

USO ALTERNATIVO E COMPLEMENTAR DOS FLORAIS DE BACH NO COMBATE À ANSIEDADE

ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY USE OF BACH FLORALS TO COMBAT ANXIETY

Andressa Karine Teixeira Lima¹, Cristiane Gomes Lima¹

¹Faculdade de Integração do Sertão – FIS, Serra Talhada-PE, Brasil.

Resumo

Os Florais de Bach, são essências provenientes de flores, arbustos ou árvores silvestres e tem finalidade terapêutica, harmonização e equilíbrio emocional, são considerados ferramentas de cura suaves e sutis podendo assim serem combinados com qualquer outra forma de tratamento. Edward Bach, criador da terapia floral, tornou-se médico em 1912, trabalhou inicialmente como médico alopata, depois homeopata especializado na pesquisa em bacteriologia, onde sugeriu que as doenças fossem observadas inicialmente no campo emocional, podendo esta relacionadas aos pensamentos e emoções. Descrever com base numa revisão de literatura, uso alternativo e complementar dos Florais de Bach no combate à ansiedade. Revisão da literatura (2015 a 2020), realizada nas bases de dados LILACS, SCIELO, MEDLINE e Google Acadêmico com os seguintes descritores “Florais de Bach, Ansiedade, Práticas Alternativas e Complementares. O uso dos Florais de Bach tem se tornado cada vez mais frequente, sendo reconhecidos e recomendados como terapia complementar pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A floralterapia é uma prática que trabalha com as essências florais para trazer uma melhor qualidade de vida, utilizados ou não com medicação. Destacando um cenário crescente no que tange a medicina alternativa, utilizando o uso dos Florais de Bach no combate a ansiedade. A utilização dos florais de Bach tem contribuído significativamente como coadjuvante nos tratamentos alternativos e complementares, trazendo benefícios físicos e emocionais, além da melhoria da qualidade de vida.

Palavras Chaves: Ansiedade. Florais de Bach. Uso Alternativo e Complementar.

Abstract

Bach Flower essences are essences from wild flowers, shrubs or trees and have therapeutic, harmonizing and emotional balance, are considered gentle and subtle healing tools and can thus be combined with any other form of treatment. Edward Bach, creator of flower essence therapy, became a doctor in 1912, initially worked as an allopathic physician, then a homeopath specializing in bacteriology research, where he suggested that diseases were initially observed in the emotional field, which could be related to thoughts and emotions. To describe, based on a literature review, alternative and complementary use of Bach Flower remedies to combat anxiety. Literature review (2015 to 2020), carried out in LILACS, SCIELO, MEDLINE and Academic Google databases with the following descriptors “Bach Flower, Anxiety, Alternative and Complementary Practices. The use of Bach Flower remedies has become more and more frequent. Being recognized and recommended as complementary therapy by the World Health Organization (WHO). Floral therapy is a practice that works with flower essences to bring a better quality of life, whether used or not with medication. Highlighting a growing scenario with regard to alternative medicine, highlighting the use of Bach Flower remedies to combat anxiety. The use of Bach flower remedies has significantly contributed to supporting alternative and complementary treatments, bringing physical and emotional benefits, in addition to improving quality of life.

Key Words: Anxiety. Bach Flower Remedies. Alternative and Complementary Use.

Introdução

As essências florais são consideradas uma terapia floral, sendo um medicamento alternativo amplamente conhecido, podendo ser usado sozinho ou em combinação com a homeopatia. São essências provenientes de flores, arbustos ou árvores silvestres e tem finalidade terapêutica, harmonização e equilíbrio emocional (SILVA, 2021).

Edward Bach, criador da terapia floral, tornou-se médico em 1912 pela University College Hospital, trabalhou inicialmente como médico alopata, depois homeopata especializado na pesquisa em bacteriologia, onde sugeriu que as doenças fossem observadas inicialmente no campo emocional, podendo esta relacionadas aos pensamentos e emoções (PACHECO, 2021).

Convencido de que os aspectos psico-mentais são a verdadeira causa das doenças, Bach acreditava que as doenças não são provocadas apenas por agentes físicos e sim, de desarmonias cuja origem está nos conflitos profundos entre a personalidade e a nossa verdadeira natureza espiritual (SILVA, 2021).

Dessa maneira os florais de Bach são uma alternativa de tratamento para os transtornos de ansiedade e faz parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde (SUS) (SILVA, 2021).

