

Tratamento de Reiki à distância para profissionais de saúde em 19 hospitais na Suíça e em França

Genebra, abril de 2024, SwissReiki, a associação de praticantes e profissionais de Reiki da Suíça, tem o prazer de anunciar a conclusão do projeto de tratamento à distância de Reiki para profissionais de saúde em 19 hospitais na Suíça e em França.

Antecedentes: Os enfermeiros e os prestadores de cuidados desempenham um papel vital na nossa sociedade, prestando cuidados aos que deles necessitam. No entanto, estão frequentemente expostos a elevados níveis de stress, o que pode ter um impacto negativo na sua saúde física e mental. Embora todos nós consideremos um dado adquirido o facto de sermos cuidados com dedicação, atenção e profissionalismo por enfermeiros e prestadores de cuidados, poucos se perguntam quem cuida deles.

Objetivo: O projeto visava investigar os efeitos do Reiki no stress crónico e nas condições de dor dos profissionais de saúde em hospitais, identificar e documentar quaisquer benefícios tangíveis."

Método: Durante um período de sete dias consecutivos, 16 praticantes de Reiki (fornecedores) realizaram tratamentos à distância de 20 minutos a 36 profissionais de saúde (receptores). A seleção e o emparelhamento do prestador e do recetor foram inteiramente aleatórios. Apenas o primeiro nome, a idade, a cidade e um breve resumo das condições actuais (emocionais, mentais e médicas) foram fornecidos aos prestadores. Tanto os prestadores como os receptores preencheram questionários antes e depois do tratamento para documentar as suas percepções e experiências.

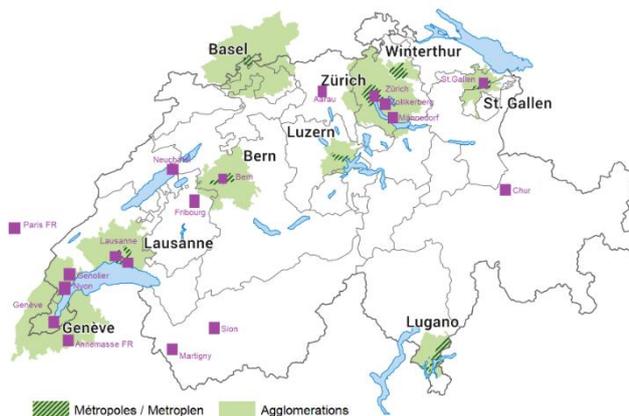
Resultados: Os resultados mostraram que o Reiki foi eficaz na diminuição significativa da dor e na melhoria significativa do sono, dos níveis de energia e do bem-estar geral.

	Antes do tratamento de Reiki			Pós-tratamento Reiki		
	mau	neutro	melhor	mau	neutro	melhor
Bem-estar	18	16	3	3	6	27
Dormir	23	8	6	2	8	26
Dor	28	3	5	3	6	28
Níveis de energia	24	10	2	7	7	22

Conclusão: Os resultados do estudo sugerem que o Reiki pode ser uma ferramenta valiosa para gerir a dor, melhorar o sono, aumentar os níveis de energia e aliviar uma variedade de sintomas associados ao stress para os profissionais de saúde.

Este projeto foi uma colaboração entre a SwissReiki Geneva, a Associação Usui Reiki de Berna e profissionais de enfermagem de 19 hospitais na Suíça e em França.

Citação: C.Robin, S.Stadelmann et all "Tratamento de Reiki à distância para profissionais de saúde em 19 hospitais na Suíça e em França" 2024.04 www.reiki.swiss/science/doc/Reiki-Distance-Treatment-2023



Cuidados para o cuidador: Tratamentos de Reiki à distância 2023.05

Na SwissReiki, estamos profundamente conscientes dos desafios contínuos e implacáveis a que os profissionais de saúde estão expostos.

