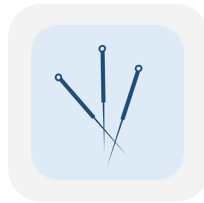




UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
ESCOLA DE ENFERMAGEM
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
ENFERMAGEM



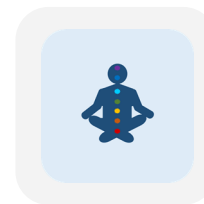
O uso das Práticas Integrativas e Complementares no autocuidado dos profissionais da enfermagem frente a pandemia COVID-19



Auriculoterapia

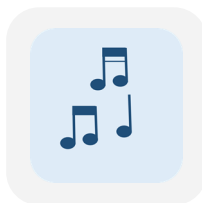


Aromaterapia

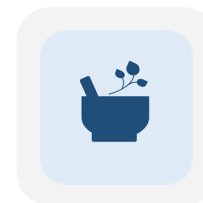


Reiki

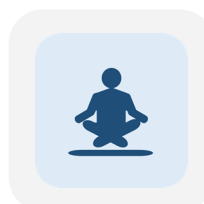
PICs



Música no cuidado



Plantas medicinais/
fitoterapia



Meditação

Autores

Amaro Tobias Vasconcelos do Nascimento

Audrey Moura Mota Gerônimo

Aysla Kalliny dos Reis

Cinthia Rafaela Amaro Gonçalves Andrade

Cristhiane Nathália Pontes de Oliveira

Daniglayse Santos Vieira

Herika do Nascimento Lima

Isaías Vicente Santos

Jandson de Oliveira

Larissa Tenório Andrade Correia

Larissa de Moraes Teixeira

Lilian Christianne Rodrigues Barbosa Ribeiro

Maria Cristina Soares Figueiredo Trezza

Maria Hermee Brandão Vilela Bastos

Mariana da Silva Pacheco

Marília Viera Cavalcante

Paula Alencar Gonçalves

Priscilla Souza dos Santos

Roberto Firpo de Almeida Filho

Rosa Patrícia Gomes Tenório Omena Rodrigues

Vandecia Amanda Silva de Lima

Verônica de Medeiros Alves

Esta cartilha é produto da disciplina de **Práticas Integrativas e complementares de cuidar**, do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Alagoas.

ORGANIZAÇÃO

Maria Cristina Soares Figueiredo Trezza

Verônica de Medeiros Alves

CAPA E PROJETO GRÁFICO

Priscilla Souza dos Santos

O que é a COVID-19 ?

Covid-19 é uma doença respiratória causada pelo **SARS-CoV-2**. Foi identificada pela primeira vez em Wuhan, na China, no final de 2019. É uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, o mais alto nível de alerta da Organização Mundial da Saúde (OMS), sendo considerada como pandemia em janeiro de 2020.¹

Sintomas

Febre
Tosse
Dispnéia

Mialgia e fadiga
Gastrointestinais (raro)
Pneumonia (grave)

Transmissão

Tossir
Espirrar
Falar
Objetos contaminados

Incubação

1 a 14 dias
Média de 5 a 6 dias

Fonte: Adaptado de OPAS²

Você sabia?

A maioria das pessoas são assintomáticas ou apresentam quadros leves, mas cerca de 20% dos casos precisam de atendimento hospitalar, e desses, alguns necessitam de suporte ventilatório para tratamento de insuficiência respiratória. Sua letalidade é maior com o aumento da faixa etária e com a existência de condições de saúde pré-existentes.²



Atenção profissionais!

Segundo a Organização Panamericana de Saúde - OPAS,³ a transmissão da COVID-19 em profissionais de saúde está associada ao manejo e atendimento de pacientes infectados, podendo ocorrer e ser disseminado pela não conformidade com as precauções padrão para prevenir a transmissão, especialmente nos serviços de saúde.



Enfrentamento da pandemia e adoecimento de profissionais da enfermagem

O enfrentamento a pandemia da COVID-19 tem feito com que os profissionais da saúde passem por experiências negativas que geram seu adoecimento. Conforme o informativo epidemiológico nº 99 do Centro de Informações Estratégicas e Resposta em Vigilância em Saúde de Alagoas, ⁴ dos 20.887 casos confirmados, 2.986 são profissionais da saúde.

O risco biológico, o medo de ser contaminado, o risco de transmitir para seus familiares, a rotina exaustiva, a pressão, estresse no ambiente de trabalho, a estigmatização da sociedade e o crescimento de casos de violência a profissionais da saúde podem contribuir com o sofrimento psíquico da enfermagem. ⁵

Cuidar da saúde mental dessa categoria é essencial para proporcionar um atendimento adequado e humanizado ao paciente e ao profissional. Estratégias de contingência, gerenciamento de crise, recursos para diminuir a ansiedade e estresse, promoção da saúde mental e estímulos às práticas de autocuidado deveriam ser adotadas nesse contexto.



