



Mira em Movimento 2015

Ação de cuidado na comunidade, com Terapia Reiki



Mira em Movimento 2015



No dia 18 de Abril, entre as 15h e as 17h decorreu no espaço comunitário da Pressley Ridge, na Serra da Mira, uma ação de cuidado na comunidade através da terapia Reiki.

Participaram 4 voluntários da Associação Portuguesa de Reiki, Mestres e praticantes da escola CENIF Amadora. Foram recebidas e atendidas 10 pessoas, com idades compreendidas entre os 20 e os 70 anos, demonstrando a maioria, e em igualdade, tanto o seu desconhecimento sobre Reiki, como a sua vontade de experimentar e saber um pouco mais.

Foi aplicado um questionário simples antes e depois das sessões de Reiki, a cada participante, que permitiu recolher informação sobre o seu estado de saúde geral, opinião sobre a prática de Reiki e resultados que sentiu.

Agradecimentos



O nosso muito obrigado à Carla Calado, Carla Pina, Marques e António, organizadores locais do evento.

À Pressley Ridge e à comunidade por tão boa iniciativa e participação, que se repita por muitos anos.

Aos nossos bons voluntários, Isabel, Paulo, Rita e Sandra!

Antes da sessão de Reiki

Inquérito realizado aos utentes

Sabe o que é Reiki?

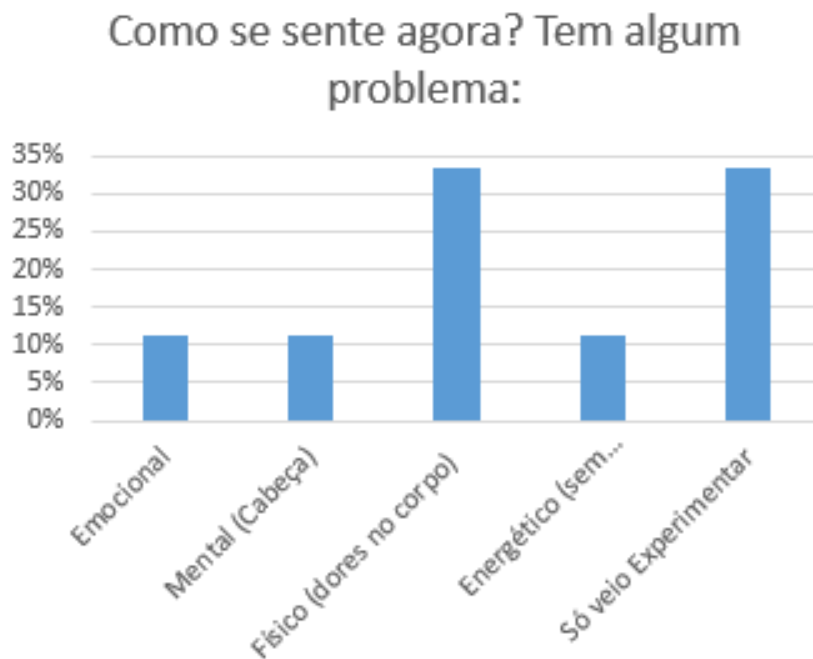


Identificação do conhecimento sobre Reiki



Como se sente agora?

