



Ministério da Educação
Universidade Federal de Santa Maria
Hospital Universitário de Santa Maria
Serviço de Saúde e Segurança do Trabalhador-SSST



TERAPIAS DE APOIO AOS SERVIDORES DO HUSM

**Med. Liliani Mathias Brum
Enf^a Nelcinda Maria da Silva Machado
Aux. de Enf. Emilia Geci Freitas**

Santa Maria, RS - 2008.

1. IDENTIFICAÇÃO

Título: REIKI terapia de apoio aos funcionários do HUSM.

Carga horária: 1 hora por sessão

Clientela: Servidores do HUSM

Local: 2º andar do HUSM – sala do SSST

Horário: 08:00 horas – 12:00 horas

Período: a partir de abril de 2005 até março 2006 (no psiquiátrico) após no 2º andar no HUSM.

Coordenação: Saúde e Segurança do Trabalhador

Ministrantes: Terapeuta e Aux. de Enf. Emilia Geci Freitas

2. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

TERAPIAS COMPLEMENTARES

“Um suspiro não é apenas um suspiro.”

Inalamos o mundo e exalamos significados

Salman Rushdie

Dentro da perspectiva holística, o homem é visto como um ser movido por energia. Estando o ser em equilíbrio esta energia flui através de canais (chacras), atingindo seus objetivos e, tal qual o sangue nutre os tecidos corporais, esta alimenta a alma. Quando algo interfere nesse fluxo energético (bloqueio), o qual provoca perda de energia vital circulante, gerando em consequência os desequilíbrios emocionais, psicológicos e energéticos provocando transtorno físico que se manifesta como doença.

Segundo os princípios holísticos, cada pessoa carrega uma variedade de bloqueios emocionais e bioenergéticos que interferem no completo funcionamento psicofisiológico. O processo de resolução/cura destes transtornos se dá pela abertura do lado espiritual do indivíduo. Embora vistos ainda, por várias áreas da comunidade científica, como ‘charlatanismo’, placebos, pela dificuldade que estas têm em lidar com objetos imateriais, a busca por este tipo de assistência cresce a cada dia e sua aceitação dentro da ciência vai aumentando gradativamente. Em março de 1997, a resolução COFEN 197 estabeleceu e reconheceu as Terapias Holísticas como especialidade e/ou qualificação do profissional de enfermagem.

REIKI

É uma técnica de cura natural através da imposição das mãos, redescoberta no final do século XIX pelo Dr. Mikao Usui num livro budista tibetano de 2.500 anos em Kioto, no Japão. Baseada na manipulação da energia vital é passada através do doador e suas mãos para o receptor. Este suga a quantidade de energia que lhe falta. Quem dá REIKI não está passando a própria energia, mas sim, servindo de canal REIKI propicia a auto-cura, amplia a consciência, relaxa, ameniza o "stress", limpa e desintoxica o corpo físico e emocional, fortalece corpo e mente, equilibra os chakras, promove o crescimento espiritual, aumenta o poder de observação, a auto-estima, a auto-confiança, o espírito de sacrifício e caridade, diminui e anula dores, aumenta a

criatividade e a Energia Vital. Têm o objetivo de reestabelecer o equilíbrio vital e, assim eliminar doenças e promover a saúde. E segue cinco princípios básicos:

- No dia de hoje, não me preocuparei.
- No dia de hoje, não me aborrecerei.
- No dia de hoje, agradecerei minhas várias bênçãos e honrarei meus pais, mestres e amigos.
- Ganharei meu pão diário honestamente.
- Demonstrarei gratidão e bondade para com tudo o que é vivo. O Reiki é considerado complementar a qualquer tratamento convencional. Apenas influenciaria a forma como o corpo gera as suas próprias reservas de [energia](#), ajudando-o a compensar-se e equilibrar-se.

