



## ANEXO II - PROJETO DE EXTENSÃO

### PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSAS DE EXTENSÃO – PIBEX EDITAL N° 007/2022/UFSJ/PROEX

#### Identificação da Ação

- . **Título do Projeto:** Reiki, uma terapia integrativa e complementar
- . **Coordenador/a:** Profª Valéria Ernestânia Chaves
- . **Unidade Organizacional:** Campus Centro-Oeste Dona Lindu

#### Caracterização da Ação

##### . Público alvo

- Reikianos da comunidade interna e externa ao Campus Centro-Oeste Dona Lindu.
- Comunidade externa à UFSJ, mediante divulgação do projeto.
- Profissionais da área de saúde e comunidade atendida em Unidade de Saúde parceira.
- Comunidade acadêmica, preferencialmente encaminhados pelo Setor de Apoio Estudantil do CCO e setor de psicologia.

#### Descrição da Ação

##### . Resumo

O Reiki é uma terapia de cura segura, natural e holística, pois trata o ser humano como um todo. Visa a harmonização do corpo, da mente e do espírito, por meio da canalização de energia presente no universo para o corpo do paciente, pelo terapeuta reikiano. É apropriado para todas as pessoas, sendo um excelente tonificante, 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”.

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 envio de Reiki a 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.

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, nos quais os indivíduos queixam-se de sofrimento mental. As alterações psicológicas algumas vezes se tornam



Pró-Reitoria de Extensão  
e Assuntos Comunitários



Universidade Federal  
de São João del-Rei

severas, existindo relatos de tentativas de suicídios entre os acadêmicos. Além disso, o presente projeto pretende levar os benefícios do Reiki para a população externa ao Campus Centro-Oeste, formando uma parceria com uma unidade de saúde do município de Divinópolis.

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 dos discentes, bem como do quadro de funcionários do CCO e da comunidade externa que for atendida.