O autocuidado também é uma forma de cuidar do outro.

Cuide-se!

Ame-se!

Práticas Integrativas e Complementares - PICs

Elas são abordagens terapêuticas baseadas em conhecimentos tradicionais milenares atuando de forma complementar no tratamento de diversas patologias. O Sistema Único de Saúde - SUS conta com 29 procedimentos estabelecidos na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC aprovada em 2006, e complementadas em 2017 e 2018.^{6,7}

PICs fornecidas pelo SUS

Apiterapia	Osteopatia
Aromaterapia	Ozonioterapia
Arteterapia	Plantas medicinais/fitoterapia
Ayurveda	Quiropraxia
Biodança	Reflexoterapia
Bioenergética	Reiki
Constelação familiar	Shantala
Cromoterapia	Terapia Comunitária Integrativa
Dança circular	Terapia de florais
Geoterapia	Termalismo social/crenoterapia
Hipnoterapia	Yoga
Homeopatia	
Imposição de mãos	
Medicina antroposófica/antroposofia aplicada à saúde	
Medicina Tradicional Chinesa	
Meditação	
Naturopatia	



Fonte: Adaptado de BRASIL^{6,7,8}

Você sabia?

As PICs procuram estimular os mecanismos naturais para prevenção, promoção e recuperação da saúde, estimulando a escuta acolhedora, o desenvolvimento do vínculo terapêutico e a integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade.⁸ Essas práticas são chamadas integrativas porque buscam cuidar do indivíduo considerando todos os seus aspectos (físico, mental, social e espiritual) e não em partes isoladas.

Conhecendo algumas terapias integrativas e complementares:

Aromaterapia



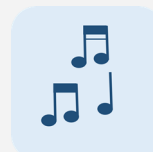
Prática terapêutica que consiste no uso de óleos essenciais.

Auriculoterapia



Terapia que consiste na estimulação de pontos específicos da orelha.

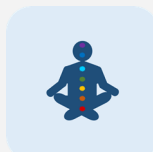
Música no cuidado



Música, som, melodia e harmonia com objetivos terapêuticos.



Reiki



Prática de imposição de mãos para transferência de energia vital universal.

Meditação



Prática de harmonização dos estados de clareza mental e da consciência.

Plantas medicinais/ fitoterapia



Utilização de plantas medicinais para ações terapêuticas.

Fonte: Adaptado de BRASIL^{6, 7, 8}

Aromaterapia

O que é?



É uma prática terapêutica milenar que se utiliza das propriedades dos óleos essenciais para reestabelecer o equilíbrio e harmonia pessoal e são extraídos de diversas partes de plantas aromáticas.⁹

Você sabia?

Temos uma memória olfativa. Isso ocorre devido a ligação do olfato aos mecanismos fisiológicos que regem as emoções. Por isso os cheiros nos despertam diversas sensações.¹⁰

Como surgiu?

- ◆ Inicialmente com os antigos egípcios em várias práticas como: higienização, massagens, mumificação, banhos purificantes e relaxantes, entre outras.⁹
- ◆ Na França em 1928, o químico René Maurice Gattefossé, acidentalmente machucou o braço e mergulhou-o num recipiente que continha óleo de lavanda. A partir daí observou a melhora na cicatrização e ação anti-inflamatória na ferida e iniciou os estudos sobre Aromaterapia.⁹

Benefícios

Diminui ansiedade	Alívio do estresse
Ajuda na concentração	Melhora do sono
Auxilia na cicatrização	Equilíbrio das emoções
Alívio de dores de cabeça e musculares	Melhora na autoestima
Melhora de problemas respiratórios	Bem estar e qualidade de vida

Fonte: Adaptado de Gnatta ⁹

Figura 1 - Fluxograma sobre as vias de atuação dos Óleos Essenciais no organismo.



Fonte: Adaptado de Gnatta⁹

Formas de utilizar

Escalda pés	Massagem
Difusor de ambientes	Inalação
Colar difusor	Banho

Fonte: Adaptado de Gnatta⁹



E a COVID—19?

No contexto de pandemia que estamos vivendo, o uso de Aromaterapia associada com a massagem pode ser uma aliada no controle da saúde física e mental dos profissionais que estão na linha de frente do cuidado.

Aromaterapia com Automassagem

Como Fazer

- ♦ Misture 30 gotas de Óleo Essencial (sugerimos Lavanda) em 100 ml de óleo vegetal (coloque no recipiente de vidro de cor escura e guarde em local longe da luz).¹¹
- ♦ Coloque um pouco desse óleo nas mãos e faça movimentos de alisamento, amassamento, e pequenos círculos de fricção no pescoço, ombros, mãos e pés, pode aumentar a pressão onde sentir pontos de maior tensão muscular.¹¹



Respire profundamente.