Hoje em dia o Reiki tem se difundido entre os diversos profissionais da área da saúde. Ao equilibrar-se, o corpo garantiria o processo da auto-cura mais efetivamente, prolongando assim a longevidade. Acredita-se que o reiki teria efeito mais profundo se o praticante emanar amor naquilo que faz.

Defensores da prática defendem a disseminação do seu uso em instituições de saúde laboral, para obtermos alegria, esperança, energia, confiança, coragem, força, entusiasmo, paciência, melhorando a nossa relação com a vida.

No HUSM, foram realizadas em 2007, uma média 15 sessões de Reiki por semana:

- Abril/2007- 35 aplicações;
- Maio/2007 - 72 aplicações;
- Junho/2007 – 50 aplicações;
- Julho/2007 – 55 aplicações;
- Agosto/2007 – 64 aplicações;
- Setembro/2007 – 64 aplicações;
- Outubro/2007 – 52 aplicações;
- Novembro/2007 – 59 aplicações;
- Dezembro /2007 -46 aplicações.

CROMOTERAPIA

Tratamento terapêutico baseado em cores que podem ajudar a curar moléstias que se apresentam em nosso corpo físico (BONTEMPO, 1994).

De acordo com o autor citado acima, não podemos falar em cromoterapia sem antes falarmos da energia solar ou da luz solar, pois é ela a base, é através dela que Isaac Newton, físico do século XVIII conseguiu verificar que a luz solar é composta de radiações de ondas de diferentes comprimentos e através de um prisma transparente decompôs o raio solar em sete cores provando assim que as radiações de ondas diferentes são coloridas. Estas ondas são o caminho que a luz percorre. De acordo com o comprimento ou freqüência desta onda é que determinamos se a vibração luminosa é mais rápida ou não, ou seja, quanto menor o comprimento

ou frequência mais rápida será a intensidade dessa vibração e igualmente quanto maior for o tamanho da onda mais lenta será sua intensidade (NUNES, 1997).

Com a luz acontece a mesma coisa, só que quando a frequência é muito alta tem-se como resultado uma determinada cor, a medida que esse comprimento de onda diminui, a cor também vai se alterando e quanto mais rápida a frequência mais suave a cor e quanto mais lenta mais forte (GERBER, 1997d).

Com isso podemos entender como as cores surgem e assim como elas se relacionam e influenciam em nosso corpo físico, pois é ao redor dele que existem camadas de energia que vão se sobrepondo da mais densa a mais sutil, comparativamente às cores do arco-íris: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, anil e lilás. Essas são as sete cores existentes na aura humana e elas estão dispostas de acordo com a frequência, da mais densa e lenta (vermelho) a mais rápida e sutil (lilás), a mais densa (vermelho) estará mais próxima do físico enquanto que a mais sutil (lilás) está mais distante (TORNANDO, 2000).

MUSICOTERAPIA

Segundo MUSICOTERAPIA (2000), musicoterapia é a utilização da música e/ou de seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia), por um musicoterapeuta qualificado, com um cliente ou um grupo, em processo destinado a facilitar e promover a comunicação, relacionamento, aprendizado, expressão, organização e outros objetivos terapêuticos relevantes a fim de atender às necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas.

A música como terapia foi aplicada na enfermagem em 1859, por Florence Nightingale, que mencionava seu uso como cuidado à saúde. Com o advento da medicina psicossomática, ela passou a ser utilizada como tratamento nos hospitais gerais (DOBBRO & SILVA, 1999).

De acordo com SILVA (1995), Nightingale com base em suas observações e na sua própria condição de doente reconheceu o poder das cores e da música, como instrumentos de recuperação. Ela observou que os instrumentos de sopro inclusive a voz humana e os instrumentos de corda capazes de conduzir sons contínuos, em geral trazem efeitos benéficos. exercícios:

EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO:

A respiração é essencial, pois "levamos a vida do tamanho de nossa Respiração". Corresponde ao primeiro ato vital do ser humano, o qual vai estar presente durante toda a vida. Ao ser cortado o cordão umbilical, o ser humano entra em contato com o mundo através da respiração. É a forma de sentir os outros e o ambiente. Sempre que quisermos sentir menos, respiramos menos, aumentando as tensões e as couraças musculares. Aliando a respiração ao movimento, é possível reduzir ou eliminar as tensões musculares, melhorando o contato sensorial e emocional com o mundo externo.