Como é que conseguem manter um equilíbrio emocional, mental e físico? Afinal, os doentes enfrentam corajosamente doenças difíceis, são submetidos a operações e esperam recuperar de lesões e muito mais, enquanto recebem todos os cuidados, curas e atenções dos enfermeiros, cuja qualidade dos cuidados depende diretamente da saúde do enfermeiro, em todos os aspetos.

Temos membros que são eles próprios profissionais de saúde e sabem em primeira mão o que isso significa.

A nossa vice-presidente Christine Robin, começou com o primeiro projeto de tratamento de Reiki à distância em 2019 para 20 profissionais de saúde e ofereceu-o todos os anos desde então.

Em 2023, decidimos expandi-lo e aumentar o número de profissionais de enfermagem e praticantes de Reiki e fazer dele o início de uma série de projetos de investigação.

Neste projeto, com quase o dobro de participantes recetores, a Usui Reiki Verein participou e apoiou o projeto com os seus praticantes de Reiki.

O stress no ambiente dos cuidados de saúde é um problema comum que pode ter um impacto significativo na saúde física e mental dos enfermeiros e de outros profissionais de saúde. Pode também levar à diminuição da satisfação profissional, ao esgotamento e a erros nos cuidados prestados aos doentes.

Há muitos fatores que podem contribuir para o stress no ambiente dos cuidados de saúde, incluindo

- Elevada carga de trabalho e doentes exigentes: os profissionais de saúde são frequentemente responsáveis por cuidar de um grande número de doentes, muitos dos quais estão gravemente doentes ou feridos. Esta situação pode levar a sentimentos de sobrecarga e exaustão.
- Trabalho por turnos e horários alargados: Muitos profissionais de saúde trabalham por turnos rotativos e longas horas, o que pode perturbar os seus padrões de sono e a sua vida pessoal. Isto pode levar à fadiga, irritabilidade e dificuldade de concentração.
- Falta de recursos: Os profissionais de saúde sentem frequentemente que não dispõem dos recursos necessários para prestar cuidados de qualidade, como pessoal, material ou equipamento suficientes. Isto pode levar a sentimentos de frustração e ansiedade.
- Ambiente de trabalho sem apoio: Um ambiente de trabalho negativo ou sem apoio também pode contribuir para o stress. Isto pode incluir intimidação, assédio ou falta de trabalho em equipa.
- Incerteza: Os profissionais de saúde podem muitas vezes sentir-se inseguros em relação ao seu trabalho, por exemplo, quando estão a lidar com novos procedimentos médicos ou mudanças nas políticas hospitalares. Isto pode levar a sentimentos de ansiedade e stress.
- Problemas pessoais: Os profissionais de saúde também são humanos e podem sofrer de stress devido a problemas pessoais, como dificuldades financeiras, problemas familiares ou problemas de saúde.

Estes são apenas alguns dos problemas mais comuns relacionados com o stress para os profissionais de saúde em hospitais e centros de cuidados. Os efeitos do stress no ambiente da enfermagem e dos cuidados de saúde podem ser de grande alcance.

Os profissionais de saúde que estão stressados são mais suscetíveis de ter problemas de saúde física, como dores de cabeça, problemas de estômago e perturbações do sono. Também é mais provável que sofram de problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. O stress também pode levar ao esgotamento, que é um estado de exaustão física, emocional e mental. O esgotamento pode dificultar a prestação de cuidados de qualidade pelos enfermeiros e pode levá-los a abandonar a profissão.

Embora seja importante lembrar que o stress é uma parte normal da vida, quando se torna excessivo e/ou constante, pode ter um impacto negativo na saúde e no bem-estar.

Objetivo do estudo

O projeto tinha como objetivo investigar os efeitos do Reiki nas condições de stress dos profissionais de saúde nos hospitais, e identificar e documentar quaisquer benefícios e melhorias tangíveis, através da aplicação de tratamentos à distância de Reiki.

