

## OS BENEFÍCIOS DO REIKI, MEDITAÇÃO, ACUPUNTURA E AROMATERAPIA NAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS : UMA REVISÃO NARRATIVA

**Telma Gurgel Alves**

Centro Universitário Fametro - Unifametro  
telmagurgel@yahoo.com.br

**Pauliana Alvino de Brito Silva**

Centro Universitário Fametro - Unifametro  
paulianabsilva@gmail.com

**Solange Sousa Pinheiro**

Centro Universitário Fametro - Unifametro  
solange.pinheiro@professor.unifametro.edu.br

**Área temática: Procedimentos físico-químicos utilizados em Estética  
IX Encontro de Pós Graduação**

### RESUMO

As terapias complementares estão em ascensão tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento, assim, o presente estudo teve como objetivo identificar os benefícios do reiki, meditação, acupuntura e aromaterapia nas práticas integrativas, como recursos em tratamentos holísticos para melhoria da saúde. Tratou-se de uma revisão narrativa de literatura, elaborada através de banco de dados eletrônicos no período de maio a agosto de 2019. Os resultados encontrados foram satisfatórios mostrando que as práticas complementares trazem diversos benefícios, como, alívio das dores, promovendo um relaxamento do corpo e diminuindo a ansiedade para saúde física e mental dos praticantes. Portanto, com base dos estudos torna-se relevante para que as pessoas passem a conhecer a eficiência e realizar ainda mais essas terapias, além de possibilitar a inserção das práticas pelos profissionais no atendimento de seus pacientes.

**Palavras-chave:** Toque terapêutico; Reiki; Meditação; Auriculoterapia; Óleos voláteis.

### INTRODUÇÃO

As terapias alternativas, conhecidas também como complementares e/ou integrativas, são conceituadas pela Organização Mundial de Saúde - OMS (2002a) como Medicina Tradicional (MT), pois abrangem um grupo de práticas de atenção à saúde não alopáticas ou homeopáticas e incluem atividades como a acupuntura, meditação, fitoterapia, aromaterapia, reiki, entre outras.

Do mesmo modo, são como Práticas Integrativas e Complementares (PICs) os tratamentos associados ao uso de plantas medicinais, da Medicina

Tradicional Chinesa (MTC), dentre outros que ajudam nos mecanismos naturais de prevenção e recuperação da saúde. O Sistema Único de Saúde (SUS) considera esses tipos de tratamentos relevantes na inclusão social, na diminuição do uso de remédios, na melhoria da qualidade de vida e na melhoria da autoestima dos indivíduos, inclusive nos tratamentos estéticos (PNPIC, 2006).

De acordo com Santos (2010), a meditação é uma das terapias que os orientais seguem há milênios, para a busca do autoconhecimento e a felicidade e no ocidente se deu início nos anos 70 e atualmente é reconhecida como prática útil para tratar doenças do corpo e da alma.

A auriculoterapia surgiu na China há mais de 4.000 anos e sua terapia é realizada através do uso de esferas, sementes ou agulhas, no pavilhão auricular - parte visível da orelha, onde cada ponto da orelha corresponde a um órgão do corpo (MOURA, 2015).

Segundo Cavalari e Oliveira (2017) nas práticas que utilizam aromaterapias, especificamente os óleos essenciais, são usados há muito tempo pela humanidade, há mais de 6.000 anos, por antigas civilizações chinesas, mesopotâmicas e indianas.

Essas terapias estão em ascensão tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento, assim, segundo dados da OMS (2002b) com este crescimento, tem-se gerado quesitos sobre a segurança, eficácia, eficiência, e qualidade destas práticas.

Atualmente, os profissionais na área da saúde estão mais capacitados e habilitados, e com maior valorização dos conhecimentos tradicionais, na qual é origem de grande parte dessas práticas. Estudos científicos têm mostrado os benefícios dos tratamentos associados a medicina convencional e as práticas integrativas e complementares.