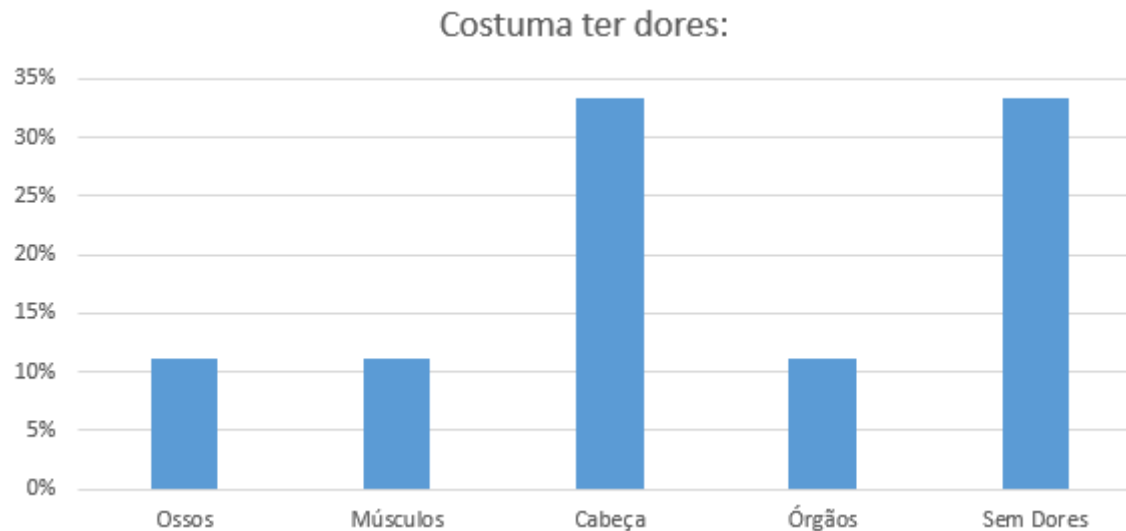
Identificação de quais as maiores questões na pessoa, dentro do seu campo físico, mental, emocional e energético. Podem dar mais que uma resposta.



Costuma ter dores?



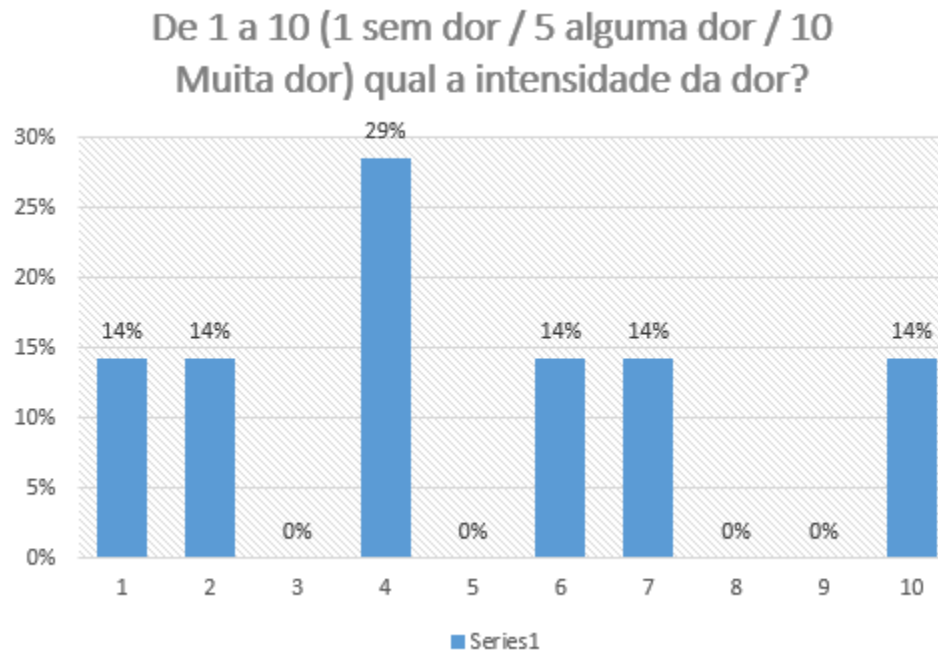
Identificação da zona geral onde o utente costuma ter dores ou mesmo a identificação da ausência de dor.



