

Reiki dá-se ao respeito

O rótulo de charlatanice já lá vai.
A terapia alternativa conquista agora crescentes e insuspeitos adeptos, até entre médicos. O que se passou?

POR CLARA SOARES

MARIA JOSÉ PALMA
A médica de família submete-se ela própria ao reiki e recomenda-o a pacientes

Basta ficar numa posição confortável e, sem ter de fazer nada, limitar-se a receber. «É uma energia que não se vê mas sente-se, um calor a entrar em mim que sabe bem e alivia a dor.» Estamos na Associação Portuguesa de Reiki (APR), na Amadora, e Imelda Barros, 61 anos, vai ali regularmente. Há quatro anos que a antiga funcionária pública tomou contacto com esta prática natural, em que o terapeuta funciona como canal de energia e «dá reiki». Como? Através da colocação, ou simples aproximação, das mãos, a zonas do corpo. Imelda anda mais calma, até dorme melhor, mas foi durante

a recuperação de uma fratura de anca que notou os efeitos, de forma mais expressiva: «Dava-me bateria para a semana toda.»

De que se trata, afinal? «É uma terapia de toque que envolve o conceito de energia, perceptível, por exemplo, quando esfregamos as mãos e as sentimos a aquecer», esclarece João Magalhães, 37 anos, fundador e presidente da APR. Sem fins lucrativos, a associação forma terapeutas – tem já 1 150 associados – e oferece tratamentos gratuitos à comunidade. Pedidos não faltam, sobretudo de doentes oncológicos, em tratamento no IPO de Lisboa, onde os voluntários da APR se deslocam, numa base

informal. «A terapia», diz João Magalhães, «ajuda-os a ter o nível de energia necessário para prosseguirem os tratamentos e ficam com menos enjoos e queda de cabelo.» O reiki pode ir também ao encontro de solicitações de equilíbrio e bem-estar, traduzidas em pedidos como «quero relaxar», «tenho impressões na barriga» ou «preciso de esvaziar a mente e repor o nível de energia».

'CURA' HOLÍSTICA

Na última década, o reiki tem vindo a ser progressivamente introduzido nos serviços de saúde americanos e europeus, que o utilizam no contexto da medicina integrativa. As pesquisas, neste campo, confirmam a redução da ansiedade e da dor, mas o consenso não é total, quer por se terem identificado limitações metodológicas quer pelas diferenças significativas encontradas, ora atribuídas ao toque ora ao efeito placebo. Segundo a Associação Americana de Hospitais, mais de 15% dos seus estabelecimentos incluem o reiki nos serviços prestados, para dar resposta aos crescentes pedidos dos pacientes e, ainda, por influência de médicos que conhecem a técnica, conferindo-lhe valor enquanto amortecedora do stress e promotora de processos de convalescença.

Em Portugal, a aceitação clínica vai fa- ▶

I História Do Oriente para o mundo

O 'ABC' DO REIKI

Origem	Japão
Significado	Rei (Universal) e Ki (Energia)
Definição	Toque terapêutico destinado a canalizar energia vital – para uso próprio ou de outros
Técnica	Colocação das mãos no corpo, em posições específicas, durante alguns minutos
Duração	Entre uma hora e meia e duas horas
Requisitos	Formação prévia e estado meditativo ao longo do procedimento
Benefícios	Relaxamento, redução da dor e ansiedade, promoção de bem-estar
Custo	De €20 a €40. Feito em clínicas e hospitais privados, ao domicílio ou em regime de voluntariado (gratuito)

Zilda Alarcão

Ex-enfermeira e mestre em reiki

'Os doentes podem pedir reiki'

A profissional de saúde, 59 anos, é autora de um estudo com resultados promissores, no Hospital de S. João, no Porto

Como iniciou o projeto?

