

## BENEFÍCIOS DO REIKI NO CUIDADO DA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS

Jaime Júnio Ferreira Januário<sup>1</sup>Cassio Soares Ribeiro<sup>2</sup>Daniely Kunrath<sup>3</sup>Diego Kunrath<sup>4</sup>Alisséia Guimarães Lemes<sup>5</sup>Elias Marcelino da Rocha<sup>6</sup>

### RESUMO

**Objetivo:** Avaliar os benefícios do Reiki no cuidado da saúde mental de universitários após a pandemia do COVID-19. **Materiais e métodos:** Estudo descritivo quantitativo, realizado entre estudantes da Universidade Federal do Mato Grosso do Campus Universitário do Araguaia (UFMT/CUA) em Barra do Garças/MT, através da aplicação de um questionário semiestruturado e análise de dados de forma descritiva. **Resultados:** A terapia Reiki contribuiu para reduzir sentimentos de ansiedade (65%), preocupação (52,5%), cansaço (43%) e exaustão (31%), enquanto aumentou o estado de relaxamento (79%), paz (61%), energia positiva (52%) e serenidade (35%), quando comparado antes e depois de participar da sessão. **Considerações finais:** A Terapia Reiki é promissora como medida que pode contribuir para dissipar os sentimentos negativos, esgotamento físico e fragilidade emocional além de sua inserção no ambiente acadêmico, trazerem benefícios para os universitários, a partir da primeira sessão, aponta ainda a necessidade de se desenvolver estratégias voltadas à prevenção, promoção em saúde mental na universidade.

**Palavras-chave:** Estudantes; Promoção da Saúde; Toque Terapêutico.

### ABSTRACT

**Objective:** To assess the benefits of Reiki in the mental health care of university students after the COVID-19 pandemic. **Materials and methods:** A quantitative descriptive study conducted among students at the Federal University of Mato Grosso, Araguaia Campus (UFMT/CUA) in Barra do Garças/MT, through the administration of a semi-structured questionnaire and data analysis in a descriptive manner. **Results:** Reiki therapy contributed to reducing feelings of anxiety (65%), concern (52.5%), fatigue (43%), and exhaustion (31%), while increasing the state of relaxation (79%), peace (61%), positive energy (52%), and serenity (35%) when compared before and after participating in the session. **Final considerations:** Reiki therapy shows promise as a measure that can help alleviate negative feelings, physical exhaustion, and emotional fragility in addition to its integration into the academic environment, bringing benefits to university students from the first session. It also underscores the need to develop strategies focused on prevention and the promotion of mental health in the university setting.

**Keywords:** Students; Health Promotion; Therapeutic Touch

<sup>1</sup> Graduando em Enfermagem pela Universidade Federal de Mato Grosso, Barra do Garças, Mato Grosso, Brasil – jaimejr.fj@hotmail.com

<sup>2</sup> Graduado em Matemática pela Universidade Federal de Mato Grosso, Barra do Garças, Mato Grosso, Brasil – casocasoribeiro@gmail.com

<sup>3</sup> Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal do Mato Grosso, Barra do Garças, Mato Grosso, Brasil – Kunrath\_dani@hotmail.com

<sup>4</sup> Graduado em Engenharia de alimentos pela Universidade Federal de Mato Grosso, Barra do Garças, Mato Grosso, Brasil – diegok\_th@hotmail.com

<sup>5</sup> Enfermeira Doutora em Ciências pelo Programa de Enfermagem Psiquiátrica na Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Pontal do Araguaia, Mato Grosso, Brasil – alisseia.lemes@ufmt.br

<sup>6</sup> Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade de Brasília e professor na Universidade Federal de Mato Grosso - Barra do Garças, Mato Grosso, Brasil – eliasufmt@yahoo.com.br

## 1. INTRODUÇÃO

Muitas vezes, a obrigatoriedade de estar preparado para cumprir com as exigências e demandas da vida acadêmica de forma perfeita e exemplar é marcante e característico em universitários, principalmente nos recém ingressantes, tornando-se ainda mais evidente e intenso naqueles onde há a necessidade de migração de localidade, levando-o a um afastamento do seu local de origem e do ciclo afetivo, como é a realidade de muitos acadêmicos das Universidades Públicas (PADOVANI et al., 2014).

