

**RELATO DE EXPERIÊNCIA:  
APRENDENDO MAIS SOBRE O REIKI EM EVENTO DO FOCO NA MENTE  
ODS 3**

Alice Ballejo (Universidade de Taubaté)  
Giovana Esposito Antonio Jordão (Universidade de Taubaté)  
Julia Souza Ribeiro (Universidade de Taubaté)  
Pedro Medeiros Fisco (Universidade de Taubaté)  
Alexandre de Almeida Ferreira  
Maria Stella Amorim da Costa Zöllner (Universidade de Taubaté)  
Fernanda da Costa Zöllner (Universidade de Taubaté)

O projeto de extensão “Foco na Mente”, da Universidade de Taubaté, tem como propósito promover a conscientização e o cuidado com a saúde mental, abordando práticas integrativas e complementares em saúde. Dentro desse contexto, foi realizado um evento no qual os acadêmicos tiveram a oportunidade de aprofundar seus conhecimentos sobre o Reiki, técnica que busca o equilíbrio energético e o bem-estar físico e emocional, através de uma palestra realizada pelo grupo de Acolhimento e Atividades Práticas do projeto, visto que as atividades práticas que o grupo promove são aquelas que contribuem para a saúde física e mental, como Relaxamento, Meditação, Yoga, Reiki dentre outras. A atividade possibilitou aos participantes refletir sobre a importância do autocuidado e sobre a utilização de recursos complementares no processo terapêutico. Com isso, por meio desta aula, compreendemos como é importante o bem-estar mental, principalmente como acadêmicos de Medicina. A saber que, tanto os profissionais como os pacientes devem estar equilibrados, pois o profissional que não é capaz de se cuidar, não consegue ajudar o próximo em completude. Além disso, conhecer a prática do Reiki pode ser uma forma de ajudar o próximo, como indicação extra para a saúde mental, como uma prática que auxilie o paciente na aceitação de sua doença e na adesão ao tratamento medicamentoso. Com isso, pode-se dizer que o resultado do evento foi extremamente positivo, uma vez que os acadêmicos demonstraram grande interesse e engajamento durante a atividade, participando ativamente das discussões e trazendo reflexões pertinentes sobre a aplicabilidade do Reiki no cuidado integral em saúde. A experiência possibilitou ainda uma maior valorização das práticas integrativas e complementares, contribuindo para ampliar a visão dos futuros médicos presentes quanto à importância de considerar o paciente em sua totalidade, unindo aspectos

físicos, emocionais e espirituais. Em resumo, a iniciativa cumpriu seu objetivo de promover conhecimento e sensibilização sobre a saúde mental, destacando o papel essencial do autocuidado tanto para os profissionais quanto para os pacientes. Ainda, a atividade reforçou a relevância de incluir práticas complementares, como o Reiki, no contexto acadêmico e clínico, não como substituição, mas como um recurso aliado ao tratamento convencional, favorecendo uma abordagem mais humanizada e holística em saúde.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Reiki; Autocuidado; Práticas integrativas; Bem-estar.