

EFEITOS REIKI NO ESTRESSE E ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO INTEGRATIVA

Resumo: Sintetizar as evidências científicas dos efeitos terapêuticos do Reiki no estresse e na ansiedade em estudantes universitários. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas seguintes fontes informacionais: PubMed, CINHALL, LILACS/BDENF, SCOPUS e Web of Science em novembro de 2019. Os artigos selecionados foram lidos na íntegra de acordo com sua relevância em responder à questão norteadora. Verificou-se poucas publicações que buscam apresentar evidências científicas. As descobertas sugerem que à prática do Reiki vem ao encontro da integralidade do cuidado e a pluralidade dos saberes, apresentando redução dos níveis de estresse e ansiedade nos alunos universitários, com efeitos de relaxamento; sensação de bem-estar; mais capacidade para estudar e pensar; percepções de mudanças positivas na qualidade do sono; mente aberta e menos sensação de pressa. Outros benefícios apreciados foram à redução da dor física e aumentar a apreciação por seu trabalho clínico e pelo mundo ao seu redor.
 Descritores: Toque Terapêutico, Estresse, Ansiedade, Estudantes Universitários.

Reiki effects on stress and anxiety in college students: integrative review

Abstract: Synthesize the scientific evidence of the therapeutic effects of Reiki on stress and anxiety in university students. This is an integrative literature review carried out in the following information sources: PubMed, CINHALL, LILACS/BDENF, SCOPUS and Web of Science in November 2019. The selected articles were read in full according to their relevance in responding to the guiding question. There was few publications that seek to present scientific evidence. The findings suggest that the practice of Reiki meets the integrality of care and the plurality of knowledge, presenting a reduction in the levels of stress and anxiety in university students, with effects of relaxation; feeling of well-being; more ability to study and think; perceptions of positive changes in sleep quality; open mind and less sense of hurry. Other benefits appreciated were the reduction of physical pain and an increase in appreciation for his clinical work and the world around him.
 Descriptors: Therapeutic Touch, Stress, Anxiety, Undergraduate.

Efectos del reiki sobre el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios: revisión integradora

Resumen: Sintetice la evidencia científica de los efectos terapéuticos del Reiki sobre el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios. Esta es una revisión integral de la literatura realizada en las siguientes fuentes de información: PubMed, CINHALL, LILACS/BDENF, SCOPUS y Web of Science en noviembre de 2019. Los artículos seleccionados se leyeron en su totalidad de acuerdo con su relevancia para responder a la pregunta orientadora. Hubo pocas publicaciones que buscaron presentar evidencia científica. Los resultados sugieren que la práctica de Reiki cumple con la integralidad de la atención y la pluralidad del conocimiento, presentando una reducción en los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios, con efectos de relajación; sentimiento de bienestar; mayor capacidad para estudiar y pensar; percepciones de cambios positivos en la calidad del sueño; mente abierta y menos sensación de prisa. Otros beneficios apreciados fueron la reducción del dolor físico y un aumento en la apreciación por su trabajo clínico y el mundo que lo rodea.
 Descriptores: Toque Terapéutico, Estrés, Ansiedad, Estudiantes Universitarios.

Daniele Santiago Pereira

Pós-Graduanda em Saúde Pública.
 Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Enfermagem.

E-mail: daniele.pereira@unifesp.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6561-8894>

Carolina Pasquini Praxedes Salvi

Mestre em Ciências. Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina.

E-mail: carolpraxedes@yahoo.com.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2998-1522>

Lucimara Carvalho de Queiroz

Pós-Graduanda em Pediatria. Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina.

E-mail: lubeladeap@yahoo.com.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5793-7994>

Andréia Cristina Feitosa do Carmo

Mestre em Ciências. Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina. Biblioteca do Campus São Paulo.

E-mail: carmo@unifesp.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0387-7946>

Elda de Oliveira

Professora Visitante, Escola Paulista de Enfermagem, Universidade Federal de São Paulo.

E-mail: eldadeoliveira@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9973-0948>

Submissão: 27/08/2020

Aprovação: 25/11/2020

Como citar este artigo:

Pereira DS, Salvi CPP, Queiroz LC, Carmo ACF, Oliveira E. Efeitos reiki no estresse e ansiedade em universitários: revisão integrativa. São Paulo: Rev Recien. 2021; 11(33):64-71.

DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2021.11.33.64-71>

Introdução

A depressão e a ansiedade são problemas mundiais. Globalmente, estima-se que, 4,4% das pessoas sofrem de depressão e 3,6% de ansiedade. Em números absolutos, há 322 milhões de pessoas vivendo com depressão e, 264 milhões vivendo com ansiedade. Desse total, encontram-se nas regiões das Américas, 15% das pessoas com depressão e 21% com ansiedade¹. No Brasil, a depressão atinge 5,8% da população e a ansiedade 9,3%^{1,2}.

A depressão e a ansiedade estão presentes na vida dos estudantes. Na Europa, cerca de 30% dos estudantes de medicina sofrem depressão ou ansiedade, taxa semelhante aos estudos brasileiros, nos quais 20 a 50% dos estudantes de medicina possuem distúrbios mentais³. Há mais de dezoito anos a Organização Mundial da Saúde (OMS) apontava que 25% da população mundial experimentariam o estresse, pressões biopsicossociais responsáveis por desequilíbrios na homeostase que prejudicam as mais variadas circunstâncias da vida⁴, pelo menos uma vez na vida⁵.

Atualmente, os altos níveis de estresse e ansiedade se tornaram um problema de saúde comum na sociedade pós-moderna⁶. Entre os estudantes o estresse tem um aspecto negativo em suas atividades acadêmicas, levando-os a irritabilidade, ansiedade e baixa autoestima⁴, afetando na qualidade de vida⁷. No Brasil, estima-se que o nível de estresse esteja 50% mais elevado comparado a 40 anos⁸. O aumento do estresse na população global e local tem levado os pesquisadores a buscarem métodos para sua redução⁶.

As principais abordagens para os problemas decorrentes do estresse e ansiedade incluem o

tratamento com as psicoterapias, as fármaco terapias⁹ e as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)¹⁰, também denominadas pela OMS de Medicina Tradicional e Complementar/Alternativa (MT/MCA)¹¹.

As PICS consistem em um amplo conjunto de sistemas terapêuticos baseado em conhecimentos tradicionais, que permitam a prevenção e terapias de doenças¹⁰. Atualmente, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferta 29 práticas integrativas, dentre elas: Reiki, acupuntura, homeopatia, cromoterapia, entre outras para a população¹⁰.

O Reiki, terapia originária do Japão, promove a harmonização entre as dimensões físicas, mentais e espirituais. A finalidade do Reiki é estimular os mecanismos naturais de recuperação da saúde, por meio de imposição de mãos, que usa a aproximação ou o toque sobre o corpo da pessoa¹⁰. Nesse sentido, o Reiki é uma energia universal, um sistema natural de harmonização e reprodução energética que mantém ou recupera a saúde. Ele leva em conta dimensões da consciência, do corpo e das emoções.

A energia emitida pelo Reiki, ao passar pela parte afetada do campo energético, equilibra o nível vibratório dentro e fora do corpo físico e objetiva fortalecer os locais onde se encontram bloqueios, os chamados "nós energéticos", eliminando as toxinas, equilibrando o pleno funcionamento celular e restabelecendo o fluxo de energia vital¹². Em vista disso, a terapia Reiki é uma das práticas integrativas mais utilizadas na Atenção à Saúde¹³. Levando em consideração os benefícios do Reiki faz-se o seguinte questionamento: Quais os efeitos terapêuticos da terapia Reiki no controle do estresse e ansiedade em estudantes universitários?

Objetivo

Sintetizar as evidências científicas dos efeitos terapêuticos do Reiki no estresse e na ansiedade em estudantes universitários.

Material e Método

Revisão integrativa. A revisão integrativa é um método de pesquisa que possibilita a síntese do conhecimento. Trata-se de uma ferramenta indispensável no campo da saúde, pois resume as pesquisas disponíveis sobre uma determinada temática e direciona a prática baseada em evidências¹⁴.

Nesta revisão seguiu-se a proposta metodológica de Arskey e O'Malley¹⁴. A proposta consiste em cinco fases para o desenvolvimento da revisão integrativa. As fases são: identificação da pergunta norteadora, critérios de elegibilidade dos estudos, identificação de estudos relevantes, sumarização dos resultados e apresentação da revisão integrativa.

Para a elaboração da pergunta da pesquisa foi aplicado a estratégia PICO, sendo "P" para população/patient/paciente, "I" para phenomenon of interest/fenômeno de interesse e "Co" para

context/contexto (JBI). Neste estudo, P = Estudantes universitários, I = Efeitos da terapia Reiki no estresse e/ou ansiedade, Co = Universidades Públicas.