Escala de dor



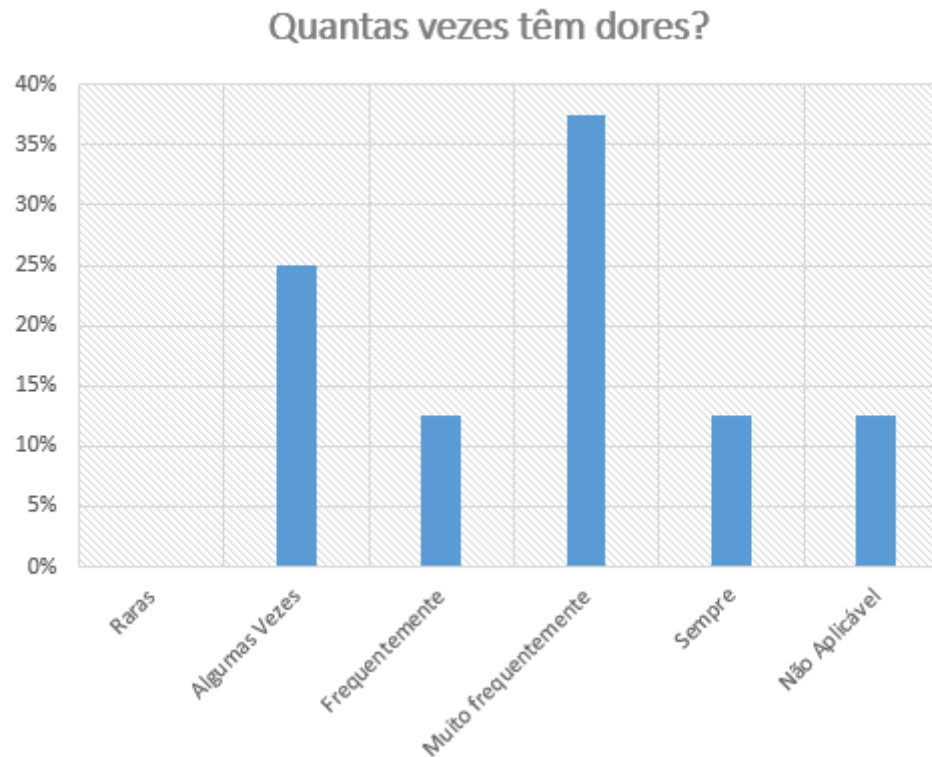
Atribuição de uma escala de dor, por parte da pessoa, de 1 a 10, onde 1 é sem dor e 10 muita dor.



Quantas vezes têm dores?



Tentamos perceber a frequência da dor na pessoa.

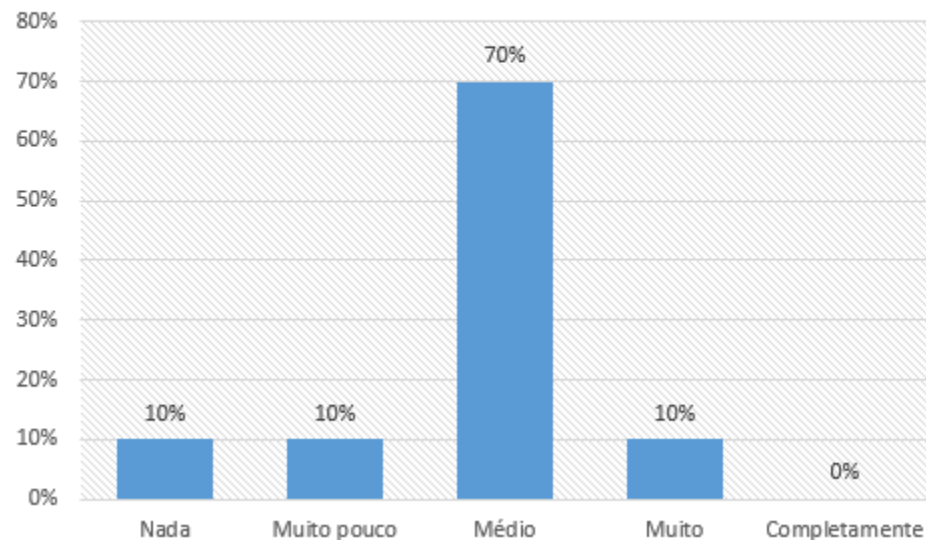


Como está de energia?



Pedimos ao utente para que indique como tem estado a sua energia para as tarefas do dia-a-dia. Permite-nos compreender também a sua qualidade de vida.