A ansiedade é uma resposta natural do nosso organismo com comportamentos mais relacionados às doenças psicossomáticas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), pelo menos 18,6 milhões de brasileiros sofrem de algum problema de ansiedade (OMS, 2020).

As essências florais são preparadas seguindo um método homeopático sendo potencializadas a diluição, para cada tipo de temperamento Bach encontrou uma planta que representava uma característica positiva e negativa (ROCHA, 2019).

Para o Dr. Edward Bach, cada indivíduo tem suas características pessoais e sua tipologia psíquica e mental, necessitando de um ou mais remédios que se identifiquem com eles. Assim, cada um dos remédios tem indicações específicas. Portanto para a intervenção no comportamento ansioso, escolhemos trabalhar especificamente com as essências florais Impatiens, White Chestnut, Cherry Plum e Beech (PACHECO, 2021).

Por fim, devido a facilidade de acesso e ao seu baixo custo, também por ser isento de prescrição médica e sua possibilidade de uso alternativo e complementar, essa terapia foi escolhida como referência para o estudo apresentado com o objetivo de auxiliar no tratamento da ansiedade.

Metodologia

Estudo do tipo bibliográfico de revisão da literatura, retrospectivo e de abordagem qualitativa fundamentado, teoricamente, nas publicações referentes ao tema, dos últimos cinco anos.

A busca se deu através de livros, artigos e periódicos, disponibilizados de forma física e virtual. A busca eletrônica ocorreu no portal da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e no Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (BIREME), componentes da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); *Scientific Electronic Library Online* - Biblioteca eletrônica científica online (SCIELO) e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* - Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE).

Para as referências foram utilizadas as normas estabelecidas pela Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) no seu Projeto Normas Brasileiras (NBR) 6023:2002 (ABNT, 2010).

O estudo, portanto, se limitou à investigação bibliográfica que serve como referência ao diálogo com diversos autores a respeito do tema. Por isso, não conteve nenhuma investigação in loco, nos ambientes próprios de saúde ou em quaisquer locais que vieram a configurar pesquisa de campo.

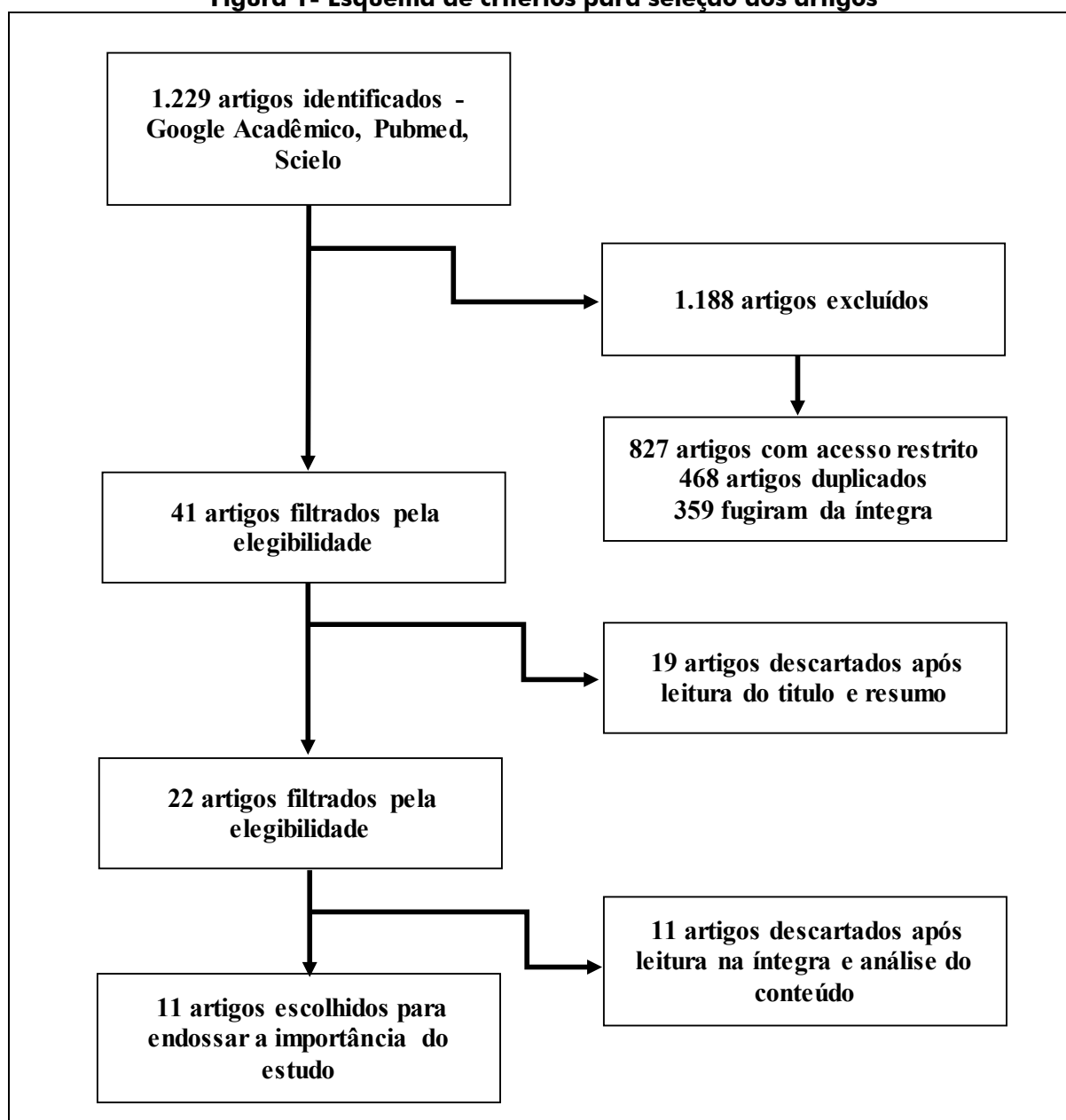
A pesquisa foi realizada durante os meses de agosto a novembro de 2021. Foram analisados neste estudo cerca de 22 artigos e monografias sobre o tema.