AROMATERAPIA:

É a prática terapêutica que se utiliza dos Óleos Essenciais 100% puros para a prevenção e/ou tratamento auxiliar de problemas físicos, psicológicos e energéticos, visando proporcionar o bem estar geral do ser humano. Serve para auxiliar na cura de doenças comuns, curar a alma, relaxar o corpo e a mente. Em toda a história da civilização humana, as plantas medicinais e aromáticas foram utilizadas para purificar e perfumar ambientes, para afastar maus espíritos, tratar de problemas da pele, tratar de problemas físicos como no uso das infusões, nos processos de mumificação no antigo Egito, nos banhos romanos, etc.

Hoje a prática da Aromaterapia está se tornando bastante difundida pelos 4 cantos do mundo, mas ainda é, na maioria dos países, considerada como Medicina Complementar. Na França a Aromaterapia faz parte da formação médica. Os aromaterapeutas utilizam cerca de 30 plantas e flores para tratar a maior parte dos problemas. Os óleos essenciais são divididos em três categorias: os que tonificam o organismo e favorecem o bom humor; os que estimulam e regulam as principais funções do corpo; e os que têm um efeito calmante sobre o corpo e o espírito (SELLAR, 2002).

REFLEXOLOGIA.

Já se sabe que, há milênios, povos como o do Antigo Egito utilizavam a massagem nos pés com o objetivo de recuperar a saúde, como também os chineses, índios americanos e outros mais. Com o passar do tempo, a eficácia desta prática serviu de estímulo a vários pesquisadores em compreender a Reflexologia sob um ponto de vista Ocidental.

A reflexologia baseia-se no princípio de que existem áreas, ou pontos reflexos nos pés e nas mãos que correspondem a cada órgão, glândula e estrutura no corpo. Ao trabalhar nesses reflexos, reduzimos a tensão em todo o corpo permitindo a recuperação gradativa do bem-estar. A energia está sempre fluindo através de canais ou zonas no corpo, que terminam formando os pontos reflexos nos pés e mãos. É importante frisar que esta terapia trata do indivíduo em sua totalidade (corpo e mente) e que, conseqüentemente, conquista o alívio de sintomas diversos como dores em geral, enxaquecas, problemas alérgicos, circulatórios, digestivos, sexuais, os de ordem emocional (ansiedade, stress, depressão, por exemplo), os relacionados à menopausa e outros problemas.

Quando experiências não são intimamente superadas, o que poderia ser um desequilíbrio energético momentâneo pode tornar-se crônico ao longo de alguns meses ou anos e resultar desta maneira em diversas enfermidades. Ataques intensivos de medo, por exemplo, segundo Avi Grinberg, fundador do Centro de Estudos Alternativos de Haifa, Israel, pode criar um desequilíbrio tal que, com o tempo, poderá interferir no corpo físico, neste caso, no pâncreas e, mais tarde, favorecer ao surgimento da diabetes. Alguns reflexologistas, como por exemplo Josefina Miralles, Espanha, acrescenta ainda a importância de que o enfermo se submeta, sob a orientação do seu médico, a uma nova análise de sangue ao término da segunda ou terceira sessão de Reflexologia, a fim de que se comprove uma sensível melhora. Segundo Frederic Viñas, médico e pioneiro da Reflexologia na Espanha, é o sistema nervoso, como órgão de

comunicação, coordenação e regularização das diferentes estruturas e funções do organismo, que permite a aparição de múltiplas reações reflexas em nosso corpo.