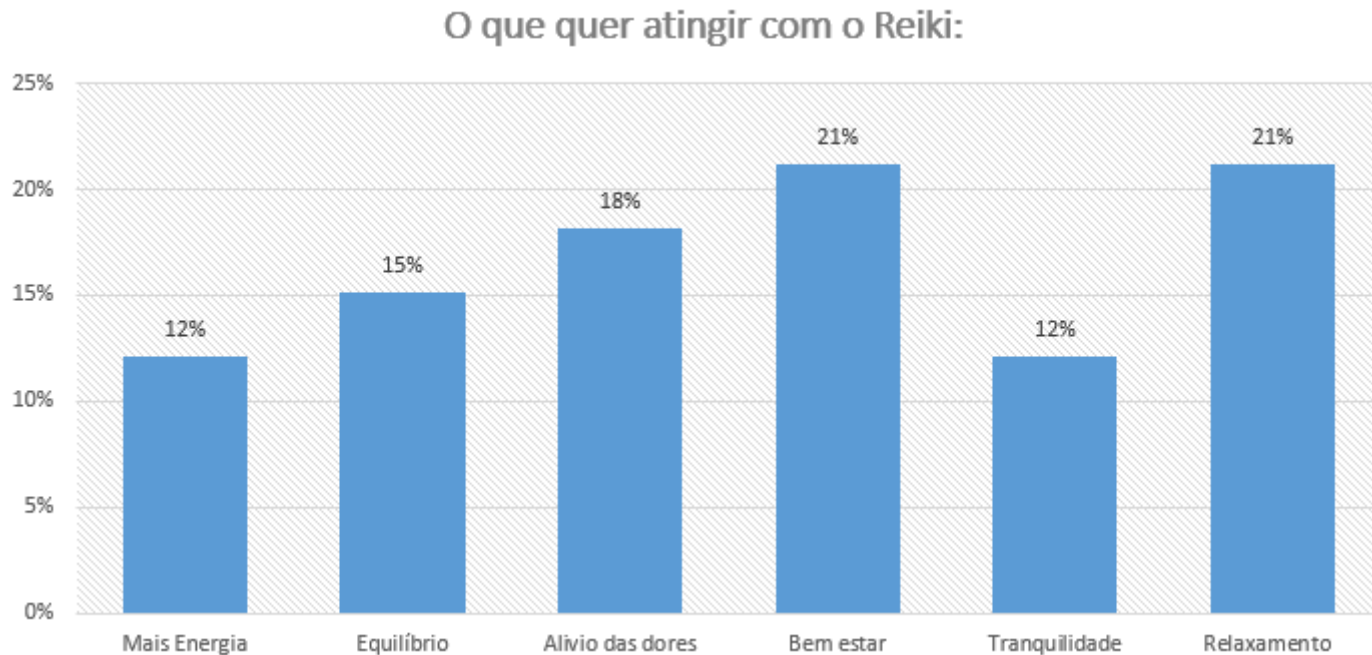
E como está de energia? Tem energia suficiente para o seu dia a dia?



O que quer atingir com Reiki



Os objetivos e expectativas da pessoa em relação à sessão de Reiki. Podem ser identificadas várias.



