



Pró-Reitoria de Extensão
e Assuntos Comunitários

Título do Programa: Reiki, uma terapia integrativa e complementar

Coordenador/a: Valéria Ernestânia Chaves

Unidade Organizacional: Campus Centro-Oeste Dona Lindu (CCO)

A vida universitária compõe o ciclo vital de muitos adolescentes, momento que é marcado por vivências que demandam responsabilização e sociabilidade, também de acontecimentos especiais da vida, como o distanciamento do núcleo familiar, além de ser marcado por conflitos, decisões, escolhas e posturas que serão decisivas para a trajetória de vida, visto coincidir também com o início da fase adulta. Semanalmente são realizados diversos atendimentos pelos psicólogos do setor de assistência estudantil do CCO e da PROAE. Os indivíduos queixam-se de ansiedade, estresse, dificuldade com o sono, queda de rendimento escolar, dificuldade de concentração, ideação suicida, dificuldade de relacionamento (familiar, social, amoroso, professor/aluno), depressão, baixa autoestima, dificuldade de expressão, timidez, assim como de adaptação. As alterações psicológicas algumas vezes se tornam severas, existindo relatos de tentativas de suicídios entre os acadêmicos. Além dos fatores inerentes à vida universitária, estamos vivendo a pandemia do coronavírus que drasticamente modificou a nossa rotina, aumentou o nível de alerta e trouxe perdas irreparáveis. A Liga Acadêmica de Práticas Integrativas e Complementares (LAPIC-UFSJ) do Campus Centro-Oeste Dona Lindu, fundada em 13 de maio de 2019, possui em sua composição reikianos treinados para o ensino de Reiki à distância e uma rede de contato com mais de 500 membros da comunidade externa à UFSJ. Este projeto vem sendo desenvolvido no CCO desde 2017 e motivou a criação da LAPIC, agregando, assim, indivíduos da nossa comunidade interna interessados em estudar, difundir e aplicar práticas integrativas e complementares como uma forma de reduzir o estresse e aumentar a qualidade de vida. O Reiki é uma terapia de cura segura, natural e holística, pois trata o ser humano como um todo, simples de aplicar, podendo tratar muitas enfermidades agudas e crônicas. É apropriado para todas as pessoas, é um excelente tonificante sem restrições. Quando uma pessoa é submetida a uma sessão de Reiki, a respiração fica mais lenta, abaixa a febre, relaxa as tensões musculares, normaliza a pressão arterial e as emoções se acalmam. Reiki significa “energia vital Universal”, sendo uma técnica de imposição de mãos iniciada no Japão durante o século XIX. Alguns terapeutas utilizam o slogan: “Reiki é Amor. É energia superior”. O Reiki traz impactos diretos e positivos no comportamento daquele que o recebe, promovendo um estado de relaxamento e redução da percepção da tensão e do estresse acompanhado de um aumento da percepção do bem estar, prevenindo o aparecimento de problemas de saúde física devido ao desgaste mental. Desta forma, acreditamos que o desenvolvimento do presente projeto contribuirá para o aumento dos índices de qualidade de vida, visto o



Pró-Reitoria de Extensão
e Assuntos Comunitários

momento de suma importância pelo qual passamos com o Ensino Remoto Emergencial sendo implantado na UFSJ.