



## REVISÃO DA LITERATURA

O bem-estar de uma pessoa pode ser afetado por múltiplas causas e influenciar negativamente em sua qualidade de vida.

GERBER (1988) cita 12 causas de estresse: a psicológica, a deficiência nutricional, a sobrecarga alérgica, os poluentes ambientais, a superexaustão física, a variação extrema de temperatura, a contaminação microbiológica, os efeitos colaterais de medicamentos, a radiação de baixo nível, a poluição eletromagnética, o estresse geopático e as energias do pensamento negativo.

Em uma unidade neonatal, algumas se tornam mais significativas, haja vista a natureza e as características próprias do setor. Assim, os poluentes ambientais são inúmeros e freqüentes, como os sinais sonoros produzidos pelas aparelhagens; a superexaustão física conseqüente ao desenvolvimento do trabalho em turnos acarretando aumento da fadiga e da suscetibilidade às doenças e diminuição da vitalidade; a contaminação microbiológica resultante dos eventuais recém-nascidos portadores de moléstias transmissíveis; a poluição eletromagnética causada pela proximidade constante aos equipamentos elétrico-eletrônicos, em especial, nas unidades de terapia intensiva; o estresse geopático, gerado pela existência de campos de energia anormais produzidos pelas tubulações hidráulicas e elétricas existentes nas paredes dos berçários.

BIANCHI (1990) realizou um estudo sobre a saúde física e mental dos profissionais de enfermagem atuantes em centro cirúrgico e concluiu que a ausência de reconhecimento da enfermagem como atividade essencial, a falta de autonomia para tomada de decisões e a inadequação da legislação do exercício profissional foram as principais causas de estresse dos profissionais de enfermagem que desenvolvem suas atividades nesse setor.

Há evidências de que o trabalho exercido pela enfermeira repercute sobre sua saúde mental, visto não existirem indícios de sofrimento psíquico constatados por meio de pesquisa realizada com estas profissionais, sendo a prontidão paranóide e hipocondríaca as condições que, mais freqüentemente, afetam a saúde mental das enfermeiras (BORSOI, 1992).

As causas dessas ocorrências são variadas, dentre elas estão a necessidade de autovigilância contínua, para evitar a perda de controle das situações; a reação depressiva, relacionada à possibilidade de privação que leva a enfermeira a elaborar sentimentos negativos pelo paciente; a reação histérica resultante de conflitos gerados por sentimentos contraditórios vivenciados no dia-a-dia como, por exemplo, a afetivação da relação e a impossibilidade para tal.

O trabalho noturno também constitui-se um importante fator gerador de estresse aos profissionais de enfermagem. Dados da pesquisa demonstraram que o estado de sono é pior nas pessoas mais ansiosas, nas mais vulneráveis a estressores e nas mais lânguidas e naqueles que trabalham à noite, piora conforme se alonga o tempo de permanência no turno e nos profissionais com mais idade (CHAVES, 1994).

Uma investigação referente ao trabalho nos turnos de enfermeiras em Unidade de Terapia Intensiva Neonatal revelou que estas profissionais sofrem com o "horror da morte infantil" segundo constatado como sendo uma de suas principais fontes de estresse. O trabalho de promoção do  *coping*  realizado com essas enfermeiras consistiu em que cada uma das situações de morte enfrentadas por elas, passasse a lhes ter sentido. Por meio deste recurso, as enfermeiras atingiram a satisfação com o trabalho executado (HUTCHINSON'S, 1984).

Nesta revisão os dados mencionados indicam a importância da condição de bem-estar dos profissionais de enfermagem, pois a preservação de sua integridade é importante e produz reflexos imediatos sobre a qualidade do cuidado. Esta temática necessita de um conhecimento mais amplo e sistemático para possibilitar a proposição de medidas de intervenção âmbito no gerenciamento do serviço de enfermagem e na administração hospitalar.

## ABORDAGEM METODOLÓGICA

Trata-se de pesquisa de natureza qualitativa que utilizou do recurso da narrativa para a coleta dos dados. A abordagem qualitativa foi empregada por permitir a compreensão e descrição de determinado

tema ou fenômeno numa perspectiva ampla, e ao mesmo tempo, profunda (MORSE, 1991), tendo a participação como colaboradoras três enfermeiras com ampla experiência anterior na chefia de enfermagem de unidade neonatal.

