



REIKI EM TEMPOS DE COVID

O QUE É E COMO PODE NOS AJUDAR

As Práticas Integrativas, no geral, possuem uma abordagem que considera a saúde como um todo e não deve ser buscada apenas em momentos de dor, incômodo ou doenças, ou seja, visa a manutenção da qualidade de vida e, junto com outras abordagens, podem prevenir alterações de saúde ou auxiliar no tratamento de condições agudas ou até mesmo em dores crônicas, em conjunto aos tratamentos convencionais.



Promover Saúde é
garantir vida plena





REIKI

A palavra Reiki é de origem japonesa: "rei" significa energia universal e "ki" é a energia vital que flui de todo ser vivo. Quando unidas, elas simbolizam a energia vital universal que é utilizada pelos terapeutas.

O reiki é uma técnica japonesa reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e compõe a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Ministério da Saúde, presente no SUS.

Consiste em um sistema de cura através da imposição das mãos, feito a partir de um profissional capacitado, conhecido como reikiano.

O reiki pode ser utilizado como um complemento ao tratamento medicamentoso, auxiliando no autocuidado e propiciando bem-estar.

A técnica pode ser realizada de forma presencial ou a distância, podendo também ser aplicada individualmente ou em grupo.



Promover Saúde é
garantir vida plena



PREFEITURA DE
MANAUS



BENEFÍCIOS DO REIKI



O Reiki proporciona diversos benefícios: pode auxiliar no tratamento e prevenção de doenças e ajudar a manter a estabilidade física, mental e emocional. Nesse sentido, a principal característica do método é restaurar o equilíbrio físico da pessoa, regularizando suas funções vitais, e equilibrar os campos mental e emocional, promovendo a paz, o bem-estar, serenidade, harmonia, felicidade e aliviar os sintomas do estresse por meio do alinhamento de chakras, que são centros ou pontos de energia.

Não se sabe de nenhum tipo de contraindicação relacionada ao reiki, uma vez que a prática é considerada uma terapia para o relaxamento e bem-estar. Apenas é preciso que a pessoa se sinta confortável ao realizar as sessões.



Promover Saúde é
garantir vida plena





PREPARAÇÃO PARA RECEBER REIKI À DISTÂNCIA



- É imprescindível que a pessoa que receberá o reiki, autorize o envio. Somente pessoas em coma podem receber reiki sem autorização prévia.

– Procure se deitar ou sentar de forma confortável, alguns minutos antes do envio da energia.

– Desligue celular, tv ou qualquer coisa que tire sua concentração.

– Harmonize o local onde você está, da forma que desejar: música de relaxamento, incenso, cristais. Siga sua intuição. Harmonizar o ambiente, cria uma atmosfera de calma, paz, que por si só, já tem seus benefícios

– Aceite a energia enviada para você, de forma simples. Veja o exemplo: *“Eu aceito a energia Reiki enviada para mim”*

– Feito isso, apenas relaxe e deixe o Universo agir em seu favor.

– Se dormir, não há problema algum.



Promover Saúde é
garantir vida plena





Quer experimentar?

TEMOS UM GRUPO DE COLABORADORES QUE ENVIAM REIKI A DISTÂNCIA TODOS OS DIAS, DAS 21H ÀS 21:15H



Promover Saúde é
garantir vida plena

Para receber reiki a distância clique aqui:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdbOcpXQIMKr6xBL4dyckoQaO4iSoBCoUN2iX5QjfzkvMC70w/viewform?usp=pp_url

preencha com suas informações e no horário marcado, siga as orientações.



PREFEITURA DE
MANAUS

Preparamos esse material com muito carinho e esperamos que seja útil na travessia desse momento turbulento.

Gerência de Promoção da Saúde



Colaboradores:

Gabriela dos Santos – Fisioterapeuta SEMSA

Amariades Pinheiro Batista – Assistente Social SEMSA

Mayra Luisa de Castro Esteves – Terapeuta Ocupacional SEMSA

Maria Eleide Cavalcante Bandeira - Fisioterapeuta SEMSA

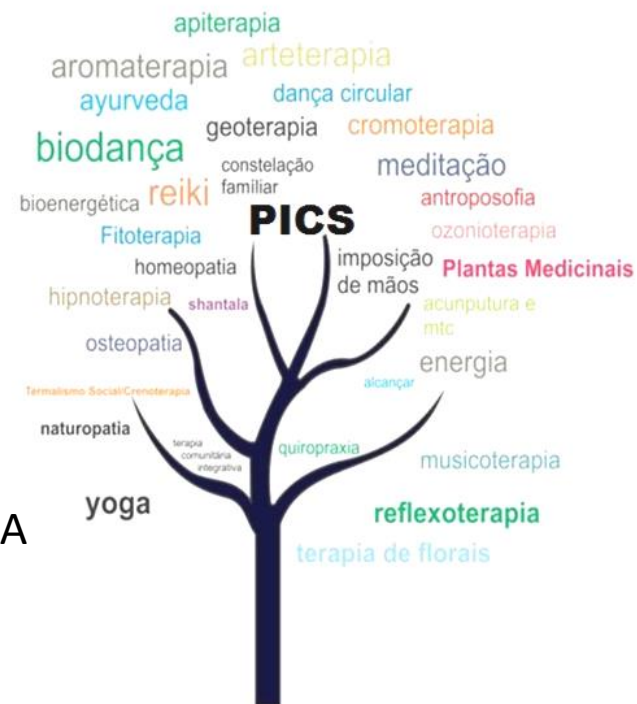
Raul José Álvares Garcia – Voluntário

Hellen Rocha de Oliveira – Voluntária

EQUIPE DECOM SEMSA



Promover Saúde é
garantir vida plena



PREFEITURA DE
MANAUS



MANAUS

CONTRA O CORONAVÍRUS

[COVID19.MANAUS.AM.GOV.BR](https://www.covid19.manaus.am.gov.br)