Reflexologia permite o alívio da ansiedade, resultando em maior força física e melhor equilíbrio, (fatores estes muito importantes nas práticas competitivas), auxilia o corpo a recuperar-se dos desgastes musculares.e além de aliviar a tensão acumulada ao final de cada conquista. Com freqüência ocorrem as seguintes reações: processos de eliminação, cansaço relaxante, sono reparador, suor mais intenso, etc. Estas reações são passageiras e significam que o processo de melhoria da saúde já foi iniciado, ou seja, que o organismo responde aos estímulos e começa a combater a enfermidade. Como é possível observar, podemos encontrar na Reflexologia um tratamento simples, confortável, eficaz e 100% natural de reconquistar, gradativamente, o bem-estar físico e mental há muito tempo esquecido.

Cada pessoa é um Ser Especial e possui seus próprios problemas... Portanto para cada pessoa, segundo o seu problema, é feita uma seleção das áreas reflexas que devem ser manipuladas. A massagem reflexológica ativa o mecanismo de cura que existe no interior de cada um de nós; o seu efeito é cumulativo, ou seja, a cada nova sessão reforça-se a sensação de bem-estar físico e de paz interior, comprovando assim a sua eficácia. Quando esse fluxo de energia flui desimpedido, permanecemos saudáveis, e quando está bloqueado por tensão ou congestão, ocorre a doença.. Mediante o tratamento dos reflexos, os bloqueios são desfeitos, e a harmonia é restaurada a todos os sistemas. O principal benefício da reflexologia é o relaxamento. Ao reduzir a tensão, também melhora a irrigação sanguínea, faz aflorar um funcionamento nervoso desimpedido, restabelece a harmonia entre todas as funções do corpo e combate o seu estresse. Nesta forma de terapia, útil no tratamento de doenças e eficaz para manter a saúde e prevenir o aparecimento de doenças, é muito importante o relacionamento entre o terapeuta e o beneficiário no processo de cura.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo Geral

Propiciar aos trabalhadores do HUSM diferentes alternativas de apoio para manter/restaurar o equilíbrio bio-psicológico e, assim, melhor gerenciar as tensões oriundas das atividade laboral.

3.2.Objetivos específicos

– fortalecer o funcionário para o gerenciamento do estresse e do desenvolvimento de pensamentos, emoções e comportamentos saudáveis, além do resgate da esperança, bem-estar e equilíbrio.

- potencializar o tratamento convencional (ex. alopatia, cirurgia e etc.),
- harmonizar as energias;
- trazer bem-estar físico e mental aos seus clientes;

4. Metodologia:

O atendimento com terapia de apoio, será realizado pela terapeuta Emília.Geci Freitas, habilitada para atuar na área desde 2004. As sessões serão agendadas previamente no SSST, os servidores serão encaminhados pela médica do trabalho, pela psicóloga, chefias dos serviços e/ou pessoalmente com a terapeuta Emília, obedecendo aos critérios de importância e enfatizando que jamais poderão abandonar o tratamento alopático, pelo tratamento complementar e alternativo.

Critérios de importância:

1 - Funcionário em tratamento médico para doenças emocionais há mais de 5 anos, com recaídas freqüentes.

2 - Funcionário com retorno ao trabalho após afastamento por mais de 180 dias por doenças emocionais e em tratamento médico.

3 - Funcionário com retorno ao trabalho, realocado em outro setor que não o anterior a sua saída e com problemas interpessoais.

4 - Funcionários em acompanhamento médico para doenças emocionais atuais e com atestados inferiores há 12 meses.

5 - Funcionários com mais de 5 anos de serviço no HUSM, com problemas emocionais decorrentes de patologias crônicas e em tratamento médico ou com recomendação médica.

6 - Funcionários com encaminhamento médico pelo médico assistente, junta médica ou médico do trabalho.