As entrevistas foram realizadas visando a obtenção de narrativas que abrangessem os diversos fatores que afetam os profissionais de enfermagem atuantes em uma unidade neonatal. Foram conduzidas, conforme o preconizado por KVALE (1996), de forma a atingir o objetivo proposto neste estudo. As perguntas feitas às colaboradoras foram as seguintes:

- Com base em sua experiência como chefe de enfermagem de uma unidade neonatal, fale-me sobre os fatores ou situações que você julga afetar os profissionais de enfermagem que trabalham no setor;

- Caso existam, relate-me os mecanismos utilizados em prol do bem-estar dos profissionais de enfermagem de seu setor.

Todas as entrevistas e demais fases do estudo foram executadas pela própria pesquisadora. As enfermeiras concederam entrevistas em seus locais de trabalho com duração média de 40 a 60 minutos.

Os aspectos éticos relativos a estudos envolvendo seres humanos foram obedecidos. A identidade das colaboradoras foi preservada e foi assinado um termo de consentimento de participação em pesquisa, após o esclarecimento dos objetivos da pesquisa e suas finalidades e sobre a publicação dos mesmos em periódicos científicos. Obteve-se permissão para a gravação das narrativas e seu respectivo conteúdo foi disponibilizado e confirmado pelas entrevistadas.

A transcrição das entrevistas e a análise dos dados foram realizadas a medida que os dados iam sendo obtidos. Conforme as proposições de JANESICK (1998) é feita uma analogia da análise de dados qualitativos com a composição de uma coreografia, na qual cabe ao pesquisador reduzir os dados de forma a compor categorias, num processo semelhante ao trabalho de produzir um cenário, retratando o fenômeno tal como ele se mostra.

As categorias e os respectivos componentes são expostos de forma a atingir a meta final do trabalho

analítico ou a exposição dos dados de modo mais efetivo e fidedigno possível (JANESICK, 1998).

As categorias elaboradas e seus respectivos componentes foram confirmados pelas colaboradoras.

## RESULTADOS

### As Fontes de estresse que afetam os profissionais de enfermagem

#### O cotidiano do trabalho caracterizado pela necessidade de enfrentamento de situações imprevisíveis

- Trabalho em situações de emergência – entubação, paradas cardiorrespiratórias e apnéias;
- Convívio com situações de desconhecimento em relação ao estado real do recém nascido (RN) – nível de seqüela ou patologias do RN;
- Cuidado de RNs em condições adversas:
  - que evoluem para óbito;
  - portadores de malformação grave;
  - com intercorrências inesperadas ou patologias graves;
  - portadores de problemas evitáveis (traumatismos obstétricos).

#### A necessidade de atenção concomitante a inúmeros fatores

- Cuidado e monitoramento das condições clínicas de RNs com risco de vida e ou prematuros com sinais vitais instáveis;
- Manutenção de percepção delicada e minuciosa dos RNs;
- A repetição de procedimentos invasivos com o mesmo RN – punções venosas repetidas;
- Atenção concomitante aos RNs e ao bom funcionamento das aparelhagens.

#### Dificuldades na relação interpessoal com familiares

- Servir de anteparo às manifestações emocionais de repúdio dos pais que enfrentam situações difíceis;
- Cobrança dos familiares quanto à assistência prestada;

- Interação com familiares de RNs com patologias graves;
- Comunicação das condições de RNs (malformações, morte ou em estado grave);
- Disponibilidade constante para o oferecimento de suporte aos pais em situação de angústia;
- Promoção do vínculo de mães com RNs portadores de problemas;
- Acompanhamento dos familiares durante as visitas;
- Enfrentamento das situações de não aceitação das mortes dos RNs - fato que se torna cada vez mais constante, visto o limite da viabilidade do prematuro que decresce a cada dia;
- Orientação de mães e familiares sobre cuidados especiais com os RNs no domicílio, em especial, àquelas em condições socioeconômicas precárias.

