Z, Cosar AA. Reiki and diabetes. *Acta Medica Alanya* [Internet]. 2017 Jul 15 [cited 2023 Nov 14];1(2):49-53. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/medalanya/issue/30435/309468> doi: <https://doi.org/10.30565/medalanya.309468>
10. Brasil. Ministerio da Saude. Politica Nacional de Praticas Integrativas e Complementares no SUS [Internet]. Brasilia, DF: Ministerio da saude; 2015 [cited 2023 Nov 14]. Available from: https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/arquivos/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf Portuguese.
11. De Carli, J. *Reiki Universal* [Universal Reiki]. [translator unknown]. Sao Paulo: Editora Butterfly; 2014. 304 p. Portuguese.
12. Gouveia GD. Praticas integrativas na atencao primaria na vigencia da pandemia da covid-19: experiencias de Santa Catarina [Integrative practices in primary care during the covid-19 pandemic: experiences from Santa Catarina]. In: Almeida S Junior. *Praticas integrativas e complementares: visao holistica e multidisciplinar* [Integrative and complementary practices: a holistic and multidisciplinary vision] [Internet]. [place unknown]: Ed. Cientifica Digital; 2021 [cited 2023 Nov 14]. p. 220-35. Available from: <https://www.editoracientifica.com.br/artigos/praticas-integrativas-na-atencao-primaria-na-vigencia-pandemia-da-covid-19-experiencia-de-santa-catarina> Portuguese.
13. Marinelli JM, Geisler CC, Hale BA, Munson EJ. Client experiences of virtual energy healing. *Explore (NY)* [Internet]. 2023 Nov-Dec [cited 2023 Nov 14];19(6):797-802. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830723001192?via%3Dihub> doi: 10.1016/j.explore.2023.03.012

14. Hertzberg JC, Antunes HB, Munhoz TN, Lara DR, Carvalho HW. Associação entre temperamento e o uso de práticas da medicina alternativa e complementar [Association between temperament and the use of complementary and alternative medicine practices]. *Psico-USF* [Internet]. 2022 Oct-Dec [cited 2023 Nov 14];27(4):675-88. Available from: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/8tj4w4fRDgPz4byPGDkY63s/?format=pdf&lang=pt> doi: <https://doi.org/10.1590/1413-82712022270406> Portuguese.
15. Bishop FL, Lewith GT. Who uses CAM? A narrative review of demographic characteristics and health factors associated with CAM use. *Advance Access Publication* [Internet]. 2010 Mar [cited 2023 Nov 14];7(1):11-28. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18955327/> doi: 10.1093/ecam/nen023
16. Silva FS, Araujo LM, Carmo VJ, Andrade TG, Rufino DF, Santos MB, et al. Influência da terapia Reiki na qualidade do sono, diminuição da pressão arterial e sintomas osteomioarticulares [Influence of Reiki therapy on sleep quality, blood pressure reduction, and musculoskeletal symptoms]. In: Leite DS. *Fisioterapia na saúde coletiva: perspectivas para a prática profissional* [Physiotherapy in public health: perspectives for professional practice] [Internet]. [place unknown]: Ed. Científica Digital; 2020 [cited 2023 Nov 14]. p. 189-99. Available from: <https://www.editoracientifica.com.br/artigos/influencia-da-terapia-reiki-na-qualidade-do-sono-diminuicao-da-pressao-arterial-e-sintomas-osteomioarticulares> doi: 10.37885/201001694 Portuguese.
17. Antunes PC, Lagranha DM, Sousa MF, Silva AM, Fraga AB. Revisão sistemática sobre práticas corporais na perspectiva das práticas integrativas e complementares em saúde [Systematic review on bodily practices conducted within the perspective of integrative and complementary health practices]. *Motriv.* [Internet]. 2018 Sep [cited 2023 Nov 14];30(55):227-47. Available from: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2018v30n55p227/37576> doi: <https://doi.org/10.5007/2175> Portuguese.
18. Araujo MC, Franca SL, Amparo-Santos L. “Eu me sinto muito bem”: os efeitos das práticas integrativas e complementares no cuidado a pessoas com obesidade [“I feel very well”: the effects of integrative and complementary practices in the care of people with obesity]. *Cien Saude Colet* [Internet]. 2023 May [cited 2023 Nov 14];28(5):1491-500. Available from: <https://www.scielo.br/j/csc/a/8HmNSpcDcySF7pXr7RPttgK/?format=pdf&lang=pt> doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023285.11122022> Portuguese.
19. Ramos EL, Vieira GC, Gomes SV, Passos JP. A terapia de Reiki e a saúde do trabalhador [Reiki therapy and worker health]. *Res., Soc. Dev.* [Internet]. 2022 [cited 2023 Nov 14];11(9):e34611931925. Available from: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/31925/27202> doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i9.31925> Portuguese.