De acordo com os dados do Ministério da Saúde foram registrados 1,4 milhões de atendimentos individuais em práticas integrativas e complementares. Somando as atividades coletivas, a estimativa é que cerca de 5 milhões de pessoas por ano participem dessas terapias alternativas no Sistema Único de Saúde (SUS) (BRASIL, 2018).

Contudo, torna-se relevante saber as eficácias destas práticas, tanto para promoção, quanto para prevenção de doenças. Uma vez que, nos dias atuais onde tudo é correria, as pessoas estão cada vez mais com doenças físicas e psíquicas,

que trazem a baixa autoestima. Sendo assim, a busca por tratamentos mais holísticos, para encontrar o equilíbrio e bem-estar, trazendo resultados de forma positiva na qualidade de vida vem crescendo no mundo da estética.

Portanto, o objetivo desse estudo foi identificar os benefícios do Reiki, Meditação, Auriculoterapia e Aromaterapia nas Práticas Integrativas como recursos em tratamentos holísticos para a melhoria da saúde.

## **METODOLOGIA**

O estudo tratou-se de uma revisão narrativa que é conceituada como revisão tradicional ou exploratória, e que não precisa definir os critérios explícitos (CORDEIRO et al., 2007).

Para o levantamento dos artigos obtidos no estudo realizou-se uma busca através de banco de dados eletrônicos: SCIELO, MEDLINE e GOOGLE ACADÊMICO durante o período entre maio e agosto de 2019. A estratégia de busca utilizou-se das seguintes palavras – chave no idioma português, inglês e espanhol, obtidas de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde (DesCs): Toque terapêutico; Auriculoterapia; Meditação; Óleos voláteis. Foram utilizados os mesmos descritores na língua inglesa e espanhola.

Os meios de avaliação para a seleção dos artigos foram: disponibilidade do texto integral; artigos publicados nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola, ordenados nos bancos de dados nos últimos dez anos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **REIKI**

Nos estudos realizados por Freitag et. al. (2014), após a realização do Reiki os participantes da pesquisa relataram o alívio de suas dores, promovendo um relaxamento do corpo e diminuindo a ansiedade, devido a ativação de sua energia através da terapia Reiki.

Em outro estudo realizado por Freitag et. al (2018) com enfermeiras, esse público expressou sentimentos referentes à uma experiência terapêutica que ajudaram-nas a relaxar, descansar, refletir, enquanto cuidavam de si mesmas. Além disso, mencionaram terem obtido melhoras em termos de concentração, otimizando a prestação do cuidado com o outro.

Em um estudo experimental de Bessa et. al. (2016), com 60 participantes, relataram que o Reiki trouxe resultados satisfatórios ao trabalhar nos campos energéticos dos participantes. O *Reiki* melhorou o afeto positivo sem intervir o afeto negativo e a satisfação com a vida das pessoas que buscaram essa terapia.

Nos resultados de Kurebayashi et al. (2016), demonstraram que a massagem e a massagem combinada com reiki, mostraram com efeito benéfico na redução dos níveis de estresse e ansiedade, nos participantes e os sintomas positivos foram de natureza física e emocional, evidenciando os efeitos do reiki.

Estudos recentes de Dacal e Silva (2018), analisaram as relações da intensidade de melhora e a prática aplicada, sendo que 15% dos pacientes que foram atendidos com Reiki, a média encontrada foi de 55% na melhora dos sintomas. Os dados obtidos nesta pesquisa relatam que a pratica Reiki associada a outras práticas, trazem resultados mais benéficos aos pacientes.

## **MEDITAÇÃO**

A meditação dirigida foi utilizada no estudo de Zogno e Viana (2010), onde os resultados foram benéficos aos participantes,. 97% da população estudada citou mudanças depois das sessões de meditação e dentre essas pessoas, 100% apontaram melhoras e as mais citadas estão a tranquilidade, a calma e a segurança, bem como a diminuição da ansiedade, do estresse e da insônia.