Para iniciar a pesquisa bibliográfica os trabalhos científicos consultados foram selecionados, lidos, anotados, resumidos, comparados e expostos na forma de texto, a fim de que houvesse entendimento, clareza e apreensão dos conteúdos que eles trouxeram.

Considerando-se a abrangência do tema, almejou-se identificar a importância do uso dos Florais de Bach em tratamentos alternativos ou complementares no tratamento de distúrbios de ansiedade, através das revisões feitas de artigos científicos.

Desses 22 artigos, após a aplicação dos filtros de critério de elegibilidade, foram selecionadas 11 publicações. Na figura 1 tem-se o esquema de critérios para seleção dos artigos e na tabela 1 tem-se o resumo dos resultados das publicações selecionadas.

Figura 1- Esquema de critérios para seleção dos artigos



Fonte: O Autor, 2021

Resultado e Discussão

Após levantamento dos artigos, foram selecionadas 11 publicações que relatam o tema proposto de forma específica, sobre o Uso dos Florais de Bach. Os artigos selecionados estão resumidamente expostos na tabela 1, ordenados de acordo com autor, ano, título do artigo e resultado alcançado.

Tabela 1 - Síntese dos artigos, segundo autor, título e resultado.

Item	Autor/Ano	Título	Resultado
1	OLIVEIRA, 2020	A possível contribuição dos Florais de Bach na efetividade de tratamentos psicoterápicos em pacientes com altos níveis de ansiedade.	Os Florais de Bach, tem um grande potencial positivo unidos ao tratamento psicoterápico, já que a terapia presente no seguinte estudo, auxilia na harmonização, entendimento e melhora da construção pessoal, assim como realizado pelos psicoterapeutas de forma teórica.
2	DO NASCIMENTO, 2017	Utilização de Florais de Bach na Psicoterapia Holística	Demonstram viabilidade para realização do cuidado à vida do ser humano, e que os profissionais especialistas na psicoterapia holística podem utilizar desta prática de forma segura e eficaz no processo terapêutico.
3	VIEIRA, 2021	Aplicabilidade de Florais de Bach como Terapia Alternativa	A utilização do floral de Bach tem contribuído significativamente como nos tratamentos medicamentosos, trazendo benefícios físicos e emocionais, além das melhorias na qualidade de vida.
4	FUSCO, 2018	Efetividade da Terapia Floral na ansiedade de adultos com sobrepeso ou obesidade: ensaio clínico randomizado e controlado.	Ensaio Clínico Randomizado, duplo cego, placebo-controlado, sendo constituída por 40 participantes no grupo placebo e 41 no grupo floral com idade média de 38 a 42 anos, apresentando a redução de sintomas ansiosos, melhora no padrão de sono, redução nos sintomas de compulsão alimentar e diminuição na frequência cardíaca de repouso maior do que aqueles tratados com placebo.
5	SILVA, 2020	Avaliação do uso de Florais de Bach no tratamento da ansiedade pela percepção dos usuários da terapia floral.	Os resultados da pesquisa demonstraram que os indivíduos se preocupam com a sua ansiedade, pois ela acaba interferindo em realizar atividades do dia a dia. A busca por terapias integrativas e complementares vem sendo cada vez mais frequente, trazendo resultados cada vez mais satisfatórios.
