



REIKI E QUALIDADE DE VIDA

Marcelo Martins da Rosa, discente do Curso de Licenciatura em Ciências da
Natureza, Universidade Federal do Pampa, Campus Dom Pedrito.

Ana Cristina do Amaral Lovato, Técnica em Assuntos Educacionais, Universidade
Federal do Pampa e Tatiana G. Martins Machado, Técnica área Biologia
Universidade Federal do Pampa.

e-mail- rosam4514@gmail.com

Práticas Integrativas e /ou complementares (PICs), segundo a (OMS), é um conjunto heterogêneo de práticas, produtos, técnicas e saberes agrupados pela característica de não pertencer ao escopo dos saberes/práticas consagrados pela medicina convencional. Dentre essas estão o Reiki, que é uma terapia integrativa e energética, que consiste na imposição das mãos de um terapeuta treinado na técnica sobre o corpo de um indivíduo em determinadas posições que, correspondem à localização de órgãos e glândulas que compõe o sistema endócrino e linfático e a Dança circular, não é uma técnica e sim um sentimento de união de grupo, o espírito que se instala a partir do momento em que todos, de mãos dadas, apóiam e auxiliam os companheiros. Partilhando o interesse em levar esses conhecimentos a muitas pessoas, o Projeto de Extensão “Reiki e Qualidade de Vida” oferece atendimentos gratuitos, oficinas de dança circular e palestras informativas sobre as PICs e qualidade de vida à comunidade externa e acadêmica da Universidade Federal do Pampa - Campus Dom Pedrito. O objetivo deste trabalho é compartilhar os efeitos e popularizar o acesso à terapia Reiki e a Dança circular além de palestras informativas sobre qualidade de vida. As ações de atendimentos de Reiki ocorreram duas vezes na semana, com prévio agendamento no Centro de Convivência da Família de Dom Pedrito (espaço municipal), as oficinas de Dança circular ocorreram em escolas estaduais, particulares e em eventos do Campus Dom Pedrito, e as palestras foram desenvolvidas ao longo do ano de 2019.

Ao longo dos meses de ações foram realizados 124 atendidos de Reiki (sendo 107 do sexo feminino e 17 do sexo masculino), em relação à dança circular foram realizadas 6 oficinas com um total de 90 participantes. Isso se deve principalmente pelos participantes das ações terem despertado o interesse de fazer uso de terapias não medicamentosas e que complementam seus tratamentos de saúde. Reforçando a boa aceitação das PIC's pela população de Dom Pedrito.

A partir das experiências e dos resultados obtidos com os atendimentos de Reiki e das oficinas de Dança circular, os participantes relataram melhora de dores em vários locais do corpo, depressão, ansiedade, enxaquecas, entre outras queixas dos mesmos, o que contribui para que continuemos com as ações do projeto, buscando ampliá-las. Essa ampliação é pretendida por meio da maior divulgação das ações do projeto e oferecimento de aulas quinzenais de Danças circulares. Além de fortalecer a parceria com o Centro de Convivência da Família de Dom Pedrito, espaço multiuso vinculado as Secretarias da Saúde, Educação e Trabalho e Desenvolvimento social da cidade.

Agradecimentos: UNIPAMPA.

Palavras-chave: Saúde complementar; PIC's; Parceira Universidade Prefeitura; Satisfação, Continuidade.