Considerando a importância da vida acadêmica para o desenvolvimento cognitivo, pessoal e profissional dos estudantes, é necessário conhecer e intervir sobre essa realidade, para que os estudantes universitários possam vivenciar o período de formação superior sem adoecer em decorrência de fatores acadêmicos associados (ARIÑO, BARDAGI, 2018).

Estudos têm revelado alta prevalência de transtornos mentais entre estudantes universitários, quando comparados à população geral. Deve-se estar atento à importância de aprofundar o conhecimento acerca da vulnerabilidade e bem-estar psicológico desse grupo, em razão dos sinais e sintomas indicadores de estresse, burnout, ansiedade e depressão normalmente evidenciados (PADOVANI et al., 2014).

O excessivo aumento no número de estudantes em situação de sofrimento emocional nas Universidades Federais levanta o questionamento da eficiência das políticas institucionais na maneira como vem lidando com a saúde mental dos estudantes (PENHA, OLIVEIRA, MENDES, 2020). Alguns autores descrevem que a depressão, distúrbios psicossomáticos, inabilidade social e estresse psíquico corrobora com ansiedade, tristeza persistente, timidez excessiva, pânico, alterações do sono como as principais fontes de sofrimento psíquico dos estudantes (FONAPRACE, 2016).

Desta forma, considerar a Terapia Reiki como apoio aos cuidados em saúde após a pandemia do novo coronavírus pode ser algo relevante, levantando a seguinte questão: Como o Reiki pode contribuir para a saúde mental da população acadêmica diante do novo cenário?

O Reiki se insere como uma das práticas integrativas complementar, holística e natural, caracterizada pela imposição das mãos com o objetivo de restabelecer o equilíbrio físico, mental e espiritual, tratando o ser como um todo, podendo tratar o adoecimento mental e não tem contraindicação nem restrições (FREITAG, DE ANDRADE, BADKE, 2015; BESSA, OLIVEIRA, 2013; CAVALCANTE et al., 2016).

A técnica apresenta diversas vantagens evidenciadas pela literatura, tais como redução

da ansiedade, fadiga, estresse e depressão, aumento da imunidade e diminuição do sofrimento mental (THRANE, COHEN, 2014; BALDWIN, HAMMERSCHLAG, 2014; DOĞAN, 2018).

A prática do Reiki responde aos novos paradigmas de atenção em saúde, que incluem dimensões da consciência, do corpo e das emoções. Os principais benefícios do Reiki e suas aplicações no cotidiano: Reduz e alivia consideravelmente o estresse, provocando no organismo uma profunda sensação de paz, relaxamento, conforto e tranquilidade (FREITAS et al., 2021).

De acordo com EISENBERG et al., (2011), o sofrimento mental é um estado emocional que se manifesta em diferentes níveis de depressão, ansiedade, pânico ou sintomas somáticos, como problemas de sono, dor de cabeça e dor nas costas. Estes podem ter efeitos sobre a saúde do indivíduo e afetar muitos aspectos da vida, incluindo interferência significativa em seus relacionamentos com outras pessoas e seu prazer de viver.

Diante do exposto, este estudo objetivou avaliar os benefícios do Reiki no cuidado da saúde mental de universitários após a pandemia do COVID-19.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo quantitativo, realizado entre estudantes da

Universidade Federal do Mato Grosso do Campus Universitário do Araguaia (UFMT/CUA) em Barra do Garças/MT.

O Reiki começou a ser aplicado no primeiro semestre de 2022, nas dependências do laboratório I de enfermagem da UFMT/CUA, em resposta aos resultados das pesquisas sobre o uso de drogas e adoecimento mental desenvolvida nos anos de 2021-2022, por pesquisadores do projeto de saúde mental do Campus.

As sessões de Reiki foram realizadas individualmente, em um espaço calmo e seguro, por um enfermeiro docente do curso de enfermagem com formação para atuar como Reikiano. Cada sessão possuía duração de trinta minutos, utilizando sete posições de imposição das mãos, sendo três na cabeça, três tóraco-abdominais e uma posição na região supra púbica. As posições foram as mesmas em todas as sessões e para todos os sujeitos (FREITAG et al., 2014).