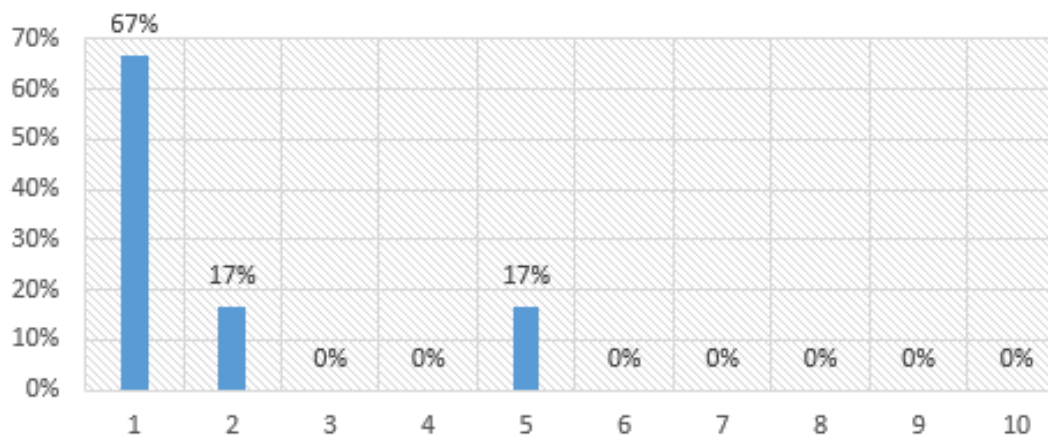
Depois da sessão de Reiki

Inquérito realizado aos utentes

Como está a sua dor

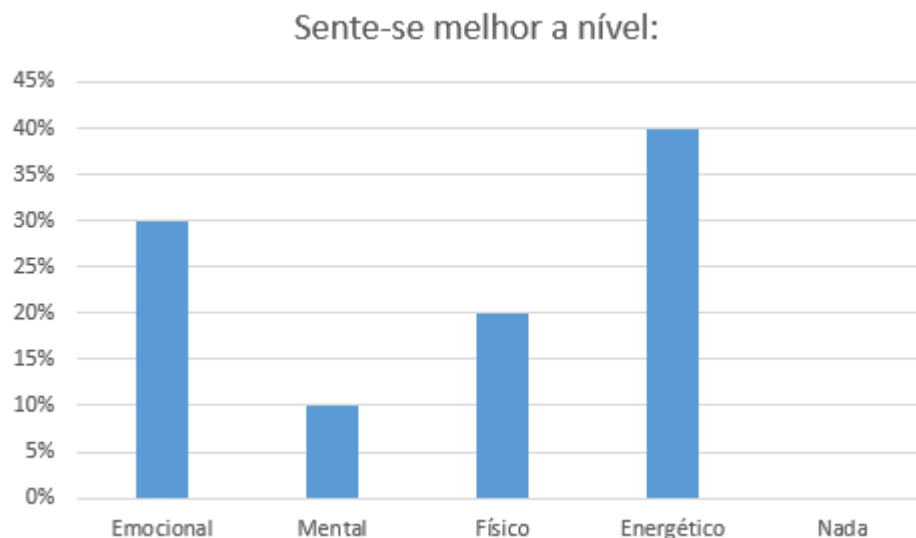
Houve diminuição acentuada da dor, comparando com a escala identificada antes da sessão.

Como está da sua dor agora? De 1 a 10 (1 sem dor / 5 alguma dor / 10 Muita dor) qual a intensidade da dor?



Sente-se melhor a nível

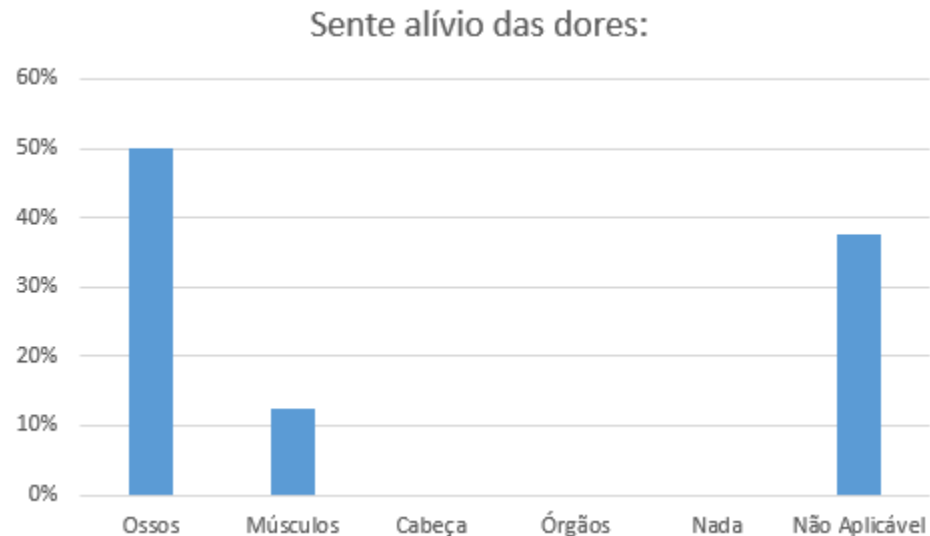
Em que aspectos a pessoa se sente melhor, podendo até identificar que não se sente melhor.