6	DE MORAIS, 2019	O uso dos Florais de Bach nos últimos 10 anos: uma revisão integrativa	Ampla utilização dos florais nas diferentes situações, destacando resultados positivos de sua utilização frente ao medo infantil do estomatologista; sequelas psicológicas trazidas pela violência familiar; nos sintomas de andropausa, como ansiedade e redução da libido; na sucção digital; no transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), nos sintomas da síndrome climatérica; nos pensamentos intrusivos indesejados; nos sintomas de ansiedade devido ao estresse acadêmico.
7	ROCHA, 2019	a utilização de florais de bach em pacientes ansiosos: uma medicina alternativa	A utilização da terapia floral altera a frequência por meio de estímulos vibracionais, equilibrando as emoções e trazendo memórias de resistência e equilíbrio, curando dessa forma sem trazer danos à saúde do paciente.
8	LEITE, 2021	Aspectos gerais da floralterapia - uma revisão da literatura	A utilização desta prática complementar vem crescendo nos dias atuais, acrescentado melhor qualidade de vida para os pacientes.

Item	Autor/Ano	Título	Resultado
9	FERNANDES, 2016	Análise da agenda governamental sobre práticas integrativas e complementares em saúde no âmbito do SUS	As Práticas Integrativas e Complementares (PIC's) deve estimular a busca pelas outras práticas terapêuticas de modo a substituir a medicalização. Por serem técnicas naturais, a adoção das PIC's vem fazendo diferença na atenção à saúde influenciando no modo de vida saudável e no bem-estar físico, mental, emocional e psicoespiritual.
10	PANCIERI, 2018	Significados da terapia floral para ansiedade em pessoas com sobrepeso ou obesidade	Em busca de alternativas naturais para auxiliar no controle da ansiedade e obesidade, percebem-se os benefícios da terapia floral como fonte de tranquilidade e autoconhecimento.
11	PEREIRA, 2018	A contribuição da terapia floral em quadros alérgicos: revisão integrativa da literatura	Estudos descritivos e mostram-se consistentes em relação a amenizar ou eliminar alérgias, tanto em função dos benefícios através dos estudos controlados, como pelos relatos de experiência dos usuários.

Fonte: O Autor, 2021

O presente estudo teve como objetivo demonstrar a possibilidade do uso dos Florais de Bach como ferramenta importante nos tratamentos psicoterápicos para auxiliar no distúrbio da ansiedade. O uso dos Florais de Bach tem se tornado cada vez mais frequente. Sendo reconhecidos e recomendados como terapia complementar pela Organização Mundial da Saúde (OMS), sendo cada remédio floral utilizado para tratar uma determinada pessoa, numa condição particular, visando o combater as emoções negativas que provocam as doenças (OMS, 2020)

A Prática Integrativa e Complementar (PIC'S) são recursos terapêuticos empregados para a promoção do amplo cuidado com a saúde, são métodos de diagnósticos e tratamentos baseados na natureza e aspectos naturais, tendo como objetivo proporcionar um melhor bem-estar físico, mental, social, emocional e energético, sendo um conjunto de práticas não convencionais utilizando métodos eficazes e seguros. Por serem técnicas naturais, espera-se que a adoção das PIC faça a diferença na atenção à saúde influenciando em modos de vida saudáveis e no bem-estar físico, mental, emocional e psicoespiritual (FERNANDES, 2016).

Desta forma, as Práticas Integrativas e Complementares (PIC's) apresentam opções de tratamento acessíveis ampliando as abordagens de cuidado e possibilidades terapêuticas para os usuários.