O estudo foi realizado com universitários regularmente matriculados nos cursos vinculados aos três institutos de ensino oferecidos na Universidade Federal de Mato Grosso, Campus Universitário do Araguaia (CUA) em Barra do Garças, Mato Grosso, Brasil, sendo: Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde (ICBS); Instituto de Ciências Humanas e Sociais (ICHS) e o Instituto de Ciências Exatas e da Terra (ICET).

Os universitários foram selecionados por conveniência (CRESWELL, 2014), atendendo aos critérios de inclusão, sendo: ter idade  $\geq 18$  anos, estando regularmente matriculados em um dos cursos dos três institutos de ensino da UFMT/CUA, comprometendo-se em participar voluntariamente no ano de 2022 de pelo menos uma sessão de Reiki. Como critério de exclusão considerou-se incapacidade física e intelectual para responder aos questionários aplicados.

Foi utilizado como instrumento de coleta de dados um questionário semiestruturado contendo questões abertas e fechadas, dividido em duas partes. A primeira, continha questões que abordaram sobre a caracterização sociodemográfica e de formação dos estudantes, sobre as emoções e sentimentos experienciados antes da sessão de Reiki (ansiedade, estresse, cansaço, exaustão emocional, tristeza, decepção, preocupação, fracasso, esgotamento, impotência, esperança, irritação e manifestações somáticas (enjoo, dores, queimação ou gastrite nervosa, dor de cabeça, falta de ar, fadiga, irritabilidade, sonolência, insônia). A segunda parte, repetirá as questões que avaliam os efeitos do Reiki sobre suas emoções e sentimentos, com a finalidade de comparar o antes e o depois da participação do indivíduo nesta terapia.

Os universitários foram convidados a participarem do estudo, este, sinalizando de forma positiva, recebeu todas as orientações sobre a pesquisa (objetivo e finalidade). Os

acadêmicos encaminharam-se à leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e posterior a concordância, procederam a responder o questionário de coleta de dados completo (antes do Reiki). Logo após, submeteram-se à sessão de Reiki. Ao término, foram convidados a responder a última parte do instrumento de coleta de dados (depois Reiki).

Quanto às análises dos dados, no primeiro momento, foi estruturado um banco de dados das informações oriundas da coleta de dados quantitativos em planilhas formatadas para dupla digitação no programa Microsoft Excel 365 com o propósito de verificar a consistência dos dados digitados, onde os dados foram analisados de forma descritiva.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT) – Campus Araguaia, obtendo aprovação ética N° 4.526.452 e CAAE: 39835420.6.0000.5587. Esta pesquisa obedeceu às exigências da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (BRASIL, 2012).

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Na tabela 1, quanto aos aspectos sociodemográficos, houve prevalência de pessoas atendidas na Terapia Reiki na faixa etária de 20 a 24 anos (61%), feminino (69,5%) e com média de 22,0 anos.

A baixa adesão de homens em atividades que envolvem expressão de sentimentos, conforme Dos-Santos (2017), está relacionado a aspectos sócio-históricos-culturais, pois os homens foram criados e educados a não manifestarem suas emoções, expressão de fraqueza, por isso passa a ser habitual o comportamento destes não valorizar o cuidado com a sua saúde.

Dos estudantes submetidos a Terapia Reiki, 30,0% declararam residir sozinho(a), fato que merece atenção, pois segundo Mesquita et al., (2016), morar sozinho ou longe dos familiares, pode ser um fator de risco para o adoecimento mental. Os autores revelaram no seu estudo, feito com 251 universitários em Mato Grosso, uma associação mediana entre a depressão e o arranjo familiar, percebeu-se ainda que dos acadêmicos que apresentaram depressão a maioria se autodeclararam morar sozinho.

Dos universitários que participaram do presente estudo, 87,0% estão matriculados em cursos de tempo integral, pertencentes aos cursos de Enfermagem (39,0%). Os ingressantes por ações afirmativas apareceram com 30,5% e entre as atividades feitas de forma extracurricular 74,0% disseram participar de alguma que estão incluídas entre o ensino, pesquisa e extensão (Tabela 1). Em consonância a isso, a Agência Nacional de Dirigentes de Instituições Federais de Ensino Superior - ANDIFES trouxe que cerca de 30,0% dos estudantes, participam de algum tipo de

permanência estudantil, sendo considerado alimentação, transporte, permanência, moradia entre outras, o que vai de encontro com os dados obtidos por este trabalho. Entretanto, ressalta-se que, as relevâncias iniciais não se sobrepõem sobre as demandas por saúde que se acentua por volta de 39,5% dos estudantes, estes que já apresentam dificuldades emocionais desde o ingresso na universidade (ANDIFES, 2019).