**Escolha um ambiente calmo e
aconchegante!**

E Boa Massagem!

Auriculoterapia

O que é?

É uma especialidade da acupuntura que propicia a estimulação de pontos anatômicos específicos da região auricular para promoção, recuperação e prevenção de doenças e agravos.¹²



Fonte: Neves¹³

Esses pontos correspondem exatamente à localização dos órgãos, tal como se encontram em um bebê no útero materno. Dessa forma, o estímulo ocasionará repercussões direta no órgão a ele relacionado.¹³

Como surgiu?

Há evidências da sua utilização por diversos povos desde a antiguidade, porém foi na China que melhor se desenvolveu como parte integrante da Medicina tradicional Chinesa.¹²

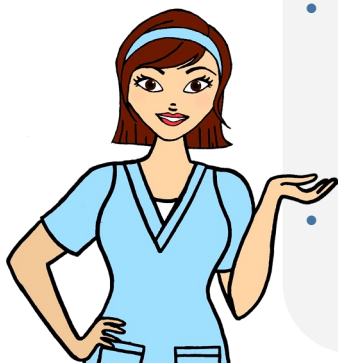
Na década de 50, o médico Francês Paul Nogier, realizou estudos que culminaram com o mapeamento da orelha atestando sua relação com a figura de um feto invertido.¹²

Benefícios

- ◆ Terapêutica eficaz e de efeito rápido;
- ◆ Baixo custo;
- ◆ Ausência de efeitos colaterais;
- ◆ Amplo espectro de utilização:
- ◆ Doenças inflamatórias, crônicas, endocrinometabólicas, do sistema urogenital, infectocontagiosas, autoimunes;
- ◆ Tratamento da ansiedade, depressão, uso de nicotina, dentre outras;
- ◆ Estudos identificaram diminuição da ansiedade, stress e melhoria da qualidade de vida para a equipe de enfermagem com sua utilização.
- ◆ No combate à ansiedade, depressão, uso de nicotina.^{13, 14, 15}

E a Covid-19?

- Pode ser utilizada na prevenção, ao estimular o sistema imunológico;
- No tratamento, para reduzir a resposta inflamatória bem como para combater os sintomas associados (febre, tosse, dispneia);
- Na redução da ansiedade e do medo.^{12, 16}



Como aplicar?

Após a localização dos pontos escolhidos para o tratamento, o pavilhão auricular é higienizado com algodão e álcool etílico 70% e em seguida são aplicadas agulhas ou sementes como pode ser observado nas figuras abaixo, respectivamente. ¹⁷



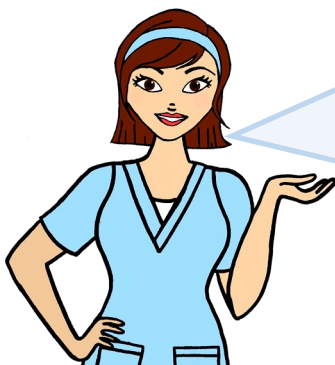
Fonte: Neves ¹³



Fonte: Neves ¹³

Você sabia?

A auriculoterapia pode ser de grande utilidade no ambiente hospitalar por ser rápida, relativamente simples na aplicação, segura e pouco invasiva. ¹⁷



Contra indicações

- Gestantes entre o segundo e sétimo mês ou em gestantes com histórico de aborto espontâneo.¹⁸
- Lesões no pavilhão auricular que dificulte o acesso ao ponto.¹⁹



- ⇒ Ulcerações;
- ⇒ Eczemas;
- ⇒ Entre outras.¹⁹



Atenção profissionais!

Em pessoas portadoras de algumas patologias crônicas, como: diabetes, anemia e condições muito debilitantes de saúde, evita-se o estímulo prolongado com agulhas. Nesses casos utiliza-se o bom senso.¹⁹

O uso da Música como forma terapêutica no cuidado



A musicoterapia tem se mostrado como Prática Integrativa Complementar de Cuidar — PICC imprescindível no processo interpessoal que envolve os ambientes de saúde e seus atores. (expressão verbal)*

*Informação fornecida pelo professor Francisco Airton Bastos, antropólogo pela Universidade Federal de Alagoas—UFAL; Membro efetivo do Coletivo de Estudos em Religião e Cura - CuRare em Maceió, 2020.

O Que é?

O uso da música no cuidado ao ser humano tem o objetivo de proporcionar bem-estar como terapia complementar, associada às terapêuticas e práticas convencionais. Para isso, o indivíduo precisa ser visto na sua integralidade.²⁰

Como Surgiu?