Método de estudo

Durante o período de 7 dias consecutivos, 16 praticantes de Reiki (fornecedores) realizaram tratamentos à distância de 20 minutos a 36 profissionais de saúde (recetores). A seleção e o emparelhamento do prestador e do recetor foram inteiramente aleatórios. Apenas o primeiro nome, a idade, a cidade e um resumo das condições atuais (emocionais, mentais e médicas) foram dados aos prestadores. Tanto os recetores como os prestadores receberam um questionário especificamente concebido para documentar as suas perceções e experiências antes e depois do tratamento.

Comparação com outros estudos semelhantes

O estudo SwissReiki confirmou os resultados de várias pesquisas e estudos científicos semelhantes durante o período da COVID que foram realizados no Reino Unido, EUA, Turquia e Brasil com métodos e resultados semelhantes (ver [Estudos de referência](#)).

No entanto, as configurações do estudo foram significativamente diferentes em termos de participação e duração.

Um dos estudos mais recentes de [N.Dyer et al "Evaluation of a Remote Reiki Program for Frontline Healthcare Workers in the UK"](#) ([Avaliação de um programa de Reiki à distância para profissionais de saúde da linha da frente no Reino Unido](#)) foi realizado por 8 praticantes de Reiki (fornecedores) por 1 profissional de saúde (recetor) durante 4 dias consecutivos com um dia de sessão de tratamento à distância de 20 minutos.

Enquanto o estudo SwissReiki foi realizado por um praticante de Reiki (provedor) por dois a três profissionais de saúde (recetores) durante o período de 7 dias consecutivos com uma sessão de tratamento à distância de 20 minutos por dia por um profissional de saúde (recetor).

As implicações relevantes para os praticantes de Reiki e para os profissionais de saúde e para os tratamentos em si, foram analisadas mais pormenorizadamente, conforme descrito abaixo.

Resultados

Os resultados mostraram que o Reiki foi eficaz na diminuição significativa da dor e na melhoria significativa do sono, dos níveis de energia e do bem-estar geral, bem como na redução significativa dos sintomas percebidos pelos recetores.

Os questionários ([Escala de Likert](#)) foram enviados tanto para o provedor de Reiki como para o recetor de Reiki e continham perguntas sobre as suas experiências numa escala de 1 a 5. Onde 1 era o pior e 5 a melhor qualificação para uma experiência percebida ou mudança nos sintomas percebidos.

As barras de erro no gráfico refletem a incerteza ou o erro nas medições comunicadas e são o desvio padrão.

Na primeira parte, o objetivo principal, centrámo-nos na mudança geral da experiência de a) bem-estar, b) dor, c) sono e d) nível de energia.

Valores de p^1 são calculados usando o "Wilcoxon rank-sum test". Os resultados para todos os 4 resultados foram $p < 0,001$, o que significa que há uma certeza de 99,9% de que os resultados evidenciados abaixo são um resultado dos tratamentos de Reiki.

¹ O [valor p é uma medida de significância estatística](#) que indica a probabilidade de os seus dados poderem ter ocorrido sob a [hipótese nula](#). A hipótese nula é o pressuposto de que não existe qualquer efeito ou diferença entre os grupos ou variáveis que está a testar. O valor p é calculado por um teste estatístico utilizando o teste estatístico apropriado. Quanto mais pequeno for o valor p, mais provas tem para rejeitar a hipótese nula e concluir que existe um efeito ou uma diferença.

Um valor p menor ou igual a um nível de significância pré-determinado (muitas vezes 0,05 ou 0,01) indica um resultado estatisticamente significativo, o que significa que os dados observados fornecem fortes evidências contra a hipótese nula (ou seja, menos como se os resultados dos tratamentos de Reiki fossem aleatórios ou coincidência). Indica uma forte evidência contra a hipótese nula, no nosso caso o valor p foi $p < 0,001$, o que significa que há menos de 0,1% de probabilidade de a hipótese nula estar correcta (e os resultados são aleatórios). Isto sugere que os resultados antes e depois do tratamento com Reiki são provavelmente uma relação real, em vez de apenas um acaso ou coincidência.

Objetivo principal

Ao analisar a média das pontuações do questionário antes e depois do tratamento, verificou-se que existia uma diferença estatisticamente significativa entre o antes e o depois do tratamento de Reiki em todo o grupo de recetores.