Sente alívio das dores



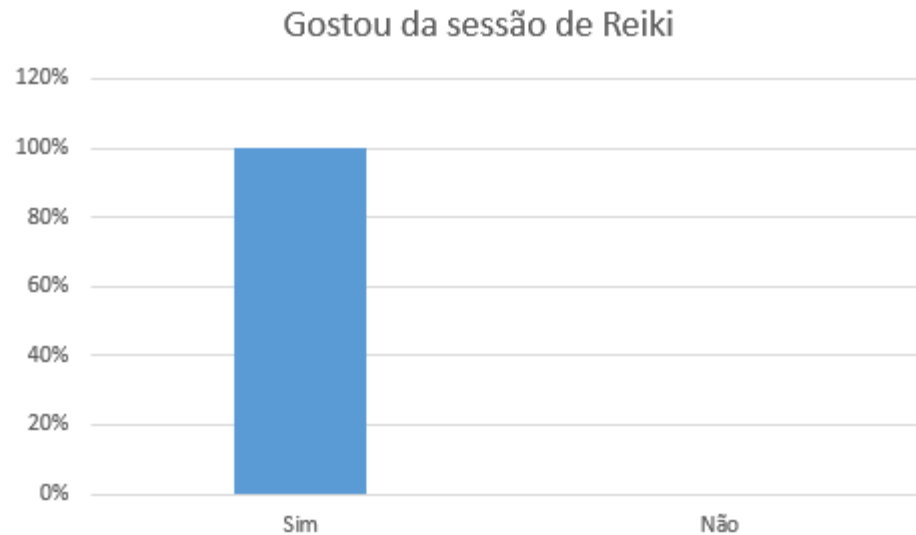
Regiões do corpo onde sente melhorias.



Gostou da sessão de Reiki?



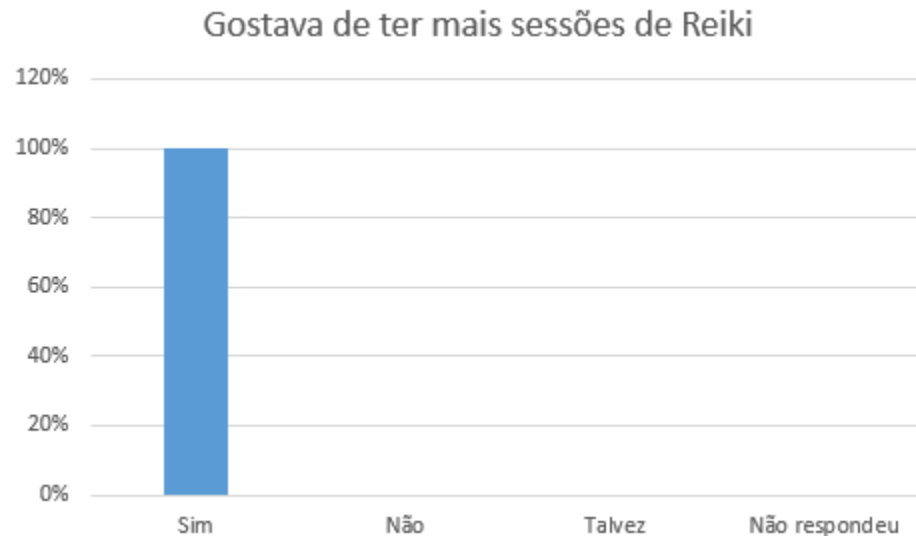
Apreciação sobre a sessão.



Gostava de ter mais sessões de Reiki?