Escritos em um papiro, descoberto no Egito em 1889, de aproximadamente 4.500 anos demonstram o uso da música no tratamento de problemas emocionais e espirituais e até em indicações para doenças físicas.²¹



Na mitologia grega há também informações sobre a utilização da música em técnicas terapêuticas. Asclépio, deus da medicina e descendente de Hipócrates para os gregos, colocava cânticos considerados mágicos para tratar os doentes.²¹

Para Homero, a música foi uma dádiva divina para o homem e ela poderia alegrar a alma apaziguando as perturbações da mente e do corpo.²¹

Benefícios

- Intervenção segura, não invasiva e barata;
- Redução da dor e da ansiedade;
- Proporciona bem estar físico, psíquico e mental;
- Induz o relaxamento;
- Ajuda na liberação de endorfinas e distrai.

Fonte: Adaptado de Martins e Wefer²²

E a COVID-19?

Utilizar canções pode contribuir no fortalecimento pessoal ao oferecer significados existenciais, sendo também instrumentos relevantes na efetivação de mudanças internas no contexto de adoecimento.²³

Nesse período de pandemia, a música pode ser uma prática utilizada no autocuidado dos profissionais de saúde.



Como Aplicar?

A música marca presença em diversos momentos na vida do homem em sociedade. ²⁴ Que tal fazer uma música ou elencar uma música representativa para relaxar durante a pandemia?



Dica: Utilize as notas musicais para iniciar os versos de sua canção como no exemplo:

Do fundo do meu coração sinto que



Recomeços são importantes e na

Minha vida e da coletividade os momentos vivenciados

Farão extravasar / maximizar



Sol para quem vivia em paz interior.

La no coração ecoa a importância de



Si cuidar e cuidar dos outros.

Durante o processo de criação musical as pessoas assumem papel de protagonista: ao cantar uma canção, ao dançar ou até mesmo escolhendo músicas que um grupo vai ouvir. ²⁵

Você sabia?

A música no contexto de adoecimento pode expressar sentidos e oportunizar comunicações significativas da pessoa doente. Abordando sua história de vida e expressando sentimentos e emoções, dessa forma contribui no enfrentamento da doença. ²³

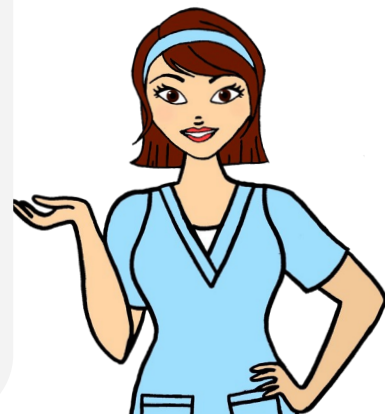
Meditação

Meditação é um conjunto de técnicas que treinam a focalização da atenção e da mente de tal modo que seja capaz de produzir maior integração entre mente, corpo e mundo externo, capaz de produzir efeitos psicossomáticos.²⁷

Foi incluída à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS pela Portaria Nº 849, de 27 de março de 2017.⁷

Você sabia?

A expressão 'meditação' tem origem no latim '*meditare*', que tem o sentido de 'voltar-se para o centro', ou seja, de desconectar-se da esfera externa e concentrar a atenção no interior do ser.²⁶



Benefícios da meditação:

Redução do estresse e da dor;

Melhora a qualidade e regulação do sono, da atenção e

Eficácia comprovada cientificamente;

Baixo custo;

Auxilia no desenvolvimento de relações interpessoais;

Melhora o humor, a saúde e o bem-estar psicológico.²⁶

Tipos e técnicas de Meditação

Das 6 Fases: Para incentivar o respeito por todos os aspectos da nossa vida.

Mindfulness: Ou atenção plena, focada em viver o presente e acalmar suas mente.

Hoponopono: Técnica havaiana cujos praticantes acreditam ter poder de cura.

Dos Chakras: Para equilibrar a energia corporal e da mente.

Shinsokan: Perfeita para se reconectar com sua fé.

Zazen: Também budista, ideal para realizar em grupo. Pratica-se com a pessoa sentada. "Za" significa sentar-se e "zen" refere-se a um estado de concentração profunda.

Anapana: Foco na respiração.

Vipassana: Observação do momento presente.

Acem: Foco na repetição de sons.²⁸



8

Passos para começar a Meditar

1

Escolha um bom local:

O local ideal vai ser aquele em que você consiga se conectar com você mesmo, que não sofra interrupções e o principal, em que você se sinta confortável.

Determine uma posição confortável:

Definir uma posição realmente confortável, com a coluna reta, ombros relaxados e pescoço alinhado. Encontre um apoio para as mãos, que podem repousar no colo, com o dorso de uma sobre a outra, ou ficar uma em cada joelho, com as palmas para baixo ou para

2

3

Garanta o silêncio:

O ideal é manter um ambiente silencioso. Desligue o celular e aparelhos eletrônicos.