Evidenciou-se que grande parte dos estudantes que participaram do Reiki podem apresentar sinais de cansaço e esgotamento físico, pois a maioria estão na modalidade de cursos que ocorrem de forma integral. Na pesquisa de Castro (2017), foi notório que os cursos integrais são indicadores de estresse, ansiedade, depressão e burnout na vida dos discentes. É evidente a vulnerabilidade que a população universitária se encontra desde o ingresso na universidade e sua trajetória acadêmica.

Todas as fases da graduação e suas relações podem se configurar um espaço para esgotamento mental, afetando o nível educativo, social e psicológico. Toda trajetória acadêmica deve ser construída de forma bem planejada a fim de que o estudante consiga participar de atividades complementares, extensão e seja protagonista do conhecimento, mantendo saúde física, mental e espiritual. É uma área fortemente caracterizada pela diversidade de conteúdos que envolvem as diferentes áreas do conhecimento,

dando um suporte teórico-acadêmico na perspectiva interdisciplinar (DEL-MASSO et al., 2017).

**Tabela 1.** Distribuição do perfil sociodemográfico e acadêmico dos discentes que frequentaram a Terapia Reiki na UFMT/CUA. Barra do Garças, Mato Grosso, Brasil, 2022 ( $n=23$ ), 2024.

Variáveis	n	%
<b>Aspectos sociodemográficos</b>		
<b>Sexo</b>		
Masculino	07	30,5%
Feminino	16	69,5%
<b>Idade</b>		
18 a 19 anos	04	17,0%
20 a 24 anos	14	61,0%
25 a 29 anos	03	13,0%
30 ou mais	02	9,0%
<b>Reside</b>		
Sozinho(a)	07	30,0%
Com os pais	05	22,0%
Com amigos(as)	02	9,0%
Companheiro(a)	05	22,0%
Outros parentes	04	17,0%
<b>Aspectos acadêmicos</b>		
<b>Cursos</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Biomedicina	03	13,0%
Ciências Biológicas	02	9,0%
Direito	03	13,0%
Enfermagem	09	39,0%
Farmácia	03	13,0%

Outros cursos*	01	4,0%
<hr/>		
<b>Período/Turno</b>		
Integral	20	87,0%
Noturno	03	13,0%
<hr/>		
<b>Ingressante por ações afirmativas (cotas)</b>		
Sim	07	30,5%
Não	16	69,5%
<hr/>		
<b>Atividades extracurriculares</b>		
Sim	17	74,0%
Não	06	26,0%

\* Agronomia, Engenharia de alimentos e Matemática (1 cada)

Fonte: elaborado pelos autores.

No cenário da saúde mental, a pesquisa evidenciou que 82,5% não procuraram ajuda do serviço psicológico disponibilizado pela UFMT/CUA, mas 74,0% afirmaram que procuraram atendimento psicológico fora da mesma (Tabela 2).

Barcellos et al. (2020) trouxeram que as possibilidades de novas estratégias de oferta de cuidados psicológicos, utilizando as Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs), a partir de 2020, validado pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP), aumentaram a acessibilidade aos atendimentos clínicos e terapêuticos e com o uso das TICs, tornou-se possível atender às demandas psicológicas, sendo possível a oferta de espaços para ouvir e identificar possíveis respostas emocionais com mais agilidade e rapidez.

Entende-se então como um ponto significativamente positivo a maior procura no presente estudo, de acadêmicos que procuraram ajuda psicológica fora da universidade, sendo possível considerar a possibilidade do uso das TICs como forma alternativa.

Quanto ao Reiki, identificou-se que 96,0% dos universitários, já haviam escutado falar sobre este tipo de terapia, haja vista que, apenas 52,0% dos acadêmicos a conheciam de fato (Tabela 2). Nunes (2013), em seu estudo constatou que dos universitários que conheciam sobre as práticas, referiam o conhecimento sobre elas, advindas dos projetos de extensão e de disciplinas optativas que os estudantes fizeram.