7 - Funcionário avaliado pela enfermagem e após discussão de caso no SSST e avaliação de um médico clínico.

8 - Funcionários que desejam um apoio complementar não medicamentoso.

O atendimento será realizado na antiga sala de apoio do DEPE no segundo andar do HUSM, a partir de abril de 2007 nas segundas, terças, quartas, e quintas-feiras conforme agenda.

5. Técnicas a serem usadas:

Aplicação do Reiki (imposição das mãos sobre os chácaras)

- Relaxamento
- Energização
- Aroma terapia
- Reflexologia (massagem nos pés)
- Harmonização dos chácaras.

Através destas técnicas, buscamos mecanismos, que possam melhorar nosso estado de espírito, proporcionando-nos formas de relaxamento, energização e equilíbrio emocional, conseguindo dessa forma gostarmos de nós mesmo, reeducando-nos para o amor, paz e harmonia dentro de nós.

6. Recursos materiais:

1. Sala individual com banheiro, pia e sanitário
2. Piso carpete
3. Maca
4. Aparelho de som com CD
5. Armário pequeno
6. Papel toalha
7. Travesseiro e almofada
8. Réchaud (recipiente para colocar essências aromáticas)
9. Óleos aromáticos
10. Cremes
11. CD's
12. Lençóis

7. Cronograma:

Assunto,	Uma hora por sessão e conforme a necessidade, serão marcados retorno, sendo que os servidores serão encaminhados pela médica do trabalho, chefias ou diretamente no Serviço de Saúde e Segurança do Trabalhador-SSST.
Reiki, cromoterapia, aromaterapia,	
Reflexologia (massagem nos pés), musicoterapia, exercício de respiração, cromoterapia, Reiki, aroma terapia.	

8. Avaliação:

Será realizada uma pesquisa de campo, aplicada aos servidores usuários do Reiki, onde serão avaliados dados referente a aceitação, benefícios e satisfação do servidor, frente a terapia de apoio recebida.

Todos os dados coletados serão tabulados em um programa estatístico para posterior avaliação e discussão.

9. Conclusão:

Pretendo prestar um serviço de apoio ao servidor, visando melhorar as condições emocionais do trabalhador do HUSM, este trabalho busca ampliar a qualidade de vida do funcionário, sem intenção ou pretensão de interferir no tratamento médico e/ou convicção religiosa.

“Acredito que ninguém erra ou acerta, tudo são lições de vida. A minha jornada aqui dentro (HUSM) está na reta final. Muitas foram as lições aprendidas, mas quero sair daqui realizando um sonho. A semente já foi plantada e germinou. Se vai crescer e se expandir, se tornar forte, depende do espaço que será dispensado para que isto aconteça.”

Emília Geci Freitas

10. Orçamento para um mês.

Fonte d'água	R\$ 180,00
Réchaud	R\$ 24,00
Spray Restaurador de Aura	R\$ 13,00
Óleo aromático 8 vidros	R\$ 32,00
Creme de massagem 200 gr	R\$ 20,00