Os critérios de elegibilidade aplicados para inclusão dos estudos foram: artigos indexados em fontes informacionais nacionais e internacionais, estudos qualitativos que abordem os efeitos terapêuticos do Reiki no estresse e/ou ansiedade em estudantes universitários, artigos em inglês, espanhol e português, publicados no período de 2000 a 2019. Os critérios de exclusão foram: literatura cinzenta, tais como livros, teses e dissertações.

Para a busca dos artigos selecionou-se as seguintes fontes informacionais: PubMed, CINAHL, LILACS/BDENF, SCOPUS e Web of Science. Os termos selecionados foram consultados no portal da Biblioteca Virtual da Saúde - Descritores em Saúde (BIREME, 2019). Foram elaboradas estratégias de busca específicas para cada fonte informacional conforme pode ser visto no Tabela 1. As estratégias de busca foram elaboradas com a ajuda de um bibliotecário [ACF]. A busca foi realizada em novembro de 2019.

Tabela 1. Estratégias de busca eletrônica nos Recursos Informacionais. São Paulo, 2019.

FONTE	ESTRATÉGIA	TERMOS OU COMBINAÇÕES UTILIZADAS
PUBMED Ano de Publicação: 2000-2019	#1	"therapeutic touch"[MeSH Terms] OR ("therapeutic"[All Fields] AND "touch"[All Fields]) OR "therapeutic touch"[All Fields] OR "reiki"[All Fields]
	#2	"Stress, Physiological"[All Fields] OR ("anxiety"[MeSH Terms] OR "anxiety"[All Fields])
	#3	("students"[MeSH Terms] OR "students"[All Fields]) OR graduate [All Fields] OR undergraduate[All Fields]
	#4	"qualitative study"[All Fields] OR "qualitative research"[All Fields] OR qualitative [All Fields] OR ("interview"[Publication Type] OR "interviews as topic"[MeSH Terms] OR "interview"[All Fields]) OR "action research"[All Fields]
	#5	#1 AND #2 AND #3 AND #4
SCOPUS Ano de Publicação: 2010-2019	#1	"therapeutic touch" OR reiki
	#2	anxiety OR stress
	#3	student* OR graduat* OR undergraduat*
	#4	qualitative studies" OR "action research" OR qualitative
	#5	#1 AND #2 AND #3 AND #4

WEB OF SCIENCE	#1	"therapeutic touch" OR reiki
	#2	anxiety OR stress
	#3	student* OR graduat* OR undergraduat*
	#4	qualitative studies" OR "action research" OR qualitative
	#5	#1 AND #2 AND #3 AND #4
CINAHL	#1	"therapeutic touch" OR reiki
	#2	anxiety OR stress
	#3	student* OR graduat* OR undergraduat*
	#4	"qualitative studies" OR "action research" OR qualitative
	#5	#1 AND #2 AND #3 AND #4
LILACS/BDENF	#1	tw:((reiki OR "toque terapeutico" OR "therapeutic touch"))
	#2	tw:(estudant* OR student* OR graduat* OR undergraduat*)
	#3	tw:(ansied* OR anxiet* OR estress* OR stress))
	#4	tw:("qualitative studies" OR "estudos qualitativos" OR "pesquisa acao" OR "action research" OR qualitativ*)
	#5	#1 AND #2 AND #3 AND #4