### **Relacionamentos difíceis com alguns membros da equipe multiprofissional**

- Falta de entrosamento com residentes de medicina em razão do rodízio constante deles;
- Ser receptáculo de mecanismos de defesa alheios - projeção de médicos que atribuem culpa do insucesso do tratamento a profissionais de enfermagem;
- Disponibilidade para ouvir problemas pessoais dos profissionais;
- Atenção às relações hierárquicas.

### **Enfrentamento de condições sócioeconômicas desfavoráveis**

- Vivência das conseqüências da tripla jornada de trabalho - empregos e afazeres domésticos, condições estas cada vez mais freqüentes;
- Falta de condições financeiras para a prática de esportes ou atividades recreativas e de lazer;
- Pouco tempo de dedicação para o cuidado próprio;
- Falta de acesso aos conhecimentos e informações necessárias à promoção do bem-estar individual e grupal.

### **Conflitos pessoais gerais**

- Sensação de sobrecarga por precisar estar sempre disponível para prestar cuidados;

- Cuidado intensivo de RNs que serão doados;
- Convívio com sentimentos ambíguos como a incerteza de ter tomado a conduta mais correta nas diversas situações enfrentadas – mostrar ou não os RNs malformados graves para os familiares antes de morte deles.

### **Recursos utilizados para promoção do bem-estar dos profissionais**

As enfermeiras listaram os recursos que estão sendo utilizados para a promoção do bem-estar dos profissionais que trabalham na unidade neonatal da qual atualmente, são responsáveis e eles foram expostos na seqüência:

#### **Medidas administrativas**

- Designar para o setor de neonatologia apenas profissionais que possuem algumas características consideradas importantes:
  - Afinidade e gosto pelo cuidado de neonatos;
  - Ter senso de observação acurado e tranqüilidade;
  - Ter boa capacidade comunicativa;
  - Ser capaz de interagir com RNs problemáticos – malformados, portadores de seqüelas graves;
  - Capacidade de maleabilidade nas condutas diante de situações imprevisíveis;
  - Consideração e proteção das susceptibilidades apresentadas pelos profissionais;
  - Afastamento das gestantes de RNs infectados;
  - Estabelecimento de relacionamento humano construtivo com os profissionais;
  - Diálogo periódico com os profissionais;
  - Disponibilidade e atenção às problemáticas pessoais enfrentadas pelos profissionais.

#### **Medidas de suporte:**

- Disponibilização de recursos para promoção da saúde física e mental;
- Sessões de terapia com energia Reiki;
- Consultas e tratamentos por meio de essências florais.

## Possibilidades de promoção do bem-estar sugeridas pelas enfermeiras

As enfermeiras deram sugestões sobre as possibilidades existentes acerca da promoção do bem-estar do cuidador da área de neonatologia. Elas são mencionadas a seguir.

- A promoção do autoconhecimento – as enfermeiras consideraram que o melhor conhecimento sobre si mesmo facilita a reflexão do conjunto de fatores envolvidos no processo de trabalho e, conseqüentemente, mais clareza em relação aos fatores que afetam o bem-estar. Por meio disso, é possível reconhecer formas mais apropriadas de promoção do autocuidado;

- Trabalhos em grupo com os seguintes objetivos:

- Favorecer a identificação dos principais fatores que afetam o âmbito emocional dos profissionais;

- Discutir temas do cotidiano do setor de neonatologia considerados difíceis – morte, malformação;

- Criação de um bom ambiente de trabalho, permeado por relacionamento interpessoal construtivo;

- Promoção de reconhecimento explícito aos resultados positivos alcançados pelos profissionais – as enfermeiras consideram que já existe o reconhecimento institucional do trabalho desenvolvido, porém ele ainda não é explícito.

As enfermeiras acreditam que os itens mencionados são passos importantes na promoção do bem-estar dos profissionais de enfermagem atuantes na área de neonatologia.

## POSSIBILIDADES ADICIONAIS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Algumas alternativas para promoção da saúde e do bem-estar são expostas resumidamente, embora o leque de opções seja maior.

**Terapia com Florais.** As essências florais são extratos líquidos sutis, usados para tratar profundamente as questões do bem-estar emocional, do desenvolvimento da alma e da saúde do corpo-mente. Atualmente, esta modalidade

terapêutica conquistou reconhecimento profissional, resultante de sua contribuição para a saúde holística e promoção do bem-estar. A ação das essências florais são devidas às energias vitais provenientes de plantas e têm natureza vibracional, por incorporarem padrões energéticos específicos de cada flor que influenciam o bem-estar mental, emocional e físico (KAMINSKI; KATZ, 1998).