Já neste estudo, constatou-se que o conhecimento sobre as atividades do Reiki originou-se em sua maioria das indicações de

amigos, sendo representado por 65,0%, seguido por indicações de grupos e mensagens compartilhadas de WhatsApp, sendo respondido por 35,0% dos acadêmicos. Tais dados reforçam a necessidade e influência das mídias sociais, demonstrando os benefícios do uso das

tecnologias no âmbito da saúde. Evidenciou-se ainda que, destes que participaram, 52,0% decidiram participar por conta própria e 48,0% decidiram participar através da influência de amigos, colegas e/ou professores.

**Tabela 2.** Aspectos psicossociais e conhecimento sobre a Terapia Reiki entre os universitários da UFMT/CUA. Barra do Garças, Mato Grosso, Brasil, 2022 ( $n=23$ ), 2024.

Variáveis	<i>n</i>	%
<b>Aspectos psicossociais</b>		
<b>Ajuda psicológica dentro da universidade</b>		
Sim	4	17,0%
Não	19	83,0%
<b>Ajuda psicológica fora da universidade</b>		
Sim	17	74,0%
Não	6	26,0%
<b>Conhecimento sobre o Reiki</b>		
<b>Já havia escutado sobre a Terapia Reiki</b>		
Sim	22	96,0%
Não	1	4,0%
<b>Conhecia a Terapia Reiki</b>		
Sim	12	52,0%
Não	11	48,0%
<b>Como conheceu o reiki na universidade</b>		
Por amigos	15	65,0%
WhatsApp	8	35,0%
<b>Quem incentivou a participar</b>		
Decisão própria/necessidade/vontade	12	52,0%
Indicação de amigos/colegas e professores	11	48,0%

Fonte: elaborado pelos autores.

Dentre os resultados apresentados estão aqueles que destacaram, como descreveram Medeiros et al. (2020), dizendo que a Terapia Reiki, é um instrumento de cuidado que proporciona a expansão da consciência nos participantes, levando-os a autoanálise e reflexão mais aprofundada da vida, conseguindo então, ter outra percepção a respeito dos acontecimentos do momento, indicando compreensão melhor de suas vivências e novas propostas de projetos saudáveis de vida, saindo dos sintomas

aprisionantes para a liberdade de ser e viver. Quando os aspectos positivos começam a emergir, os participantes ficam mais relaxados e, com isso, permite que a Energia Reiki vá irradiando seu potencial de atuação para proporcionar o equilíbrio da mente e do corpo (MEDEIROS et al., (2020).

Quanto aos benefícios da Terapia Reiki, pode-se observar na tabela 3, uma descrição comparativa entre os sentimentos apresentados antes e após a participação dos universitários no Reiki.

**Tabela 3.** Distribuição dos sentimentos autodeclarados antes e após a participação na Terapia Reiki entre os universitários. Barra do Garças, Mato Grosso, 2022 ( $n=23$ ), 2024.

Sentimentos	Antes da sessão (T0)		Após a sessão (T1)	
	n	%	n	%
Cansado	12	52,0%	2	9,0%
Ansioso	17	74,0%	2	9,0%
Exausto	8	35,0%	1	4,0%
Triste	9	39,0%	0	0%
Decepcionado	3	13,0%	0	0%
Preocupado	13	56,5%	1	4,0%
Fracassado	3	13,0%	0	0%
Esgotado	8	35,0%	0	0%
Impotente	3	13,0%	0	0%
Desesperançoso	5	22,0%	0	0%
Alterações gástricas	6	26,0%	0	0%
Dores de cabeça	7	30,0%	1	4,0%

Falta de ar	5	22,0%	0	0%
Dores pelo corpo	7	30,0%	0	0%
Fadiga	6	26,0%	0	0%
Irritabilidade	6	26,0%	0	0%
Sonolência	10	43,0%	8	35,0%
Insônia	6	26,0%	0	0%
Desânimo	10	43,0%	0	0%
Aliviado	1	4,0%	12	52,0%
Leve	2	9,0%	20	89,0%
Sereno	1	4,0%	9	39,0%
Em paz	0	0%	14	61,0%
Relaxado	1	4,0%	19	83,0%
Equilibrado	0	0%	7	30,0%
Energia positiva	0	0%	12	52,0%

Fonte: elaborado pelos autores.