Endereços: Farmácia de manipulação: Qualitá 32177077

Nova Derme : Telefone: 32261123

Bibliografia

- BABENCO,P.C, REIKI: **Um estudo localizado sobre terapias alternativas, ideologia e estilo de vida.** Dissertação mestrado em ciências sociais da universidade de São Carlos. 2004.
- BARBOSA, M. A.; FONSECA, A. P. M.; BACHION, M. M.; SOUZA, J. T.;FARIA, R. M.; OLIVEIRA, L. M. A. C.; ANDRAUS, L. M. S. - **Terapias alternativas de saúde x alopatia: tendências entre acadêmicos de medicina.** *Revista Eletrônica de Enfermagem* (online), Goiânia, v.3, n.2, jul-dez. 2001. Disponível: <http://www.fen.ufg.br/revista>
- BONTEMPO, M. **Medicina natural.** São Paulo, Nova Cultural, 1994
- BYERS, D. *Masaje Reflexológico de los Pies.* IBIS, 1990, Espanha
- CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM. **Documentos básicos de enfermagem: principais leis e resoluções que regulamentam o exercício profissional de enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem.** São Paulo, DOBBRO, E.R.L.; SILVA, M.J.P. da. **Música na fibromialgia: a percepção da audição musical erudita.** *Nursing*, v.19, p.14-21, 1999.
- DOUGANS, I. e Ellis, S. **Reflexologia.** Cultrix, 1999, Brasil
- GERBER, R. **Medicina vibracional: uma medicina para o futuro.** 8.ed. São Paulo, Cultrix, 1997a. cap. 1, p. 59-74: De holograma, energia e medicina vibracional: uma visão einsteniana dos sistemas vivos. _____. *Medicina vibracional: uma medicina para o futuro.* 8.ed. São Paulo, Cultrix, 1997b. cap. 2, p. 59-74: **Medicina newtoniana versus medicina einsteniana: perspectivas históricas sobre a arte e a ciência da cura.** _____. *Medicina vibracional: uma medicina para o futuro.* 8.ed. São Paulo, Cultrix, 1997c. cap. 5, p. 141-165: **Os sistemas de energia sutil e suas relações com os antigos métodos de cura.** _____. *Medicina vibracional: uma medicina para o futuro.* 8.ed. São Paulo, Cultrix, 1997d. cap. 7, p. 197-231: **A evolução da medicina vibracional: aprendendo a cura com a sabedoria da natureza.** _____. *Medicina vibracional: uma medicina para o futuro.* 8.ed. São Paulo, Cultrix, 1997e. cap. 11, p. 341-383: **Cura holística e mudanças de modelo: o surgimento da medicina para a nova era.**
- FELICIANO, A. e Campadello, P. **Reflexologia: Ciência e Arte.** JAYA. Ano 3, n.28, 1999, Rio de Janeiro, Brasil.
- FELICE,W. **reflexologia.** 1ª ed. Ed. Melhoramentos Ltda. 2005
- GRIMBERG, A. **Reflexología.** Ed. Martínez Roca, 1995, Espanha. Lambertucci, R. *La Salud de Los Pies.* IBIS, 1992, Itália.
- LEMOS, J. Z..at al. **Terapias Alternativas sob o olhar dos alunos graduandos em enfermagem.** *Revista do Centro Universitário Barão de Mauá*, v.1, n.2, jul/dez 2001

LOURENÇO, O. **Reflexologia Podal**

NORMAN, Laura. **Reflexología del Pie**. Martinez Roca, Espanha

NUNES, R. **Compêndio científico da cromoterapia**. 2 ed. Brasília, Linha gráfica, 1997.

PINHEIRO, D. “**Promessa de milagre**”. Veja, São Paulo, n. 1749, p.96-103, maio 2002.

SELLAR W – **Óleos que curam o poder da aromaterapia** Ed. Record Nova Era R.Janeiro (2002) pp: 134-136

SERRANO, Alan I. **O que é Medicina Alternativa**. São Paulo: Brasiliense, 1984

SILVA, A.L.da. O saber nightingaliano no cuidado: uma abordagem epistemológica. In: WALDOW, V.R

TORNANDO o seu mundo colorido. Disponível em <http://sites.uol.com.br/fujisam/tcm_crom.htm> Capturado em 07 de setembro de 2000.

WATANABE, C., DHIAN, L. **Reiki a arte milenar de cura**. São Paulo, 2001. p. 42 (Apostila)

Manual do Reiki – Walter Lübeck

Polígrafos e cursos: Antônio Paschaolin (Mestre do Reiki)

A arte da felicidade _ Dalai Lama

Aprendendo de si mesmo - Louise Hay

Minhas vidas - Shirlei Maklaine

Filosofia das areias – A arte do Êxtase – OSHO

Anthony Robbins – Poder sem limites.