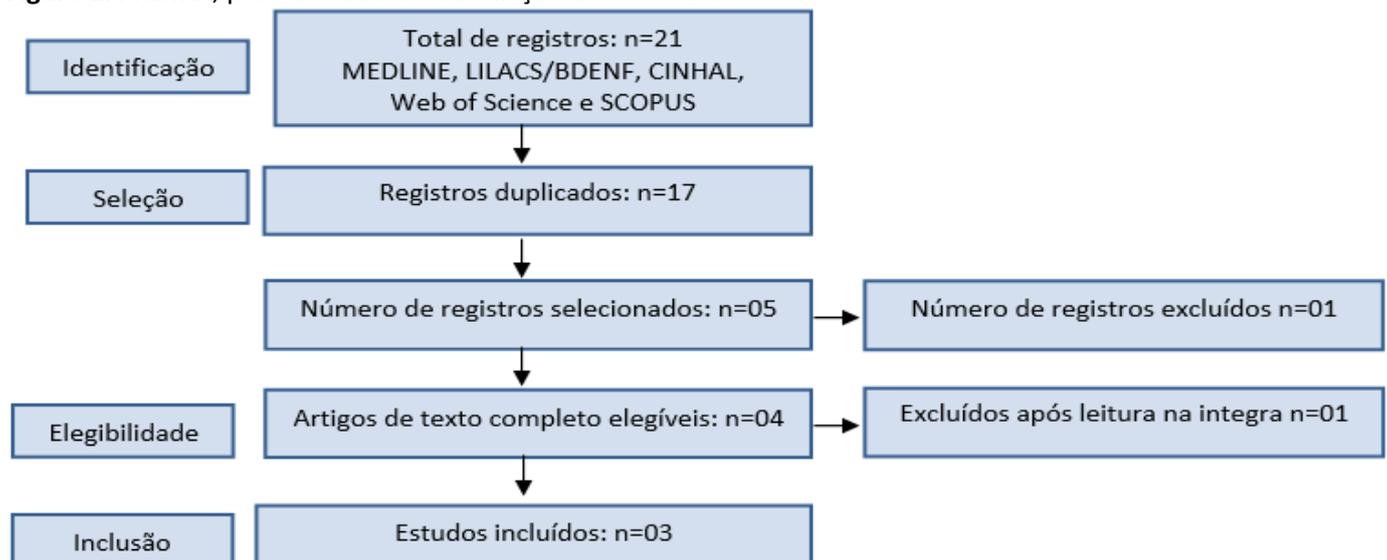
Os seguintes filtros foram aplicados à estratégia de busca: revisado por pares e periódicos acadêmicos. Período selecionado: 2010 a 2019. \$ = trunca o radical de uma palavra, permitindo a busca eletrônica de todas as palavras derivadas do radical.

Os resultados das buscas foram importados para o software Rayyan QCRI aplicação web, para a organização e retirada de duplicatas¹⁵. Após eliminado as duplicadas, os artigos foram eliminados por títulos e resumos. Esta etapa foi realizada por uma avaliadora (DSP). Na sequência, os artigos selecionados foram lidos na íntegra e classificados de acordo com sua relevância em responder à questão norteadora. Esta etapa foi realizada por três pesquisadoras. Foi elaborado um instrumento com a finalidade de extrair e analisar os dados dos estudos incluídos. Os dados coletados foram: autor, país de origem, ano de publicação, campo de atuação, e resultados do Reiki no (estresse e ansiedade em estudantes universitários). Os dados encontrados serão descritos e na sequência discutido com a literatura a respeito do tema.

Resultados

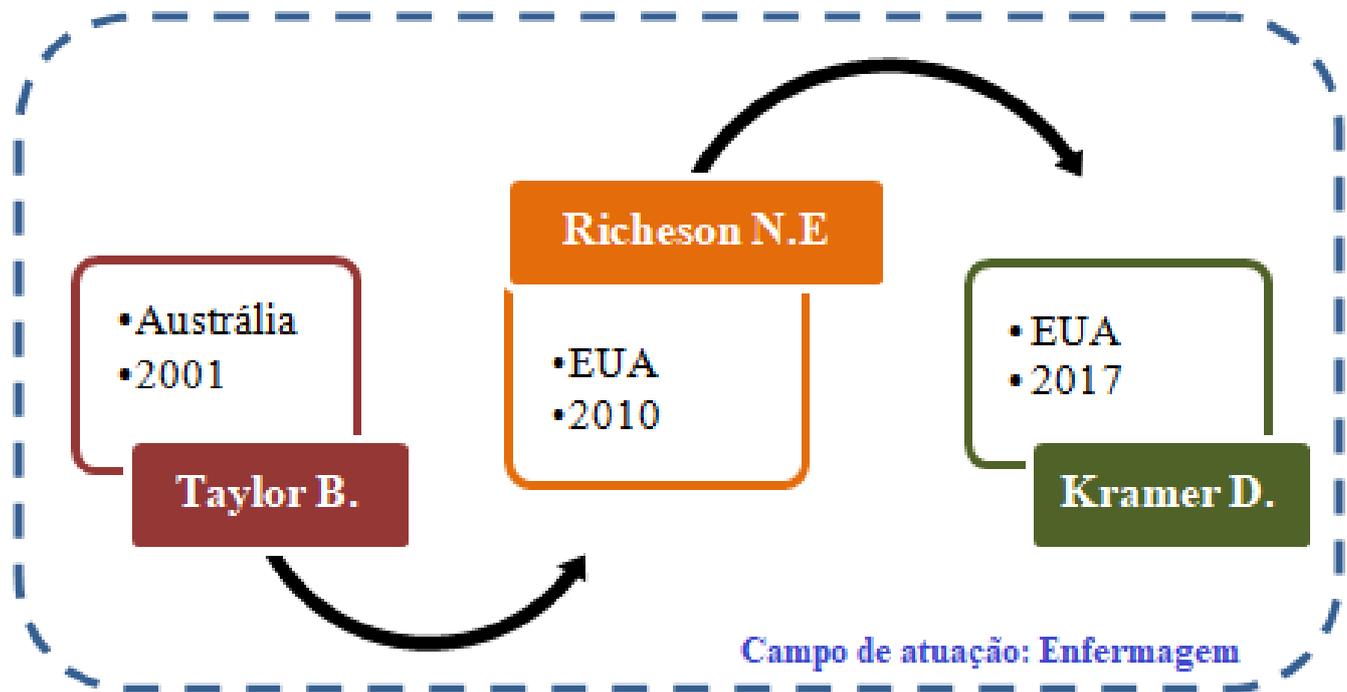
Foram encontrados 21 artigos conforme a Figura 1.