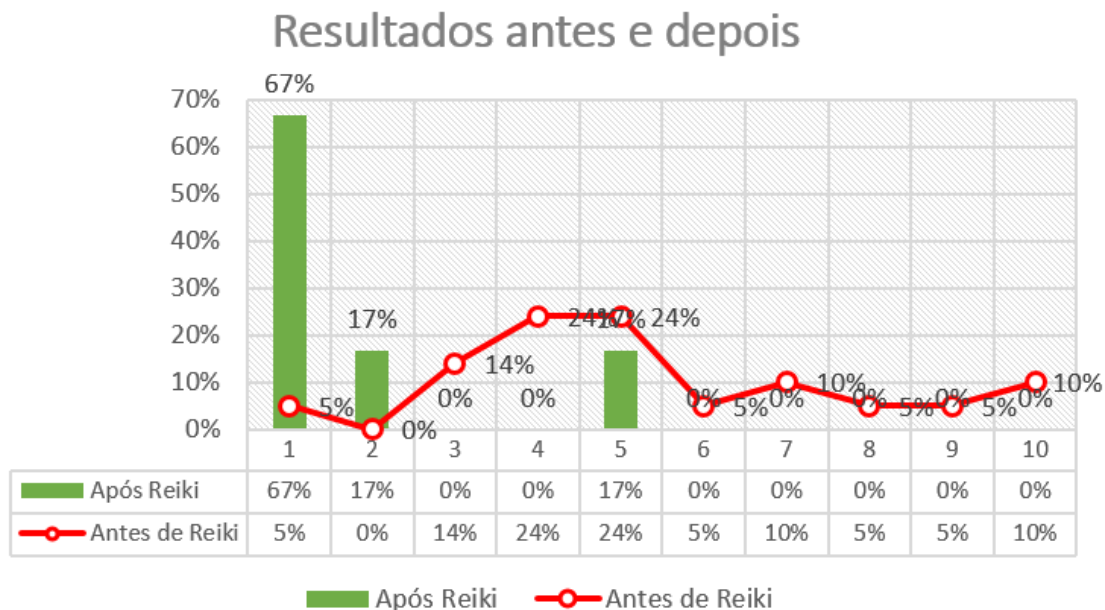
Todos os participantes concordaram que gostavam de ter mais sessões de Reiki.



Conclusões

Resultados antes e depois

Através deste gráfico podemos ver os resultados, na escala de dor, antes e após as sessões de Reiki. A vermelho encontram-se os resultados antes e a verde a escala do depois.





Conclusões

O Reiki enquanto terapia complementar e integrativa faz todo o sentido na comunidade, não só para o alívio da dor, harmonia das emoções e estados psicológicos, como também para a promoção da saúde e do bem-estar geral.

Pelos inquiridos, pudemos constatar a sua aceitação e os resultados benéficos da terapia. Todos desejaram a continuação destas sessões e o Reiki pode ser uma resposta interessante de apoio, em conjugação com todo o trabalho já feito no terreno.

A Associação Portuguesa de Reiki está sempre disponível para o apoio comunitário.

Testemunhos dos voluntários



Partilhamos os testemunhos dos terapeutas voluntários nesta ação de cuidado na comunidade. Todos eles tinham já o seu estágio de terapeuta e experiência no seu nível de aprendizagem. A experiência do voluntariado na comunidade foi nova para alguns, o que lhes trouxe maior riqueza interior e confirmação da sua aprendizagem.

Isabel Couto



«Foi a minha primeira vez como voluntária e adorei a experiência! Fomos muito bem recebidos quer pelo pessoal da associação quer pelos utentes.

O desconhecimento sobre o que é o Reiki era proporcional à vontade de experimentar e saber mais. Tivemos uma oportunidade extraordinária, a possibilidade de partilhar em conjunto e aplicar Reiki a uma paciente grávida com cerca de seis meses.

O feedback que nos foram transmitindo foi muito positivo, gostaram da experiência e pretendem repetir. Ficando assim com o sentimento de "dever cumprido" em representação da APR e CENIF para com a comunidade.

No final dos trabalhos ficou a alegria, bem-estar e uma enorme paz interior, bem como, muita vontade de repetir.

Muito obrigada pela oportunidade!»

Paulo Domingos



Decorreu em 18 de Abril de 2015, entre as 15.15h e as 17.45h, em espaço comunitário com uso regular como Creche e Atividades Recreativas.

Foram recebidas e atendidas 10 pessoas, com idades compreendidas entre os 20 e os 70 anos, demonstrando a maioria, e em igualdade, tanto o seu desconhecimento sobre Reiki, como a sua vontade de experimentar e saber um pouco mais, o que tivemos oportunidade de realizar de forma personalizada, aproveitando os momentos de preenchimento das fichas de avaliação e de preparação para aplicação da terapia.