Concentre-se na respiração:

Crie uma percepção da sua respiração, sinta o ar entrando e saindo dos seus pulmões, respirando de forma lenta. Quando pensamentos vierem à mente, basta voltar a se concentrar na respiração.

4

Livre-se de pensamentos intrusos:

5

É importante não se prender a pensamentos que surgirem. Mantenha a mente livre de pensamentos intrusos como problemas, preocupações ou compromissos.

Movimente-se:

É normal que o corpo sinta desconforto ao permanecer na mesma posição durante algum tempo. É aconselhável se movimentar até encontrar a posição ideal.

6

Foque na qualidade:

7

Começar aos poucos é um ótimo primeiro passo! Para iniciantes, o tempo pode variar de 10 a 30 minutos. O importante é respeitar seus limites e conseguir separar um momento pra você durante o dia.

Agradeça:

Abra os olhos lentamente, observe o local ao redor e como está se sentindo. Finalizar a meditação agradecendo pela oportunidade de poder realiza-la é uma ótima maneira de encerrar este momento de conexão interior. ²⁷

8



Enquanto meditar significa para nós, ocidentais, geralmente o ato de refletir sobre algo, no Oriente esta prática implica a tradicional e ancestral jornada de autoconhecimento. Ou seja, o indivíduo se volta para si mesmo e procura descobrir, no centro do seu 'eu', o porquê de muitas de suas atitudes, sentimentos, ações e palavras. ²⁹

Que tal aprender a meditar?

“A forma como você respira, é a forma como você vive.”



Plantas Medicinais e Fitoterápicos



O que é?

As Plantas Medicinais (PM) são aquelas que exibem ação biofarmacológica, auxiliando na cura ou tratamento de múltiplas doenças.³⁰

Como surgiu?

Indícios da utilização de PM foram encontrados nas mais antigas civilizações, sendo consideradas práticas remotas utilizadas pelo ser humano para cura, prevenção e tratamento de enfermidades.³⁰

Benefícios

Antimicrobiano;

Antiviral;

Analgésico;

Antisséptico;

Antidiarreico;

Expectorante;

Imunoestimulante;

entre outros.

Adaptado de: Shah et al.³¹

Como as PM podem atenuar os sintomas da COVID-19?

Os sintomas do novo coronavírus estão relacionados ao sistema respiratório e digestivo.

Diante disso, podemos utilizar as PM seguindo cuidadosos métodos de preparações, cujos compostos bioativos tenham ações comprovadas nesses sistemas orgânicos.



Principais preparações de remédios caseiros com PM

Infusão / Chá



Ferver a água e, em seguida, desligar o fogo; adicionar esta água sobre a planta fresca ou seca; tampar e deixar por 10 a 20 minutos em repouso. Coar em seguida.³²

Validade: Os infusos devem ser usados no dia em que forem preparados. No máximo em 24 horas.³²

Decocção / Cozimento



Colocar a PM fresca ou seca em uma vasilha adequada junto com água fria; levar a mistura ao fogo e ferver em fogo brando por 5 a 20 minutos; retirar do fogo e deixar em repouso por 20 a 30 minutos. Coar em seguida.³²

Validade: Os decoctos devem ser usados no dia em que forem preparados. No máximo em 24 horas.³²

PM que podem ser utilizadas nas sintomatologias da COVID-19

Mikania glomerata (Guaco)



Fonte: Ervas³⁴

A espécie é rica em compostos bioativos, com ação expectorante e broncodilatadora.³³

A parte da planta mais utilizada são as folhas.^{32, 33}

Posologia para chá: 3 g (1 colher de sopa) em 150 mL (1 xícara de chá). Utilizar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia.^{32, 33}

Eucalyptus globulus **(Eucalipto)**



Fonte: Lifestyle³⁸

A espécie é rica em compostos bioativos, com ação expectorante, mucolítico, imunoestimulante, antimicrobiano e anti-séptico, analgésico, antipirético, antiviral, dentre outros.^{32, 33, 35, 36, 37}

A parte da planta mais utilizada são as folhas.^{32, 33}

Posologia para chá: 2 g (1 colher de sobremesa) em 150 mL (1 xícara de chá). Fazer inalação ou tomar de 2 a 3 vezes ao dia.^{32, 33}

Psidium guajava **(Folha de Goiabeira)**



Fonte: CanStock³⁹

A espécie é rica em compostos bioativos, com ações em doenças como úlceras, bronquites, diarreias e inflamações da boca e da garganta.^{32, 33}

A parte da planta mais utilizada são as folhas.^{32, 33}

Posologia para chá: 2 g (1 colher de sobremesa) em 150 mL (1 xícara de chá). Utilizar 1 cálice (30 ml) após a evacuação por no máximo 10 vezes ao dia.^{32, 33}

Justicia pectoralis **(Chambá)**



Fonte: Blog do Jardineiro
Etnobotânico ⁴⁰

A espécie é rica em compostos bioativos, com ação na tosse, tem ação expectorante, anti-inflamatória, antioxidante, antibacteriana, antiviral, antitrombótica, entre outros. ^{32, 33}

A parte aérea da planta é a mais utilizada. ^{32, 33}

Posologia para chá: 5 g (5 colheres de chá) em 150 mL (1 xícara de chá). Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia. ^{32, 33}



Atenção profissionais!