Entre os universitários que participaram da sessão de Reiki, houve redução dos sentimentos negativos, a exemplo a ansiedade (65%), preocupação (52,5%), cansaço (43%), exaustão (31%), quando comparado antes de participar da terapia. No estudo elaborado por Magalhães (2016), os participantes referiram diminuição da ansiedade, após a aplicação do Reiki, o que ocasionava um aumento da tranquilidade e tornava-os receptivos às intervenções integrativas, as quais buscam contribuir de modo positivo para a transformação da sua condição de saúde.

Observa-se ainda que, após a sessão da Terapia Reiki, houve um aumento no estado de relaxamento (79%), na sensação de paz (61%) e serenidade (35%), quando comparado antes e depois da sessão. Sendo assim possível observar respiração mais profunda e leveza, enquanto mencionaram que retirou um peso dos ombros. Os estudantes apresentaram mais disposição, garra, determinação e força para enfrentar as fragilidades.

Em uma pesquisa de revisão integrativa conduzida por Santos e colaboradores (2021), os resultados enfatizaram que o uso da Terapia Reiki apresentou para pessoas em sofrimento psíquico benefícios como redução do estresse,

ansiedade, sintomas de depressão e dores físicas. Semelhantemente em um estudo com universitários coordenado por Pereira et al., (2021), descreveu que Terapia Reiki, é utilizada também para reequilibrar e auxiliar o sujeito no enfrentamento do estresse, depressão, ansiedade, tristeza e preocupações. Pois, ela busca harmonizar o físico, emocional, mental e espiritual, harmonizando também o nosso organismo, melhorando a qualidade de vida e demonstrando a diminuição do estresse e ansiedade nos universitários.

Diante do exposto, considera-se que a Terapia Reiki nos universitários da UFMT/CUA é promissora como medida que pode contribuir para dissipar os sentimentos negativos, esgotamento físico, fragilidade emocional e proporcionar tranquilidade, suavidade, quietude e leveza para aqueles que participaram dessa prática integrativa.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo buscou avaliar os benefícios do Reiki no cuidado em saúde mental de universitários após a pandemia do COVID-19.

Os resultados revelam que a inserção de sessões de terapias reiki, no ambiente acadêmico, trazem benefícios para os universitários, a partir da primeira sessão e aponta ainda a necessidade de se desenvolver estratégias voltadas à prevenção, promoção em saúde mental na universidade, entre a

comunidade acadêmica, além de promover bem-estar e qualidade de vida aos universitários, dentro da universidade e fora dela.

Outro fator relevante foi o uso da combinação de tecnologias da informação (TICS), para a oferta de Práticas Integrativas e Complementares da Saúde - PICS, tendo demonstrado cada dia mais eficácia, de fácil acesso ao seu uso, além de possibilitar a condução das práticas de modo virtual.

#### 5. AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq, pelo financiamento desta pesquisa À Universidade Federal de Mato Grosso pelo espaço, oportunidade e incentivo a desenvolver esta pesquisa tão importante. Ao projeto Saúde Mental da UFMT/CUA, que tem como principal responsável a Profa. Dra. Alisséia G. Lemes, que a todo momento me proporcionou aprendizado e sempre esteve ao meu lado para sanar minhas dúvidas e repassar todo o conhecimento que até aqui adquiri sobre o universo da pesquisa científica. Ao Prof. Me. Reikiano Elias Marcelino da Rocha por toda paciência, orientações e carinho durante essa pesquisa. Aos meus queridos e amados amigos, Daniely Kunrath, Diego Kunrath e Cassio Soares Ribeiro que estiveram sempre dispostos a ajudar quando precisei. Agradeço por fim, aos pacientes entrevistados que cederam um pouquinho do

seu tempo para responder aos questionários e responderam a todas nossas perguntas. Essa pesquisa é o fruto e resultado da dedicação e união de todos nós. Muitíssimo Obrigado!

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

ANDIFES. Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES–2018**, 2019.

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Revista psicologia em pesquisa**, v. 12, n. 3, 2018.

BALDWIN, Ann Linda; HAMMERSCHLAG, Richard. Biofield-based therapies: a systematic review of physiological effects on practitioners during healing. **Explore**, v. 10, n. 3, p. 150-161, 2014.