**Aplicação da Energia Reiki.** É um conceito japonês onde *Rei* significa universal e *ki*, a energia vital. Reiki é um sistema milenar, em que a energia natural da força vital pode ser ativada, fortalecida e harmonizada, de forma integralizante em todos os planos da existência humana, amparando e desafiando as forças de autocura, desmontando bloqueios e harmonizando o fluxo de energia. O Reiki é ativado e tornado consciente por mestres, formados por intermédio de iniciações e sintonias (ZIEGLER, 1997).

**Bioenergética.** Possibilita entender a personalidade em termos corporais e seus processos energéticos e incluem a produção de energia por intermédio da respiração e metabolismo e sua descarga no movimento que são avaliados como sendo as funções básicas da vida. A tese fundamental da bioenergética é que o corpo e mente são funcionalmente idênticos, portanto, as ocorrências da mente refletem-se no corpo e vice-versa. É uma forma de terapia que combina o trabalho do corpo com a mente, para ajudar as pessoas a resolverem seus problemas emocionais e perceberem seu potencial para o prazer e alegria de viver (LOWEN; LOWEN, 1985).

**Toque:** O emprego do toque em determinadas áreas é um talento inato que pode ser desenvolvido por aqueles que o desejam. O toque alivia, conforta e libera tensões, provoca a sensação de segurança e confiança. Com o toque, os nervos e músculos que estão impedindo o fluxo de energia descontraem-se para promover um estado de harmonia e com isso há alívio e aumento da energia que possibilitam a cura (REGAN; SHAPIRO, 1996). O contato físico para promoção da saúde é a forma de terapia mais simples e natural disponível e pode-se apreendê-la facilmente, sem treinamento extensivo, por se tratar da expressão direta de nossa condição humana, desde que tenhamos disponibilidade e senso de oportunidade para tal.

**Cromoterapia.** Consiste na utilização das cores para a harmonização energética do ser e de seu meio ambiente. Este recurso de cuidado envolve alguns princípios, dentre os quais podem ser destacados a vibração, sua frequência e meio de condução de cada cor, seu poder de impacto, sua amplitude, força, peso, ação e temperatura. O cuidado por meio da cromoterapia embasa-se na concepção da pessoa como ser individualizado e, portanto, busca atender às necessidades de forma personalizada, conforme as reações de cada ser em relação às cores (AMBER, 1983).

Inúmeros outros recursos para a promoção do bem-estar poderiam ser expostos como a meditação, o relaxamento, a aromaterapia, a reflexologia, a terapia corporal, as diversas modalidades de massagem, entre outros. Cabe lembrar também a existência dos princípios do Feng-Shui, de harmonização do ambiente em que vivemos tanto doméstico como de trabalho. Todos os itens mencionados encontram-se disponíveis na literatura citada.

A Resolução COFEN - 197 no seu artigo 1º - "Estabelecer e reconhecer as Terapias Alternativas como especialidade e/ou a qualificação do profissional de enfermagem" permitindo, assim, que estes profissionais exerçam estas práticas com liberdade de ação e respaldo legal da profissão (CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM, 1997).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para a promoção da qualidade assistencial em neonatologia, torna-se essencial o conhecimento sobre as capacidades emocionais do feto e do RN. Desde a vida intra-uterina, o feto tem capacidade de emocionar-se e reage à eles por meio de movimentos, sendo os pontapés e movimentos bruscos, uma forma de manifestação da sensação desprazerosa (WILHEM, 1992). Existe também a capacidade de memorização do feto que se inicia quando os arquivos de memória dos circuitos neuronais, que registram a memória psicológica, atingem seu amadurecimento (PEREIRA, 1996). Em se tratando de um pequeno ser indefeso, ainda não capaz de se expressar verbalmente e, portanto, totalmente dependente das atenções dos profissionais, o relacionamento que se estabelece com

ele, torna-se ainda mais relevante, pois mesmo que o RN ainda não fale, estará registrando as sensações mais significativas vividas em seus primeiros dias de vida.