As preparações de remédios caseiros com PM exigem cuidados para que se possa extrair com eficiência o princípio ativo, que garante seu efeito.

Para que uma PM venha a ser utilizada é necessário que haja comprovação e garantia de segurança em relação aos efeitos tóxicos e conhecimentos sobre implicações secundárias, interações, contra-indicações, dentre outros.

Desse modo, é necessário que o sujeito seja atendido por profissionais qualificados e aptos para orientações de usos e indicações terapêuticas, haja vista os possíveis efeitos adversos.



Reiki



Fonte: Biblioteca de Ilustrações Reiki ⁴¹

O que é?

Você sabia que o Reiki é uma prática de imposição das mãos, realizada através da aproximação ou do toque suave sobre o corpo do paciente, estimulando mecanismos naturais para recuperação da saúde, promovendo o equilíbrio da energia vital e assim, harmonizando o corpo e a mente? ⁴²

O reiki possui 5 princípios, que são orientações e condutas acerca dos hábitos de vida para a promoção de uma vida mais saudável: ⁴³

- 1 - Só por hoje não te zangues nem critiques;
- 2 - Só por hoje não te critiques;
- 3 - Só por hoje, sê grato por tudo o que recebes;
- 4 - Só por hoje, desempenha seu trabalho honestamente;
- 5 - Só por hoje, ama, respeita e sê gentil com teu semelhante e todos os seres vivos.



Estes princípios devem ser recitados pela manhã e a noite para a melhoria do equilíbrio corpo e mente.

Como surgiu?

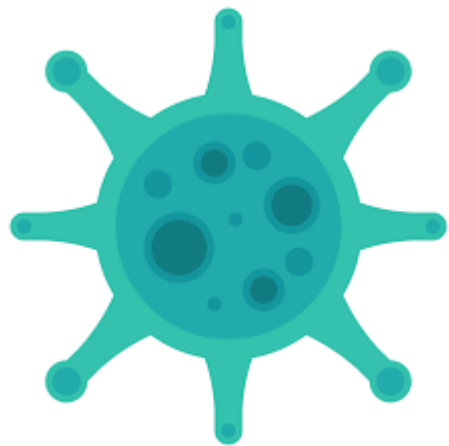
O Reiki teve sua origem no Tibete há dezoito séculos atrás e foi redescoberto no século XIX por um monge japonês chamado Mikao Usui.⁴⁴

E os benefícios?

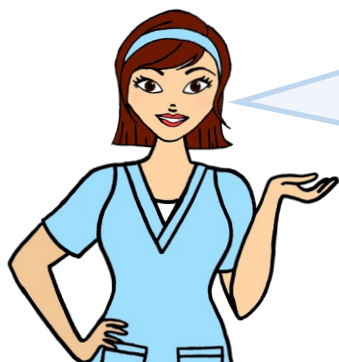
Incluem melhoria na qualidade de vida, auxilia na gestão da insônia, ansiedade e estresse, fortalece o sistema imunológico e contribui comprovadamente como terapia complementar no tratamento de diversas doenças crônicas.⁴³

E a Covid – 19?

De acordo com os benefícios do Reiki, ele pode ser utilizado para a promoção e recuperação da saúde de profissionais da saúde frente a pandemia da Covid-19, além de ser utilizado com os pacientes portadores de síndrome gripal.⁴⁵



Fonte: Biblioteca de Ilustrações Reiki⁴¹



Uma alternativa para a aplicação desta prática diante das restrições que envolvem a pandemia é a aplicação do Reiki à distância.

Como aplicar?

Deve ser realizado por um profissional treinado e é baseado na ideia de que a energia flui através de nós e do universo, promovendo harmonia entre as dimensões físicas, mentais e espirituais, buscando um equilíbrio para estimular a cura.^{42, 43}



Fonte: Biblioteca de Ilustrações Reiki⁴¹



Fonte: Biblioteca de Ilustrações Reiki⁴¹

Essa energia é canalizada e difundida através dos Chakras, centros de energia, através dos quais serão revertidos benefícios, bem estar e cura para o ser humano.^{42, 44}

Você sabia?

A aplicação de reiki só deve ser realizada por pessoas que possuam, no mínimo, a formação nível 2 nesta prática.