Santos (2010), em seu estudo identificou vários efeitos da meditação, conceituando-a um dos meios mais efetivos para o autoconhecimento emocional facilitando o autocontrole das emoções, sentimentos e pensamentos relacionados, por isso a relevância no controle das emoções e sentimentos.

## **AURICULOTERAPIA**

Nos estudos de Santos e Suliano (2014), com paciente de lesão inespecífica de pele, utilizaram a auriculoterapia como recurso complementar ao tratamento alopático dermatológico. O resultado foi eficiente para melhora da paciente, mostrando que a prática foi benéfica e a resposta da terapia foi extremamente rápida, surpreendendo pelo curto tempo de tratamento.

Prado, Kurebayashi e Silva (2012), realizaram uma pesquisa com estudantes de enfermagem, e encontraram resultados eficazes em relação ao tratamento com auriculoterapia na redução da ansiedade com os participantes,

concluíram que, dos sujeitos pesquisados, 43,66% dos estudantes apresentavam nível alto de ansiedade e 36,62%, nível moderado. Após o início do tratamento com auriculoterapia, conseguiram diminuir os níveis de ansiedade após 8 sessões, 12 sessões e após 15 dias do término do tratamento.

O estudo de Silva e Abdanur (2017), que também utilizaram o tratamento com auriculoterapia em estudantes de fisioterapia, corrobora com os estudos analisados, pois concluíram que a auriculoterapia foi eficaz no tratamento do estresse nas amostras representadas, e encontraram diminuições nos níveis de estresse percebido na maior parte dos alunos.

Para Silva e Pinto (2018) após a revisão de literatura foi possível constatar resultados eficientes, rápidos e sem efeitos colaterais em algumas patologias estéticas tais como: acne, psoríase, vitiligo e herpes zoster.

## **AROMATERAPIA – USO DO ÓLEO DE MELALEUCA**

A aromaterapia pode ser integrada como uma alternativa holística para tratamento de vários danos à saúde, visto que há um aumento em pesquisas científicas sobre o assunto no que evidencia o poder do uso dos óleos voláteis (BRITO et al., 2013).

O óleo de melaleuca tem características de ação inflamatória, bactericida e cicatrizante, além de reduzir a irritabilidade da pele, sendo uma das opções tópicas de uso frequente e que apresenta menos efeitos colaterais (RONCHI; ROSSETTI; FALDONI, 2018).

Pode ser tanto comercializado na forma concentrada como diluída, sendo considerado um remédio de amplo espectro para problemas de pele (MONTEIRO et al., 2014).

Estudos realizados por Zorek et al. (2015), com 3 participantes do sexo masculino que apresentavam pseudofoliculite na barba, relataram que realizaram tratamentos estéticos durante 16 dias com óleo de melaleuca e obtiveram resultados excelentes nas alterações dermatológicas.

Segundo Baccoli et. al. (2015), em suas pesquisas relataram que o óleo de melaleuca pode ser considerado um agente infalível no combate as infecções bacterianas, pois possuem bons componentes que agem nos tecidos para o tratamento da acne. Devido a essa eficácia, o óleo é bastante utilizado em cosméticos, ajudando nos tratamentos estéticos

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Baseado em toda revisão do estudo observa-se que a prática complementar como forma de tratamento é bem menos agressiva, e quando associadas a outros tratamentos alopáticos, trouxeram resultados positivos para as pessoas que buscaram essas terapias.

Foram apontados diversos benefícios tanto ao corpo quanto à mente, no qual reforçam a crescente procura destas terapias.

Assim, conclui-se a eficiência dos resultados das terapias, e que os profissionais da saúde possam aderir essas práticas nos tratamentos para com seus pacientes.