Receção das respostas dos participantes

Todos os 36 participantes que receberam o tratamento responderam aos questionários antes e depois do tratamento. As respostas após o tratamento revelaram uma mudança significativa para melhor.

Paired Samples T-Test

Measure 1		Measure 2	W	z	df	p
WELL_BEEING-1	-	WELL_BEEING-2	6.500	-4.648		< .001
PAIN-1	-	PAIN-2	9.000	-4.768		< .001
SLEEP-1	-	SLEEP-2	54.500	-4.154		< .001
ENERGY-1	-	ENERGY-2	19.500	-4.179		< .001

Note. Wilcoxon signed-rank test.

Assumption Checks

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	p
WELL_BEEING-1	- WELL_BEEING-2	0.907	0.005
PAIN-1	- PAIN-2	0.913	0.008
SLEEP-1	- SLEEP-2	0.904	0.004
ENERGY-1	- ENERGY-2	0.905	0.005

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Descriptives

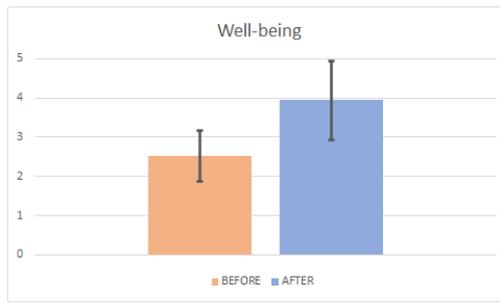
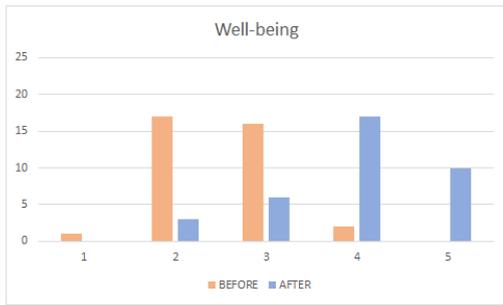
Descriptives

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
WELL_BEEING-1	36	2.528	0.654	0.109	0.259
WELL_BEEING-2	36	3.944	0.893	0.149	0.226
PAIN-1	36	2.194	0.856	0.143	0.390
PAIN-2	36	4.056	0.955	0.159	0.235
SLEEP-1	36	2.444	0.998	0.166	0.408
SLEEP-2	36	4.056	0.924	0.154	0.228
ENERGY-1	36	2.278	0.741	0.124	0.325
ENERGY-2	36	3.694	1.238	0.206	0.335

Rating	WELL BEING		PAIN		SLEEP		ENERGY	
	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER
Woerst 1	1	0	5	1	5	0	4	2
2	17	3	23	1	17	2	20	5
3	16	6	5	6	8	8	10	7
4	2	17	2	15	5	12	2	10
Best 5	0	10	1	13	1	14	0	12
	36	36	36	36	36	36	36	36

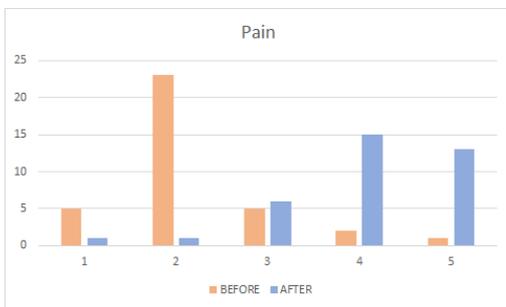
A. Bem-estar geral

O questionário perguntava sobre o BEM-ESTAR global relativamente ao estado físico e emocional do recetor antes e depois dos tratamentos.