O cuidado integral do recém-nascido está intimamente atrelado ao bem-estar dos profissionais que cuidam dele. Devemos estar sempre em busca da própria integridade, de nosso bem-estar, pois estes são considerados atributos essenciais aos profissionais do cuidado. Profissionais de enfermagem, em especial, aqueles que atuam em unidade neonatal, necessitam estar em condições de integridade física e mental para poder oferecer atendimento pleno às demandas apresentadas pelos recém-nascidos. Isto requer que estejam com adequada integração entre corpo e mente.

A relação entre o corpo e a mente está sendo intensamente estudada por pesquisadores de vários centros de estudo. As práticas da biopsicologia foram criadas para ajudar as pessoas na diminuição de atitudes negativas como o medo, a irritabilidade, a ansiedade, a letargia, entre outros, que perturbam o equilíbrio corpo-mente. Ao mesmo tempo, acentuam as atitudes positivas como o dinamismo, a coragem, a concentração, a tenacidade, a intuição e a paz (GROËR, 1991).

A vivência plena da vida no mundo contemporâneo requer a busca de soluções, muitas delas presentes no próprio mundo interior. Em nível mundial, existe grande esforço na busca de respostas às questões do âmbito da psiconeuroimunologia. Este ramo da ciência estuda a relação do estado psicológico, as reações corporais e suas respectivas relações com a capacidade imunológica dos seres humanos, o que demonstra a importância da temática na atualidade.

Os conhecimentos, entre outros benefícios, constituem-se como um grande incentivo ao autocuidado. Cremos na importância da busca do autoconhecimento profundo, para que seja possível diferenciar os conteúdos próprios e os alheios e estar apto para a identificação dos principais fatores que afetam nosso bem-estar. Um princípio básico da psicologia é o de que ninguém provoca emoções no outro. O ser humano é afetado pelo outro, quando existe suscetibilidade para tal e esta se encontra no interior de cada um.

Em nível institucional, há necessidade de promover o bem-estar dos profissionais de enfermagem, especialmente, nos aspectos relacionados à saúde mental deles. Os dados desta pesquisa indicam que os principais fatores que afetam o bem-estar dos profissionais estão relacionados à área afetiva e ao relacionamento interpessoal.

O desenvolvimento de grupos de auto-ajuda com respaldo profissional adequado pode constituir oportunidades propícias à exposição das angústias relacionadas ao trabalho que afetam os profissionais de enfermagem. Posicionamo-nos, favoravelmente, à abertura de espaços de promoção do bem-estar como, por exemplo, sessões periódicas para troca de massagem entre os próprios profissionais, para o alívio recíproco das tensões cotidianas.

Merecem ser considerados os princípios da cronobiologia, que estuda os ciclos metabólicos do organismo humano, que estão na dependência dos fenômenos da natureza, como o dia e a noite, as marés e as fases da lua. O ciclo circadiano associa o funcionamento do organismo humano ao ciclo dia e noite, e determina os ritmos de liberação hormonal e enzimática, a temperatura corpórea, entre outros (CIPOLLA-NETO; MARQUES;

MENNA-BARRETO, 1988). A escala de trabalho da enfermagem deve obedecer os princípios da cronobiologia, como fazer rodízios de trabalho em turnos sempre no sentido horário, ou seja, na seqüência manhã-tarde-noite-manhã. É necessário formular escalas de trabalho de tal forma que o trabalhador do horário noturno não permaneça durante muito tempo nesse mesmo turno.

Em nível individual, medidas de promoção do autoconhecimento possibilitam identificar fatores que nos afetam como pessoas. Este exercício permite também buscar formas de promoção do próprio bem-estar e a felicidade e este estado de espírito produz reflexos positivos também em âmbito coletivo.

A adoção dessas medidas sugeridas, por parte dos responsáveis pelo gerenciamento do serviço de enfermagem, certamente, produzirão reflexos para o bem-estar do cuidador da área de neonatologia.

Creemos na importância de não negar a própria realidade profissional que nos cerca, mesmo que ela nos pareça caótica. É preciso que se busquem soluções ou encaminhamentos positivos a nossos problemas e para equacionamento deles em busca do equilíbrio, para tornar-se autonutrente, automotivada e autoconfiante.