Figure 1. PRISMA, processo de busca e seleção dos estudos.



Os estudos estão distribuídos em dois países 02 EUA (2017 e 2010) e 01 na Austrália (2001). Em todos os países o campo de atuação do primeiro autor é a Enfermagem, conforme a Figura 2.

Figura 2. Estudos selecionados.



Taylor¹⁶ discorre sobre a experiência dos sujeitos em receber o Reiki. Segundo o autor, as experiências salientadas foram positivas. Inicialmente, nas primeiras sessões ficaram apreensivos, mas ao passar para sessões seguintes relatam em suas experiências efeitos de relaxamento; sensação de bem-estar; mais capacidade para estudar e pensar; percepções de mudanças positivas na qualidade do sono; mente aberta e menos sensação de pressa.

Richeson¹⁷ explorou as percepções dos alunos que concluíram um curso de Reiki/Medicina Energética oferecida durante o semestre de outono de 2009. O curso foi oferecido em formato de grupo focal e oferecido durante os finais semana. O curso foi dividido em 3 tópicos: Ganhando Habilidades Práticas na aplicação do Reiki com Intenção; melhorar o Crescimento Pessoal para Reduzir o Estresse e

Expandir a Autoconsciência e Adquirir um senso de comunidade através de um compartilhamento e certificado de Reiki.

Frequentaram o curso 20 alunos. Entretanto, participaram da investigação sete alunos do curso, cinco mulheres e dois homens. Estes fizeram recomendações sobre como melhorar as aulas futuras. No geral, os participantes afirmam que o curso era benéfico e o recomendaria a outros estudantes interessados em saúde holística e integrativa. Eles falaram de temas abrangentes como: auto responsabilidade na aplicação do Reiki como uma prática consciente.

Kramer¹⁸ aborda a oferta do curso de Reiki para os estudantes. Ele coloca que os alunos estudaram conceitos de energia e praticaram o aprendizado, o que pode ter contribuído para os resultados positivos

como a redução dos níveis de estresse diário e acadêmicos, mais autoconsciência e maior capacidade de concentração e maior facilidade em lidar com os próprios problemas. O curso levou a uma redução nos níveis de estresse dos estudantes de enfermagem; melhorias acadêmicas, relatadas pelos estudantes; mais autoconsciência e maior capacidade de concentração e solução de problemas. Outros benefícios apreciados foram reduzir a dor física e aumentar a apreciação por seu trabalho clínico e pelo mundo ao seu redor.

Discussão

Sintetizar as evidências científicas dos efeitos terapêuticos do Reiki no estresse e na ansiedade em estudantes universitários.

A energia chamada Reiki é um método que se adapta aos novos modelos da saúde, que emerge na área de saúde e inclui consciência, corpo, mente e especialmente a prevenção da saúde física e mental¹⁹. Ao longo das análises das produções analisadas, que a aplicação de Reiki provocou resposta positiva em várias situações relacionadas ao estresse, ansiedade e melhorias acadêmicas.