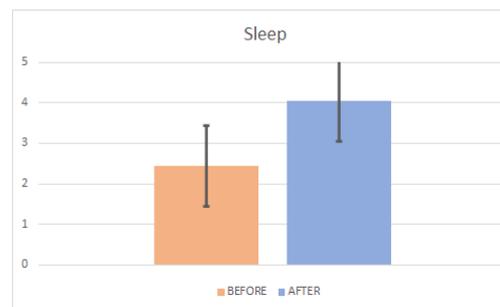
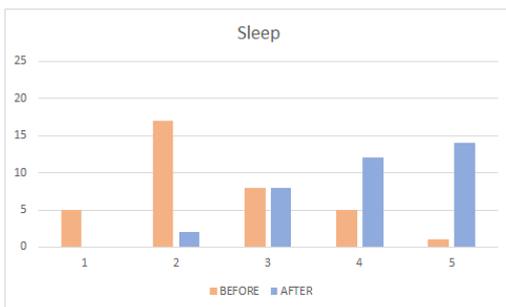
B. Dor

O questionário perguntava sobre as experiências de DOR física do recetor antes e depois dos tratamentos.



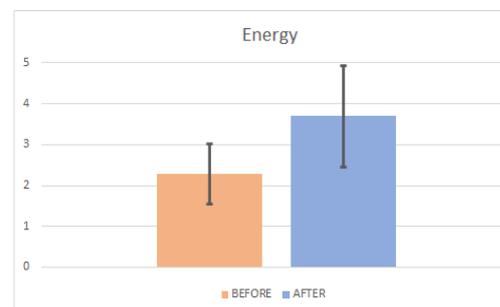
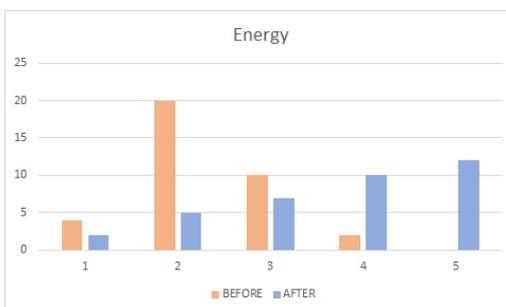
C. Dormir

O questionário perguntava sobre as experiências do recetor em termos de SONO ou insónia antes e depois dos tratamentos.



D. Níveis de Energia/Vigor

O questionário perguntava sobre a sensação de energia do recetor antes e depois dos tratamentos.



Resultados Objetivos secundários

Na 2ª parte, olhámos para perceções menos tangíveis e subjetivas, mas relevantes para a experiência de Reiki, nomeadamente se e) o recetor se apercebeu que foi tratado e f) como o recetor percecionou as mudanças gerais nos seus sintomas.

Devido à complexidade da experiência dos sintomas e das expectativas dos recetores, as perguntas foram feitas no final dos tratamentos. Por conseguinte, não existem dados disponíveis sobre o antes e o depois.

Dos recetores, 78% (28) confirmaram que sentiram a necessidade de receber um tratamento, 72% (26) afirmaram que os seus sintomas tinham melhorado ou melhorado significativamente ("não mudou" refere-se a não percecionar quaisquer alterações, enquanto "não melhorou" se refere à expectativa de melhorias).



Conclusão

Os resultados do estudo realizado pela SwissReiki mostram que o Reiki pode ser uma ferramenta valiosa para gerir a dor, melhorar o sono, aumentar os níveis de energia e aliviar uma variedade de sintomas associados ao stress para os profissionais de saúde.

Em estudos futuros, consideraremos um tamanho de amostra maior, juntamente com um grupo de controlo. As aplicações de Reiki falso são um tema ético e moralmente controverso e, por enquanto, está excluído (há questões éticas/morais na realização de tratamentos falsos e o impacto na confiança do recetor. Estas questões devem ser abordadas, possivelmente com um mínimo de tratamentos reais de acompanhamento de Reiki, com o efeito a ser medido e reconsiderado como parte dos estudos).

Houve também efeitos positivos significativos no próprio praticante de Reiki que precisam de ser mais investigados e documentados.

O projeto de investigação abriu muitas questões novas. Por exemplo, até que ponto os recetores estão abertos às experiências de Reiki? Esta recetividade tem impacto nos resultados? Como é que os diferentes níveis do estado de saúde do recetor antes do início do projeto influenciam os resultados? Quais são as expectativas dos recetores durante e após o ensaio do projeto e como interagem com os prestadores?

