



USO DA ESCALA DASS-21 PARA AVALIAR O ESTADO EMOCIONAL DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM SUBMETIDOS À TERAPIA REIKI

JOÃO PAULO SOARES FONSECA; SUELI DE CARVALHO VILELA

Introdução: A prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse tem aumentado significativamente entre universitários, impactando a saúde mental e o desempenho acadêmico. Intervenções alternativas como o Reiki têm sido exploradas para reduzir esses sintomas. Embora estudos preliminares sugiram benefícios, a evidência empírica sobre sua eficácia, especialmente em ambientes universitários, ainda é limitada. **Objetivo:** Avaliar o impacto da terapia Reiki Usui sobre o estado emocional de estudantes de Enfermagem, utilizando a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) para medir os sintomas antes e após a intervenção. **Material e Método:** O estudo foi realizado com 16 universitários de Enfermagem, avaliados em três momentos: antes, após a primeira aplicação e após a quarta aplicação de Reiki. A Escala DASS-21 foi utilizada para avaliar os sintomas de depressão, ansiedade e estresse, com escores classificados nas categorias: Normal, Leve, Moderado, Grave e Extremamente Grave. A análise estatística incluiu o teste qui-quadrado para comparação de frequências e o teste de Tukey para médias dos escores. **Resultados:** A análise revelou uma redução significativa nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse após as intervenções com Reiki. A depressão apresentou uma diminuição constante nos escores ao longo das aplicações, indicando uma melhoria no estado emocional dos participantes. Para a ansiedade, observou-se uma redução considerável nos escores, com melhorias contínuas após cada aplicação. Quanto ao estresse, a redução foi significativa, embora menos pronunciada que nos outros dois fatores, mas ainda assim houve uma melhora substancial no controle do estresse. As diferenças nos escores entre os momentos avaliados foram estatisticamente significativas. **Conclusão:** Os resultados sugerem que o Reiki é eficaz na redução dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em universitários, com uma diminuição progressiva ao longo das intervenções. Estes achados indicam que o Reiki, como terapia complementar, é útil no manejo de distúrbios emocionais entre estudantes universitários. Estudos com amostras maiores são necessários para confirmar e expandir esses resultados.

Palavras-chave: Reiki, Depressão, Ansiedade, Estresse psicológico, Saúde mental.