7ª Chakra: Sahasrara — conexão com Deus e sabedoria.⁴³



6ª Chakra: Anja — intelecto e Intuição.⁴³



5ª Chakra: Vishudda — Comunicação e Criatividade.⁴³



4ª Chakra: Anahata — Sentimentos.⁴³



3ª Chakra: Manipura — Emoções e Poder.⁴³



2ª Chakra: Swadhistana — Sexualidade e Alegria.⁴³



1ª Chakra: Muladhara — Conexão com a terra.⁴³

Fonte: Biblioteca de Ilustrações Reiki ⁴¹

Referências

- 1- Organização Pan-Americana da Saúde. Folha Informativa Covid-19 [internet]. 2020 [acesso 05 jun 2020]. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875#apoio-opas.
- 2- Brasil. Ministério da Saúde. Protocolo de Manejo Clínico da Atenção Primária à Saúde. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2020.
- 3- Organización Panamericana de la Salud. Recomendaciones provisionales: Atención al trabajador de salud expuesto al nuevo coronavirus (COVID-19) en establecimientos de salud [internet]. 2020 [acesso 05 jun 2020]. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52033/PAHOPHEIMCovid1920005_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 4- Alagoas. Secretaria Estadual de saúde. Informe Epidemiológico COVID-19, n99 Centro de Informações Estratégicas e Resposta em Vigilância em Saúde - CIEVS/AL [internet]. 2020 [acesso 05 jun. 2020]. Disponível em: <http://www.saude.al.gov.br/wpcontent/uploads/2020/06/InformeEpidemiol%C3%B3gico-COVID-19-n%C2%BA-99-13-6-2020.pdf>.
- 5- Conselho Federal de Enfermagem. Comunidade Internacional condena ataques a profissionais de Saúde [internet]. 2020 [acesso 05 jun. 2020]. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/comunidade-condena-o-aumento-de-ataques-contraprofissionais-de-saude_80236.html.
- 6- Brasil. Ministério da Saúde. Portaria N° 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2018.
- 7- Brasil. Ministério da Saúde. Portaria 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2017.
- 8- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.

- 9 - Boesveldt S, Postma EM, Boak D, Luessen AW, Schöpf V, Continente JD, Martens J, Ngai J, Duffy VB. Revisão Clínica Anosmia-A. 42 (7): 513-523.
- 10 - Gnatta, JR. et al . Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica. Rev. esc. enferm. USP, São Paulo , v. 50, n. 1, p. 127-133, Feb. 2016. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342016000100127&lng=en&nrm=iso>.
- 11 - Tisserand, R. A arte da aromaterapia. São Paulo: Editora Roca. Who (2002). Tradicional medicine strategy 2002-200. Geneve: WHO, 1996.
- 12 - Ferreira AAM, Ferreira AMCM, Florio FM. Protocolo de acupuntura preventiva para estimular imunidade frente à Covid-19. InterAm J Med Health. 2020;3 (202003009): S/N.
- 13 - Neves ML. Manual Prático de Auriculoterapia. 6ª ed. Porto Alegre: Merithus; 2018.
- 14 - Kurebayashi LFS Silva MJPS. Eficácia da auriculoterapia chinesa para o estresse em equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2014;22(3):371-8 .
- 15 - Silva RP et al. Contribuições da auriculoterapia na cessação do tabagismo: estudo piloto. Rev Esc Enferm USP 2014; 48(5):883-90.
- 16 - Jingxuan WRL et al. Análise de Viabilidade e Esquema de Aplicação da Intervenção em Acupuntura na Nova Pneumonia por Coronavírus. Faculdade de Medicina Tradicional Chinesa Hebei. 2020.
- 17 - Kurebayashi LFS., et al. Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem. Rev Esc Enferm USP 2012; 20(5):1-8.
- 18 - Yamamura, Ysao. Acupuntura Tradicional – A arte de Inserir. 2ª Ed., São Paulo: Ed. Roca; 2004.
- 19 - Wen TS. Acupuntura clássica Chinesa. São Paulo: Ed.Cultrix; 2007.
- 20 - Pereira FGM, Alves ACL, de Lima GP, Fontoura MF. Musicoterapia como tecnologia leve na humanização hospitalar: permanecer SUS. In: Suplemento: Anais do XXIX Fórum Nacional de Ensino em Fisioterapia e VI Congresso Brasileiro de Educação em Fisioterapia. Cadernos de Educação, Saúde e Fisioterapia, v. 6, n. 12, 2019.
- 21 - Bontempo M. Medicina Natural. São Paulo: Ed. Nova Cultural Ltda; 1994.
- 22 – Martins SD, Wefer M. A música como ferramenta no cuidado humanizado de Enfermagem. In: Anais da XI Semana científica UNILASALLE; 20-22 out 2015; Canoas, RS.