Um estudo bibliográfico apresentou que os florais de Bach demonstram viabilidade para realização do cuidado à vida do ser humano, podendo ser utilizada de forma segura e eficaz no processo terapêutico (DO NASCIMENTO, 2017).

Vieira (2021) e Rocha (2019) tem ideias análogas, visto que o desenvolvimento das terapias alternativas e complementares com uso de florais amplia as oportunidades de tratamento, através do reequilíbrio das emoções e realinhamento dos aspectos físicos e energéticos, estudando o indivíduo como um todo (VIEIRA, 2021).

A terapia floral ganhou forte espaço como auxiliar em diversas doenças, além do uso das medicações alopáticas como psicoestimulantes e antidepressivos, pois as essências atuam como curativos agindo na correção da causa dos desequilíbrios emocionais em seu campo energético (OLIVEIRA, 2020).

As abordagens de tratamentos alternativos e complementares vêm ganhando espaço juntamente com a medicina tradicional, corroborando para conhecimento sobre o cenário e a empregabilidade dos Florais de Bach que pode abrir portas para a sua inserção e valorização como terapia nos sistemas de saúde.

Como um método de terapia não convencional, a terapia floral em indivíduos ansiosos é largamente utilizada. Nesse estudo, houve benefícios da terapia floral, assim como foi verificado em outras pesquisas que utilizaram a terapia floral como tratamento, como no estudo de Fusco (2018) que realizou um ensaio clínico randomizado, duplo-cego, com participantes de 20 a 59 anos, onde demonstra que após intervenção com as essências florais e na análise dos resultados, verificou-se redução da ansiedade, melhora no padrão de sono, redução da compulsão alimentar e redução na frequência cardíaca maior no grupo floral em relação ao grupo placebo, mostrando o efeito positivo das essências florais de Bach neste estudo.

Associado a essa investigação, um estudo sobre efetividade da terapia floral sobre a ansiedade também foi estudado em adultos obesos em um ensaio clínico randomizado duplo-cego, com 81 indivíduos, sendo que, o grupo floral fez a ingestão das seguintes essências: Impatiens, White Chestnut, Cherry Plum, Chicory, Crab Apple e Pine. Ao término da intervenção, foram observados como resultados a redução de sintomas ansiosos e compulsão alimentar, melhora do sono e diminuição na frequência cardíaca em repouso (PANCIERI, 2018).

Em uma pesquisa, quali-quantitativa e coleta de dados realizada na Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC, dos 25 participantes, 19 deles apresentavam ansiedade, relatando obter vários benefícios através dos Florais de Bach, apresentando uma melhora significativa da ansiedade e bem-estar emocional (OLIVEIRA, 2020).

De acordo com Pereira (2018) uma revisão integrativa abordada em sua temática de acordo com a contribuição da Terapia Floral em quadros dolorosos e estudos incluídos, todos direcionam os benefícios da Terapia Floral. Em sua busca pela literatura sobre o tema o mesmo observou um grande interesse na compreensão da resolução da dor aguda ou crônica, seja por meio de medicamentos convencionais ou práticas integrativas e complementares. Comprovando a busca de uma terapia não invasiva para solucionar problemas muitas vezes ocasionados pela ansiedade devido a correria do dia-a-dia.

No estudo de Silva (2020), onde participaram da pesquisa 42 voluntários, entretanto, somente 28 pessoas responderam ao questionário do estudo mencionado. Os resultados obtidos da pesquisa demonstraram que os indivíduos se preocupam com sua ansiedade, interferindo em seu desempenho em realizar atividades ao longo do dia. Logo percebe-se que a busca por terapias integrativas e complementares como a floriterapia vem sendo cada vez mais frequentes e a aceitação pelas pessoas está sendo cada vez maior, já que demonstra resultados satisfatórios aos que fizeram seu uso.

Pancieri (2018) menciona em seu estudo que o uso dos florais de Bach são provenientes de plantas silvestres, flores e árvores do campo, atuando na harmonização dos sentimentos, propiciando uma melhor qualidade de vida, podendo ser utilizados em conjunto com qualquer outro tratamento.

Morais (2019), também destaca a ampla utilização dos florais nas diferentes situações do padecimento e sofrimento humano, destacando os resultados positivos de sua utilização frente a sequelas psicológicas trazidas pela violência familiar, sintomas de andropausa, como ansiedade e redução da libido, pensamentos intrusivos e indesejados e sintomas de ansiedade.