Esperamos que se juntem a nós na nossa missão de levar o Reiki a um público mais vasto e aumentar a sua reputação. Juntos, podemos influenciar positivamente a vida de muitas pessoas.

Investigação futura

A Swiss Reiki planeia aumentar o tamanho das amostras dos próximos projetos e incluir um grupo de controlo para confirmar este e outros estudos experimentais anteriores. Estudos futuros também irão explorar os efeitos a longo prazo do Reiki em enfermeiros e profissionais de saúde, juntamente com os efeitos sobre os prestadores de Reiki. Os futuros questionários serão alargados para além do mero físico refinado para incluir o mental e o emocional.

Gratidão e reconhecimento

Estamos gratos aos profissionais de saúde e praticantes de Reiki participantes pela sua participação e colaboração.

Acreditamos que este projeto contribuiu significativamente para demonstrar os efeitos do Reiki na dor e nos sintomas relacionados com o stress, e esperamos que os resultados do projeto ajudem a tornar o Reiki mais amplamente disponível para os profissionais de saúde que sofrem de dor crónica e problemas de saúde.

Gostaríamos de agradecer aos seguintes praticantes de Reiki, por ordem alfabética do nome de família:

Roland Arnold, Tania Balahoczik, Gérald Billod-Morel, Ursulai Frauchiger, Jorge Guarda, Anna Hofer, Bettina Hüsser, Natalia Kovalenko-Villa, Aurélie Lara, Elena Michel, Christine Robin, Markus Roth, Dominique Sauvain-Petoletti, Stephan Stadelmann, Stephany Terribilini-Ricci e Bernadette Wütrich.

E um agradecimento especial aos organizadores e coordenadores Christine Robin e Stephan Stadelmann e Bernadette Wütrich e, pela análise estatística, a Francis Vendrell

Contacto: Para mais pormenores ou informações, contactar a SwissReiki em: research@reiki.swiss

Conflito de interesses: Nenhum

Financiamento: O projeto baseou-se inteiramente na participação voluntária

Estudos de referência

*O RID refere-se ao Reiki Research ID na base de dados Reiki Research & Science em <https://www.reiki.swiss/science>

RRID: 202141

Scopel Abreu; Kovalski; Maeda; Pagno; Takahashi; "Reiki: Terapia alternativa auxiliar em período de pandemia", XI Seminário de Extensão e Inovação da UTFPR (SEI); 08-12.11.2021 ; <https://eventos.utfpr.edu.br/sei/sei2021>

RRID: 202146

Fatma Abdurahman, Nicola Payne; Percepções dos praticantes de Reiki sobre o impacto da pandemia de COVID-19 na experiência, na prática e no futuro do Reiki; Terapias Complementares na Prática Clínica, Volume 46, 2022, 101530, ISSN 1744-3881, <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101530>; <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388121002292>

RRID: 202201

DiBenedetto J. (2022). Experiências com a exposição a uma intervenção de Reiki à distância durante a pandemia de COVID-19. Dissertações da Escola de Pós-Graduação em Enfermagem Tan Chingfen. <https://doi.org/10.13028/ney2-qa97>. https://escholarship.umassmed.edu/gsn_diss/69

RRID: 202242

Bektaş Akpınar, Nilay; Özcan Yüce, Ulviye; Yurtsever, Sabire; "O efeito do Reiki à distância nos níveis de estresse e fadiga de enfermeiras que trabalham em clínicas COVID-19", Prática de Enfermagem Holística: April 07, 2022 https://journals.lww.com/hnpjjournal/Abstract/9900/The_Effect_of_Distant_Reiki_on_the_Stress_and.5.aspx

RR: 202241

N.Dyer; A.Baldwin; R.Pharo; F.Gray; Avaliação de um programa de Reiki à distância para profissionais de saúde da linha da frente no Reino Unido ;Global Advances in Health and Medicine ; 11:6-7, 2023. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/27536130231187368>