## REFERÊNCIAS

BACCOLI, B.C; REIS, D.A; SCIANI, M.D; CARVALHO, A.A. Os Benefícios do óleo de melaleuca na acne grau II e III: uma revisão de literatura. 2015. 12 f. TCC (Pós-Graduação) - Curso de Cosmetologia e Estética Integral, Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações, 2015.

BESSA, J. H. N. et al. Reiki effect on subjective well-being: experimental study. **Enfermería Global**, v. 16, n. 4, p. 422-428, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde: Ministério da Saúde inclui 10 novas práticas integrativas no SUS 2018.

BRITO, A. M. G. et al. Aromaterapia: da gênese a atualidade. **Revista Brasileira de plantas medicinais**, v. 15, n. 4, p. 789-793, 2013.

CAVALARI, T. G. F; OLIVEIRA, A. C. C. **Óleo essencial de Melaleuca**. Rev. Saúde em Foco, n. 9, 2017.

CORDEIRO, A. M. et al. **Revisão Sistemática: Uma Revisão Narrativa**. Rev. Col. Bras. Cir., v.34, n.6, p.428-431, 2007.

DACAL, M. P. O.; SILVA, I. S. Impactos das práticas integrativas e complementares na saúde de pacientes crônicos. *Saúde em Debate* [online]. 2018, v. 42, n. 118 [Acessado 12 Agosto 2019] ,p. 724-735.

FREITAG, V. L. et al. Benefícios do Reiki em população idosa com dor crônica. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 23, n. 4, p. 1032-1040, 2014.

FREITAG, V. L. et al. A terapia do reiki na Estratégia de Saúde da Família: percepção dos enfermeiros. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, v. 10, n. 1, p. 248-253, 2018.

KUREBAYASHI, L. F. S. et al. Massagem e Reiki para redução de estresse e ansiedade: Ensaio Clínico Randomizado. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 24, p. 1-8, 2016.

MONTEIRO, M. H. D. A. et al. Óleos essenciais terapêuticos obtidos de espécies de Melaleuca L. (Myrtaceae Juss.). *Revista Fitos*, [S.l.], v. 8, n. 1, set. 2014.

MOURA, C.C et al. Auriculoterapia efeito sobre a ansiedade. *Rev. Cubana de Enfermería*, v.30, n.2, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Estratégias da OMS sobre Medicina Tradicional 2002a

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Estratégias da OMS sobre Medicina Tradicional 2002b

PNPIC. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: Atitude de Ampliação de Acesso 2006.

PRADO, J. M; KUREBAYASHI, L. F. S; SILVA, M. J. P. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 46, n. 5, p. 1200-1206, 2012.

RONCHI, B.; ROSSETTI, B.; FALDONI, F. O potencial do óleo essencial de melaleuca em tratamentos estéticos faciais. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Ano 3,Ed. 1, Vol. 1, pp. 56-73, Janeiro de 2018. ISSN:2448-0959

SANTOS, J. O. Meditação: Fundamentos Científicos. Salvador: Faculdade Castro Alves, 2010.

SANTOS, R.S.; SULIANO, L.C. Auriculoterapia como recurso complementar na alteração inespecífica da pele. *Rev Bras Terap e Saude*, vol.4 nº 2, p. 1 – 5, 2014.

SILVA, J. P. G; ABDANUR, L.P. Eficácia da auriculoterapia no tratamento de estresse em estudantes de fisioterapia. 2017. 26 f. Monografia (graduação) – Faculdade de Ciência da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2017.

SILVA, S. A; PINTO, L. P. Atuação da auriculoterapia na estética facial e corporal– revisão de literatura. *Revista Saúde em Foco*, ed. nº 10, 2018.

ZOGNO, M. A.; VIANA, W. G. Meditação dirigida: produtividade e qualidade de vida. **Revista de Cultura e Extensão USP**, v. 3, p. 49-55, 2010.

ZOREK, M.; MARINS, R.S.; OLIVEIRA, V.A.; OLIVEIRA, S.P. Óleo essencial de melaleuca no tratamento de pseudofoliculite. 2015.