Em relação a saúde mental o Reiki, trouxe benefícios aos sujeitos com depressão e ansiedade, associados a sentimentos negativos³. Os estudos apontam que ele produz no sujeito o aumento das reações de relaxamento e prazer; aumento da interação entre o sujeito a ser cuidado e o profissional, tanto na criação de vínculos, de empatia, quanto no auxílio do equilíbrio físico-emocional; no enfrentamento das adversidades do cotidiano; melhora na qualidade do humor e estímulo para as atividades laborais²⁰.

Convém ressaltar ainda, que os estudos mostram os efeitos terapêuticos do Reiki ao sujeito em sua capacidade de enfrentamento, autoestima e saúde geral¹⁶. Em relação a fisiologia humana, Honervogt²¹ afirma que o Reiki equilibra harmoniosamente todos os aspectos do receptor da pessoa adaptando-os as suas necessidades naturais; equilibra os órgãos e glândulas e suas funções corporais; libera toxinas e fortalece o sistema imunológico e alivia a dor. Estas alterações ocorrem de acordo com as necessidades e desejos pessoais da pessoa que recebe o Reiki, possibilitando a cura holisticamente¹⁷.

Assim, a pessoa ao receber o Reiki libera bloqueios e emoções reprimidas; equilibra as energias do corpo; amplia a consciência pessoal; potencializa a energia vital; aguça a intuição; facilita os estados meditativos, relaxa e reduz o stress e estimula a criatividade. Portanto, o Reiki trata os sintomas e causas das doenças promovendo a cura natural do ser. Com todos esses benefícios, alunos que realizaram o curso de Reiki descobriram e afirmaram que o curso do Reiki era benéfico a saúde dos estudantes universitários¹⁷.

Os estudantes universitários em contato com a energia Reiki, recebendo ou aplicando levou a uma redução dos níveis de estresse, expansão da autoconsciência, melhorias acadêmicas e maior capacidade de concentração e solução dos problemas, bem como a redução de dor física e melhor apreciação de seu trabalho pelo mundo ao redor¹⁸. Resultados semelhantes foram demonstrados em estudantes na redução nos níveis de estresse e melhora do humor dos que não receberam, seguidos pela redução dos níveis de ansiedade e depressão²².

Os estudantes universitários possuem um grande nível de estresse que pode prejudicar a saúde, alternando a maneira como o indivíduo se relaciona nas diversas áreas da sua vida. Entre esses estudantes, os das carreiras de saúde estão ainda mais expostos do que os demais a níveis de estresse devido extensa carga acadêmica^{23,24}. Logo, o Reiki é indicado visto à melhora no estresse, ansiedade e depressão como afirmam os estudantes e os pesquisadores em suas análises²².

Em relação aos profissionais da área da saúde, a energia Reiki contribui aos profissionais de enfermagem para o equilíbrio das necessidades física, mental, emocional e espiritual levando-os a uma relação harmoniosa com o meio em que vive, além de trazer autoconhecimento. Além disso, traz autoconhecimento¹⁹.

Desse modo, a terapia complementar Reiki, é uma ação de cuidado que pode ser usado e mais explorado para reequilibrar e auxiliar o sujeito no enfrentamento do estresse, depressão e ansiedade. Pois, ela busca harmonizar o físico, emocional, mental e espiritual, harmonizando do nosso organismo, melhorando a qualidade de vida.

Limitação do Estudo

Há poucas publicações que buscam apresentar as evidências científicas dos efeitos terapêuticos do Reiki no estresse e na ansiedade em estudantes universitários, podendo este estudo, abrir o diálogo dessa discussão, despertando o interesse dos pesquisadores das PICs.

Considerações Finais

O estudo buscou sintetizar as evidências científicas dos efeitos terapêuticos do Reiki no estresse e na ansiedade em estudantes universitários.

As descobertas sugerem que à prática do Reiki vem ao encontro da integralidade do cuidado e a pluralidade dos saberes.

Em relação ao estresse e ansiedade dos estudantes, os estudos demonstraram a diminuição destes nos alunos universitários. Portanto, as PICs é um movimento que se identifica com novos modos de aprender e praticar a saúde, diferente a visão tecnológicas, não lucrativas, menos onerosas e mais suscetíveis a cuidar do ser humano em sua totalidade.

Portanto, a revisão integrativa a partir de sua proposta metodológica torna-se um instrumento apropriado da Prática Baseada em Evidências, principalmente no contexto atual na área da saúde, que por meio das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs) vêm compondo um amplo conjunto de sistemas terapêuticos baseado em conhecimentos tradicionais, com a finalidade de estimular mecanismos naturais de recuperação da saúde.