Fomos abençoados com uma experiência única, a possibilidade de aplicar Reiki a uma paciente grávida com cerca de seis meses, o que não podíamos deixar de partilhar em conjunto. Foi a nossa cereja no topo do bolo.

O agrado individual foi sendo transmitido pelos pacientes e confirmado pelos nossos anfitriões, que nos deram nota das boas mensagens que foram recebendo, mostrando também eles, que gostaram da experiência e nos reservam para futuros planos, que estão empenhados em pôr em prática.

A equipa de Reikianas portou-se de forma brilhante, disponíveis e colaborantes, focadas na missão e ao mesmo tempo divertidas, como deve ser. O seu Mestre e as associações que representam podem orgulhar-se.

Agradecimentos:

Ao Mestre João, por acreditar e nos ensinar a acreditar. Às mestrinhas Sandra, Rita e Isabel, por lá terem estado comigo e partilhado as surpresas fantásticas que lá estavam à nossa espera. A todos os que apareceram para experimentar, e no final nos fizeram sentir a vontade de voltar e fazer mais. A Carla Pina, ao Marques e ao António, organizadores locais do evento, que acederam a todas "exigências" com um sorriso. Sempre presentes e interessados, brindaram-nos no final com um grande agradecimento pela nossa presença, quando afinal somos nós que temos tanto para agradecer.

Rita Beja



«Diz-se que o melhor de ser voluntário é o que deixamos com os outros e o durante que trazemos depois connosco. A vontade que nos guia, a partilha da experiência e a incondicionalidade do regresso. Também este foi o sentimento que me acompanhou até Núcleo de Apoio Comunitário do Casal da Mira. Fomos de coração aberto, e de coração aberto fomos recebidos. Partilho o sorriso de quem nos acolheu, jovens cheios de vontade, preenchidos de pessoas e com a humildade própria de quem tenta dia após dia proporcionar o melhor à comunidade em que vive. À par da chuva, o sol era imenso. Senti que o Reiki, na sua mais pura essência tinha neste lugar uma missão muito especial, uma missão de continuidade de todo aquele amor, de todo aquele despojamento, de toda aquela simplicidade de sentimentos. Foi uma maravilhosa experiência de partilha, só superada pela curiosidade e pela disponibilidade das pessoas que nos procuraram, que se entregaram apenas porque sentiram que algo de muito bom acompanhava aquele momento e que era para eles, somente para eles, um presente. Guardo comigo os que riram connosco por terem adormecido, a nossa paciente grávida feliz por sentir o bebé a reagir à energia, o senhor que nos queria outra vez no dia seguinte. Guardo a honestidade e a despedida dos nossos anfitriões, focados numa grandiosa missão de futuro e de esperança. Se conseguisse resumir o que foi esta experiência, diria que foi um relembramento do porque fazemos o que fazemos e do todo que fazemos parte, uma aprendizagem que parte do outro para nós e de nós para o outro, um regresso à nossa essência.»

Sandra Fernandes



«Foi o meu primeiro contacto com o voluntariado e, também, a primeira vez que abordei um bairro carenciado na perspetiva solidária/construtiva e não repressiva.

Conhecer pessoas que têm como projeto de vida fazer a diferença positiva, num meio social que se depara com inúmeras dificuldades, é de louvar. Para eles, o meu BEM HAJA!

O que começou com diversas questões interiores, sobre a minha competência e capacidade, para o que me proponha, aos poucos começou a amenizar-se, perante as pessoas extraordinárias com quem partilhei esta experiência. Os meus queridos companheiros, Paulo Domingos, Rita Beja e Isabel Couto. Para eles, o meu MUITO OBRIGADA!

É indescritível a sensação de leveza e gratificação que senti ao levar o REIKI até outros. Poder dar a sentir e a conhecer esta energia maravilhosa e ver um sorriso sincero no rosto de quem recebe, aconchega o coração. Observar a entrega, e o bem estar, de quem em nós confiou, é avassalador!

Ver a interação da energia numa grávida, é algo que não esquecerei. Por tudo o que me foi permitido sentir, viver, e por ter tornado possível, quero agradecer do fundo do meu coração ao mestre João Magalhães, para ele, SOU GRATA!»

Muito obrigado!