- 23 - Pinto MCO, Gazaneo L, Lamas M . Musicoterapia na humanização: uma proposta de trabalho em hospital oncológico. Décimo Quinto Congresso; 2005.
- 24 - Tabarro CS, Campos LB, Galli NO, Novo NF, Pereira VM. Efeito da música no trabalho de parto e no recém-nascido. Rev Esc Enferm USP 2010; 44(2):445-52.
- 25 - Pimentel, AF.; Barbosa, RM.; Chagas, M. A musicoterapia na sala de espera de uma unidade básica de saúde: assistência, autonomia e protagonismo. Interface - Comunic., Saude, Educ., v.15, n.38, p.741-54, jul./set. 2011.
- 26 - Lemos KCV. Meditação baseada em mindfulness e o método fel-denkrais® como terapias complementares no SUS: a implementação da política nacional de práticas integrativas e complementares no Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO) sob a perspectiva dos usuários [dissertação]. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Psicologia; 2014.
- 27 - Medeiros AM. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. Rev Eletr Correlation [Internet];16(2):283-301.
- 28 - Craus F, Menezes CB, Nascimento L, Andretta I. Ruminação e habilidades de mindfulness em praticantes e não praticantes de meditação. Psico (Porto Alegre), 2017; 48(4), 264-273.
- 29 - Goleman D, Davidson RJ. A Ciência da Meditação. Como transformar o Cérebro, a Mente e o Corpo. Rio de Janeiro: Objetiva; 2017.
- 30 - Brasil. Ministério da Saúde. Política e Programa Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterápicos. Brasília; 2016.
- 31 - Shah G. et al. Pharmacognostic Parameters of Eucalyptus *globulus* Leaves. Pharmacognosy Journal. 2012;4(34):38-43.
- 32 - Matos FJA; Bandeira MAM. Manual de orientação farmacêutica sobre preparação de remédio caseiros com plantas medicinais. Projeto Farmácia Viva, 2010.
- 33 - Albuquerque UP; Andrade LHC. Fitoterapia: uma alternativa para quem?. Caderno de Extensão UFPE. Pernambuco; 2014.
- 34 - Ervas: Guaco, o bom do inverno. Acesso em 04 de julho de 2020. Disponível em: <https://www.jardimdeflores.com.br/ERVAS/ervas2.html>.

35 - Ji YE. et al. *Eucalyptus Globulus* inhibits inflammasome-activated pro-inflammatory responses and ameliorate monosodium urate-Induced peritonitis in Murine Experimental Model. American Journal of Chinese Medicine. 2018;46(2):423-433.

36 - Mworio JK. et al. Antipyretic potential of dichloromethane leaf extract of *Eucalyptus globulus* (Labill) and *Senna didymobotrya* (Fresenius) in rats models. Heliyon. 2019;5(12):e02924.

37 - Vieira M. et al. Chemical composition, antibacterial, antibiofilm and synergistic properties of essential oils from *Eucalyptus Globulus* Labill. and seven Mediterranean aromatic plants. Chemistry & Biodiversity. 2017;14(6):Epub.

38 - Lifestylei: Eucaliptol melhora o funcionamento das vias respiratórias. Os (muitos) benefícios das folhas de eucalipto para a saúde. Acesso em 04 de julho de 2020. Disponível em: <https://lifestyle.sapo.cv/saude/bem-estar/artigos/o-amigo-das-vias-respiratorias>.

39 - CanStock: Árvore, goiaba e orgânica. Acesso em 04 de julho de 2020. Disponível em: <https://www.canstockphoto.com.br/árvore-goiaba-orgânica-60358716.html>.

40 - Blog do Jardineiro Etnobotânico: Melhoral ou Anador. Acesso em 04 de julho de 2020. Disponível em: <https://jardineiroetnobotanico.wordpress.com/2009/07/18/melhoral-anador-ou-novalgina-justicia-pectoralis/>.

41 - Biblioteca de Ilustrações Reiki : imagens online. Acesso em 01 de julho de 2020. Disponível em: <https://br.depositphotos.com/stock-photos/reiki.html>.

42- Ferreira SKS, Cunha IP, Meneghim MP, De Checchi. MHR. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde. Revista FAIPE 2020. 10(1): 21-39.

43 - Vieira TC. O Reiki nas práticas de cuidado de profissionais do Sistema único de Saúde. Florianópolis. Dissertação [Mestrado em Saúde Coletiva]-Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina. 2017.

44 - Freitag VL, Andrade A, Badke MR. O Reiki como forma terapêutica no cuidado à saúde: uma revisão narrativa da literatura. Enfermería Global 2015.38:346-356.

45 - Brasil. Recomendação Nº 041 de 21 de Maio de 2020. Recomendações sobre o uso das práticas integrativas e complementares durante a pandemia da Covid-19. Conselho Nacional de Saúde 2020.