Referências

1. World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva (SW): WHO. 2017. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>>.
2. Souza IM, Machado-de-Sousa JP. Brazil: world leader in anxiety and depression rates. Rev Bras Psiquiatr. 2017; 39(4):384-384.
3. Moutinho IL, Maddalena NC, Roland RK, Lucchetti AL, Tibiriçá SH, Ezequiel OD, et al. Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters. Rev Assoc Med Bras (1992). 2017; 63(1):21-28.
4. Monteiro CFS, Freitas JFM, Ribeiro AAP. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. Esc Anna Nery. 2007; 11(1):66-72.

5. Organização Mundial da Saúde. Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Lisboa (PT): OMS; 2002. Disponível em: <https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_po.pdf?ua=1>.
6. Sadir MA, Bignotto MM, Lipp MEN. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. Paideia. 2010; 20(45):73-81.
7. Ribeiro IJS, Pereira R, Freire IV, Oliveira BG, Casotti CA, Boery EN. Stress and quality of life among university students: a systematic literature review. Health Prof Educ. 2018; 4(2):70-7.
8. Oliveria BLCA, Filha MOF, Monteiro CH, Pinheiro RVT, Figueiredo Cunha CL. Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública federal: um estudo epidemiológico. J Manag Prim Health Care. 2013; 3(2):72-9.
9. Kurebayashi LF, Turrini RN, Souza TP, Takiguchi RS, Kuba G, Nagumo MT. Massage and Reiki used to reduce stress and anxiety: Randomized Clinical Trial. Rev Latino Am Enferm. 2016; 24:e2834.
10. Telesi Júnior E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. Estud Avançados. 2016; 30(86):99-112.
11. Brasil. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria n. 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): Diário Oficial da União, 2017. n. 60, 28 mar 2017, seção 1, p. 68-9.
12. Feitosa FB. A depressão pela perspectiva biopsicossocial e a função protetora das habilidades sociais. Psicol Ciênc Prof. 2014; 34(2):488-99.
13. Barros LCN, Oliveira ESF, Hallais JAS, Teixeira RAG, Barros NF. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde: Percepções dos Gestores dos Serviços. Esc Anna Nery. 2020; 24(2):e20190081.
14. Arksey H, O'Malley L. Scoping studies: towards a methodological framework. Int J Soc Res Methodol. 2005; 8(1):19-32.
15. Ouzzani M, Hammady H, Fedorowicz Z, Elmagarmid A. Rayyan-a web and mobile app for systematic reviews. Syst Rev. 2016; 5(1):210.
16. Taylor B, Lo R. The effects of Healing Touch on the coping ability, self-esteem and general health of undergraduate nursing students. Complement Ther Nurs Midwifery. 2001; 7(1):34-42.
17. Richeson NE, Hill S. Perceptions of learners in a Reiki/Energy Medicine course toward facilitating a complementary and alternative approach to medicine. Am J Creat Ther. 2010; 9(3):1-14.
18. Kramer D. Energetic Modalities as a Self-Care Technique to Reduce Stress in Nursing Students. J Holist Nurs. 2018; 36(4):366-373.
19. Salomé GM, Martins MFM, Espósito VHC. Sentimentos vivenciados pelos profissionais de enfermagem que atuam em unidade de emergência. Rev Bras Enferm. 2009; 62(6):856-62.
20. Ferraz GAR, Rodrigues MRK, Lima SAM, Lima MAF, Maia GL, Pilan Neto CA et al. Is reiki or prayer effective in relieving pain during hospitalization for cesarean? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. São Paulo Med J. 2017; 135(2):123-32.
21. Honervogt T. Reiki Cura e Harmonia Através das Mãos. 4th ed. São Paulo: Pensamento. 2005.
22. Bowden D, Goddard L, Gruzelier J. A randomised controlled single-blind trial of the efficacy of reiki at benefitting mood and well-being. Evid Based Complement Alternat Med. 2011; 381862.
23. Borine RCC; Wanderley KS, Bassit DP. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. Est Inter Psicol. 2015; 6(1):100-18.
24. Brito LKF, Ferreira JB. Nível de ansiedade e stress em estudantes universitários: uma revisão integrativa. Id online Rev Multidisc Psicol. 2019; 13(48):852-61.