



IMPACTO DO REIKI USUI EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: AVALIAÇÃO DE MÉTODOS DE APLICAÇÃO E RESULTADOS SOBRE SAÚDE MENTAL

JOÃO PAULO SOARES FONSECA; SUELI DE CARVALHO VILELA

Introdução: Os transtornos mentais em universitários têm sido frequentemente observados, com taxas de estresse, ansiedade e depressão superiores à média da população em geral. O impacto desses sintomas na vida acadêmica é significativo, interferindo no processo de aprendizagem e na formação profissional. As Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS) são possibilidades de tratamento que colaboram com a promoção de saúde, oferecendo abordagens terapêuticas complementares que visam integrar o bem-estar físico, mental, emocional e espiritual dos indivíduos. O Reiki, é uma das PICS integradas ao Sistema Único de Saúde, que se destaca por seu enfoque na canalização e transmissão de energia universal, por meio da imposição das mãos. **Objetivo:** avaliar a aplicação de Reiki Usui em graduandos de enfermagem quanto ao estresse, ansiedade e depressão. **Métodos:** Estudo quase experimental, com avaliação antes e depois da aplicação de Reiki Usui com os dois métodos de tratamento sendo o esporádico (um dia) e o de quatro dias consecutivos, à distância e em grupo, realizado com 16 alunos do curso de enfermagem de uma universidade privada, no Sul de Minas Gerais. Foram utilizados os instrumentos: Questionário Sociodemográfica e de Hábitos ou Estilo de Vida e Vivência Acadêmica, construído e validado pelos autores, Escala de Estresse Percebido (PSS-14), Escala para Ansiedade de Hamilton (HAM) e o Inventário de Depressão Maior (MDI). **Resultados:** Os métodos de tratamento esporádico e de quatro dias, do Reiki Usui apresentaram efeitos positivos na diminuição do estresse e da ansiedade com melhora significativa dos sintomas depressivos. Por ser em grupo, considerou o custo e benefício por facilitar a adesão de várias pessoas numa única sessão e o fato de ser a distância facilita a aderência a terapêutica. **Conclusão:** O Reiki Usui deve ser incentivado como intervenção terapêutica complementar a esta população nestas situações impactando positivamente na saúde mental dos estudantes de enfermagem. Futuras pesquisas com amostras maiores e a inclusão de grupos controle são necessárias para validar e ampliar esses achados, garantindo uma compreensão mais abrangente dos efeitos do Reiki Usui em contextos acadêmicos e clínicos.

Palavras-chave: **REIKI; SAÚDE MENTAL; ESTUDANTES DE ENFERMAGEM; UNIVERSITÁRIOS; ESTRESSE**