A floriterapia é uma prática que trabalha com as essências florais para trazer uma melhor qualidade de vida para o paciente, utilizados ou não com medicação. Hoje a terapia floral vem auxiliando diversas condições emocionais como a ansiedade, medo, estresse, insônia, entre outras. Existe um grande número de relatos de melhoras com esse tratamento complementar (LEITE, 2021).

Diante do exposto, conclui-se que vários trabalhos demonstraram efetividade com o tratamento dos florais de Bach, destacando a existência de um cenário crescente no que tange a medicina alternativa ao uso dos Florais de Bach relacionado a ansiedade.

Conclusão

Foram apresentadas diversas pesquisas que demonstraram resultados positivos quanto ao uso dos Florais de Bach, não só para a ansiedade, mas como em diversas desordens emocionais, a terapia floral teve um desempenho significativo.

Em resposta ao tema proposto neste estudo, ficou evidente que a utilização dos florais de Bach tem contribuído significativamente como coadjuvante nos tratamentos alternativos e complementares trazendo benefícios físicos e emocionais, além da melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

Entretanto, surge a necessidade de mais estudos acerca do tema, para que cada a prática seja conhecida e utilizada, além de novas pesquisas atestando os benefícios da terapia floral a longo prazo, corroborando com os poucos dados científicos já existentes acerca dos resultados decorrentes da utilização dessa prática.

Para que a efetividade da terapia com Florais de Bach possa ser assegurada, precisa se mostrar ligeiramente mais efetiva que o efeito placebo, estando presente de forma significativa em estudos duplo-cego, ter sua eficácia avaliada em diferentes populações e, preferencialmente, seus efeitos mantidos a médio e longo prazo.

Referências

DE MORAIS, Luan Caio Andrade; DE ARAÚJO COSTA, Osvaldo Irineu Lopes; ARAÚJO, Lia. O uso dos Florais de Bach nos últimos 10 anos: uma revisão integrativa. **Anais Congrepics**, 2019.

DO NASCIMENTO, Vagner Ferreira et al. Utilização De Florais De Bach Na Psicoterapia Holística. **Revista Saúde. com**, v. 13, n. 1, p. 770-778, 2017.

FERNANDES, Tamires Priscilla Marques. Análise da agenda governamental sobre práticas integrativas e complementares em saúde no âmbito do SUS. 2016.

FUSCO, Suzimar de Fátima Benato. Efetividade da terapia floral na ansiedade de adultos com sobrepeso ou obesidade: ensaio clínico randomizado e controlado. 2018.

LEITE, Grazielly Nascimento. ASPECTOS GERAIS DA FLORALTERAPIA-UMA REVISÃO DA LITERATURA. 2021.

OLIVEIRA, RAFAELA CENTENO. A possível contribuição dos florais de bach na efetividade de tratamentos psicoterápicos em pacientes com altos níveis de ansiedade. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 5, n. 1, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Estratégias da OMS sobre Medicina Tradicional 2020.

PACHECO, Renar Francioni; DE AMARAL, Patrícia Aguiar. Percepção do profissional de saúde no uso de florais como alternativa complementar de tratamento terapêutico. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 6152-6172, 2021.

PANCIERI, Ana Paula et al. Significados da terapia floral para ansiedade em pessoas com sobrepeso ou obesidade. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2310-2315, 2018.

PEREIRA, Arthur Wellington Nunes. A Contribuição da terapia floral em quadros algícos: revisão integrativa da literatura. 2018.

ROCHA, Ádria Dalya Coutinho; BEZERRA, João Felipe. A Utilização De Florais De Bach Em Pacientes Ansiosos: Uma Medicina Alternativa. **Revista de Ensino e Cultura**, p. 6, 2019.

SILVA, Josiany Sousa; UHLMANN, Lidiane Andressa Cavalcante. Florais de Bach para o Tratamento da Ansiedade Bach Flower Essences for the Treatment of Anxiety. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 6, p. 64017-64028, 2021.

SILVA, Ketlyn Macedo. Avaliação do uso de Florais de Bach no tratamento da ansiedade pela percepção dos usuários da Terapia Floral. 2020.

VIEIRA, Vanessa de Miranda Narde et al. APLICABILIDADE DE FLOAIS DE BACH COMO TERAPIA ALTERNATIVA. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 9, p. 176-189, 2021.

Recebido: 04/11/2022

Aprovado: 14/12/2022