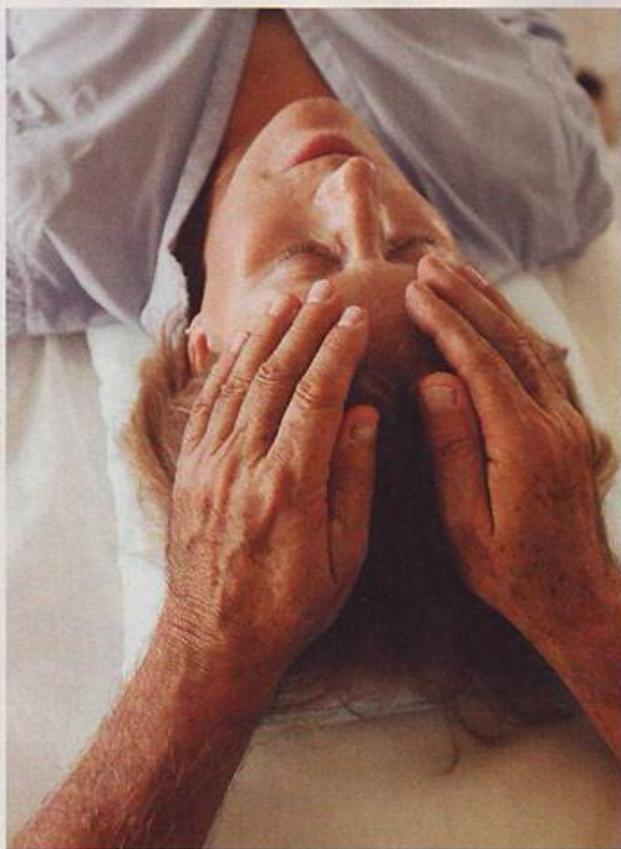
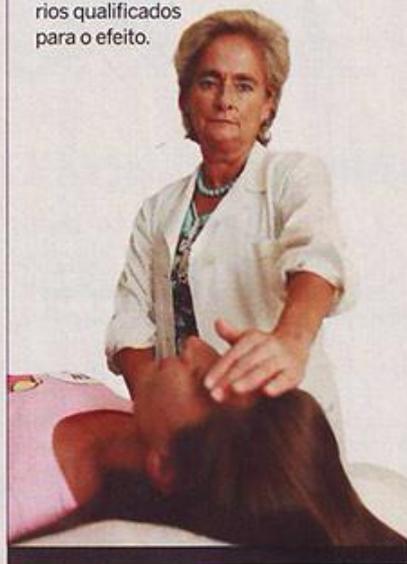
Tomei contacto com esta terapia e propus ao S. João um trabalho de pesquisa. As sessões foram feitas duas vezes por semana, durante dois anos, a 30 pacientes da unidade de hemato-oncológica, com quimioterapia assistida, e os resultados comparados com os do grupo de controlo [28 pacientes a quem não foi aplicado o reiki]. No princípio e no final de cada internamento, todos preencheram um questionário.

Quais foram as conclusões?

Os resultados vão estar prontos no final do ano. Mas os dados preliminares apontam para uma diminuição da dor e da ansiedade, redução dos efeitos colaterais da quimioterapia, sensação de pacificação interior e melhoria da autoestima.

É mesmo possível receber reiki em hospitais?

Não há reconhecimento oficial, mas as escolas de enfermagem já o integram nos cursos. A própria Ordem dos Enfermeiros reconhece a sua validade, a partir do meu trabalho. Nas patologias graves, com tratamentos invasivos, e nos cuidados paliativos, o reiki pode ser solicitado ao abrigo da Carta dos Direitos e Deveres dos Doentes, desde que existam voluntários qualificados para o efeito.



'ELETRICIDADE' NATURAL

O reiki é oficialmente reconhecido em países europeus como prática de saúde e terapia complementar. Para Imelda Barros, uma sessão semanal dá-lhe «bateria para a semana toda»

zendo o seu caminho, sobretudo nos hospitais privados, mas não é divulgada por carecer de reconhecimento oficial (ver entrevista), algo que já existe em países como o Reino Unido. Porém, um estudo pioneiro, da autoria da enfermeira Zilda Alarcão, que acompanhou 30 doentes portugueses em quimioterapia (ver caixa), verificou que «uma das mais-valias da terapia foi terem voltado a acreditar que era possível vencer a etapa dos tratamentos». Zilda Alarcão colabora, hoje, com três clínicas privadas, no Grande Porto, onde acompanha doentes oncológicos em regime ambulatório. Em alguns casos, também se desloca aos domicílios.

ENERGIA EM ALTA

Inspirado num modelo brasileiro, o projeto Reiki Sem Fronteiras existe em Portugal há

Registámos, em pacientes oncológicos, menos dor e ansiedade, redução dos efeitos colaterais da quimio e melhoria da autoestima'

Zilda Alarcão

três anos. Com sede em Serpa, a Associação Ser Vida, que o concretiza, faz sessões em ambulatório com custos simbólicos que variam entre cinco e dez euros. Ao todo são oito núcleos, espalhados pelo País, e a rede assenta no estabelecimento de parcerias com autarquias e escolas de enfermagem, onde se oferece formação a quem se interessa pela promoção da saúde integrada, desde professores e técnicos sociais a pessoal clínico. «Eles estão cada vez mais sensibilizados», assegura a coordenadora, Emília Sarmento, 50 anos. Para ela, vai sendo comum os médicos prescreverem o reiki e os doentes pedirem-no, até em hospitais públicos (aqui feito por voluntários).

«Não faltam, hoje, pesquisas que estabelecem a relação entre corpo e mente; o verdadeiro risco, esse, é o desconhecimento dos profissionais de saúde.» Quem o afirma é Maria José Palma, 52 anos e médica de família em Serpa. Recorre, ela própria, ao reiki, sempre que precisa, frequentou um curso e recomenda a pacientes que estejam recetivos a terapias de toque, «para a depressão e ansiedade, e na redução de efeitos secundários da quimioterapia, além da dor como sintoma». Integrar o reiki na medicina é a meta. Emília Sarmento, coordenadora do Reiki Sem Fronteiras, subscrive: «Já acompanhámos pessoas em estado terminal, que desejavam fazer uma passagem mais consciente e pacificada, e isso também é saúde.»