HOGA, L.A.K. [Reasons of stress and well-being promotion of nursing staff in neonatal unit]. *Acta Paul. Enf.*, São Paulo, v.15, n.2, p. 18-25, 2002.

**ABSTRACT:** This article presents considerations about the importance of the caregiver's care into the professional context. The main reasons for stress in a neonatal unit are exposed. There are reported some prevention measures to protect the professional caregiver in a neonatal unit. Some possibilities to ground and assist the well being of the caregiver are showed. The well being is considered by the author as an essential attribute for the caregiver in a neonatal unit.

**DESCRIPTORS:** Stress. Caregiver's well-being. Neonatal nursing.

HOGA, L.A.K. [Causas de *stress* y mecanismos de promoción de bienestar de los profesionales de enfermería de unidad neonatal]. *Acta Paul. Enf.*, São Paulo, v.15, n.2, p. 18-25, 2002.

**RESUMEN:** Por la importancia del tema dentro del contexto profesional, se hacen algunas consideraciones básicas. Se presentan condiciones relativas como principales causas de *stress* en el cotidiano de una unidad de neonatología. Se mencionan ciertas medidas que ya son realizadas en una institución y algunas posibilidades de apoyo para favorecer el bienestar y la integridad del cuidador, que son atributos esenciales del mismo.

**DESCRIPTORES:** Stress. Bienestar de los cuidantes. Enfermería neonatal.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMBER, R. **Cromoterapia**. São Paulo, Cultrix, 1983.
- BIANCHI, E.M.F. **Estresse em enfermagem: análise da atuação do enfermeiro em centro cirúrgico**. São Paulo, 1990. 118p. Tese (Doutorado) - Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo.
- BORSOI, I.C.F. **Saúde mental e trabalho: um estudo de caso da enfermagem**. São Paulo, 1992. 97p. Dissertação (Mestrado) - Instituto de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
- CHAVES, E.C. **Stress e trabalho do enfermeiro: a influência de características individuais no ajustamento e tolerância ao turno noturno**. São Paulo, 1994. 163p. Tese (Doutorado) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.
- CIPOLLA-NETO, J.; MARQUES, N.; MENNA-BARRETO, L.S. **Introdução ao estudo da cronobiologia**. São Paulo, Ícone/Universidade de São Paulo, 1988.
- CONSELHIO FEDERAL DE ENFERMAGEM. Resolução COFEN-197 de 19 de março de 1997. Estabelece e reconhece as Terapias Alternativas como especialidade e/ou qualificação do profissional de enfermagem. **Documentos Básicos de Enfermagem**, Rio de Janeiro, 19. Mar. 1997.
- GERBER, R. **Medicina vibracional - uma medicina para o futuro**. São Paulo, Cultrix, 1988.
- GROËR, M. Psychoneuroimmunology. **Am. J. Nurs.**, v.91, n.8, p.33, 1991.
- JANESICK, V.J. The dance of qualitative research design - metaphor, methodolatry, and meaning. In: DENZIN, N.K.; LINCOLN, Y.S. **Strategies of qualitative inquiry**. Thousand Oaks, Sage, 1998.
- HUTCHINSON, S. Creating meaning out of horror. **Nursing outlook**, v.32, n.2, p.86-90, 1984.
- KAMINSKI, P.; KATZ, R. **Repertório das essências florais**. São Paulo, Triom, 1998.
- KVALE, S. Interviewing as research. In: \_\_\_\_\_ . Interviews. Sage, Thousand Oaks, 1996. p.1-16.
- LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética - o caminho para uma saúde vibrante**. 4. Ed. São Paulo, Ágora, 1985.
- MORSE, J.M. Qualitative nursing research: a free-for-all? In: Qualitative nursing research: a contemporary dialogue. Sage. p.14-24. Newbury Park. 1991.
- PEREIRA, F.O. **Da comunicação pré-natal à massagem para bebês**. Enelivros, 1996.
- REGAN, G; SHAPIRO, D. **O manual da cura pela imposição das mãos**. Rio de Janeiro, Rosa dos Tempos, 1996.
- WILHEM, J. **O que é psicologia pré-natal**. Brasiliense, 1992.
- ZIEGLER, B. **Reiki - a energia vital**. Blumenau, Eko, 1997.