BARCELLOS, Ana Ângela Catharina Gontijo et al. Plantão Psicológico Online em Tempos de Pandemia: Um Relato de Experiência. **Revista Unimontes Científica**, v. 22, n. 2, p. 1-15, 2020.

BESSA, José Henrique do Nascimento; OLIVEIRA, Denize Cristina de. O uso da Terapia Reiki nas Américas do Norte e do Sul: uma revisão. **Rev. enferma. UERJ**, p. 660-664, 2013.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Conselho Nacional de Saúde. Resolução Nº 466/2012: Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. **Diário Oficial** da República Federativa do Brasil, Brasília, 2012.

CASTRO, Vinícius Rennó. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição

pública de ensino superior. **Revista gestão em foco**, v. 9, n. 1, p. 380-401, 2017.

CRESWELL, John W. **A concise introduction to mixed methods research**. SAGE publications, 2014.

CAVALCANTE, Ricardo de Souza et al. Effect of the Spiritist “passe” energy therapy in reducing anxiety in volunteers: A randomized controlled trial. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 27, p. 18-24, 2016.

DEL-MASSO, Maria Candida Soares et al. Interdisciplinaridade em extensão universitária. **Revista Ciência em Extensão**, v. 13, n. 3, p. 2-12, 2017.

DOĞAN, Melike Demir. The effect of reiki on pain: a meta-analysis. **Complementary therapies in clinical practice**, v. 31, p. 384-387, 2018.

DOS-SANTOS, Edirlei Machado et al. Saúde dos homens nas percepções de enfermeiros da estratégia saúde da família. **Revista de APS**, v. 20, n. 2, 2017.

EISENBERG, Daniel et al. Mental health service utilization among college students in the United States. **The Journal of nervous and mental disease**, v. 199, n. 5, p. 301-308, 2011.

FONAPRACE. **IV Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais de Ensino Superior**. Brasília: FONAPRACE, 2016.

FREITAG, Vera Lucia et al. Benefícios do Reiki em população idosa com dor crônica. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 23, p. 1032-1040, 2014.

FREITAG, Vera Lucia; DE ANDRADE, Andressa; BADKE, Marcio Rossato. O Reiki como forma terapêutica no cuidado à saúde: uma

revisão narrativa da literatura. **Enfermería Global**, v. 14, n. 2, p. 335-356, 2015.

FREITAS, Vera Lúcia et al. O ensino do reiki: um olhar da PICS para a enfermagem. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 2, n. 4, p. 07-07, 2021.

MAGALHÃES, João. O Grande Livro do Reiki. 9. São Paulo. Nascente, 2018.

MEDEIROS, Silvana Possani et al. Práticas integrativas e complementares: estratégia de cuidado por meio do Reiki em pessoas com depressão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, p. e127922149-e127922149, 2020.

MESQUITA, Andressa Medrado et al. Depressão entre estudantes de cursos da área da saúde de uma universidade em Mato Grosso/Depression among students of health courses at a university in Mato Grosso/Depresión entre estudiantes de cursos del área de la salud de una universidad en. **Journal Health NPEPS**, v. 1, n. 2, 2016.

NUNES, Priscila Campos. “Coração de Estudante”: A Terapia Comunitária Integrativa no contexto universitário. 2013, 61fl. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Unidade Acadêmica de Saúde, Centro de Educação e Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité-PB, 2013.

PADOVANI, Ricardo da Costa et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014.

PENHA, Joaquim Rangel Lucio; OLIVEIRA, Cleide Correia; MENDES, Ana Virginia Silva. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa/University student mental health: integrative review/Salud mental del estudiante universitario: revisión integrativa. **Journal Health NPEPS**, v. 5, n. 1, p. 369-395, 2020.

PEREIRA, Daniele Santiago et al. Efeitos reiki no estresse e ansiedade em universitários: revisão integrativa. **Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem**, v. 11, n. 33, p. 64-71, 2021.

SANTOS, Cândida Maria Rodrigues dos et al. Reiki como cuidado de enfermagem às pessoas em sofrimento psíquico: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, 2021.

THRANE, Susan; COHEN, Susan M. Effect of Reiki therapy on pain and anxiety in adults: an in-depth literature review of randomized trials with effect size calculations. **Pain Management Nursing**, v. 15, n. 4, p. 897-908, 2014.