



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



Aline Danielly da Silva Oliveira

Gabriele Bergamini de Souza

**O USO DOS FLORAIS DE BACH NO CONTROLE DA
ANSIEDADE**

Pindamonhangaba - SP

2021



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



Aline Danielly da Silva Oliveira
Gabriele Bergamini de Souza

O USO DOS FLORAIS DE BACH NO CONTROLE DA ANSIEDADE

Monografia apresentada como parte dos
requisitos para obtenção do título de bacharel
pelo Curso de Farmácia da Fundação
Universitária UniFUNVIC

Orientadora: Prof^ª. Mestre. Josseara Beraldo

Pindamonhangaba – SP

2021

Oliveira, Aline Danielly da Silva; Souza, Gabriele Bergamini
O uso dos Florais de Bach no controle da ansiedade / Aline Danielly
de Oliveira; Gabriele Bergamini de Souza / Pindamonhangaba-SP :
UniFUNVIC Centro Universitário FUNVIC, 2021. 23f. : il.

Monografia (Graduação em Farmácia) UniFUNVIC-SP.
Orientadora: Prof^a. Mestre. Josseara Beraldo.

1 Terapia Floral. 2 Transtornos de Ansiedade. 3 Uso dos Florais como
terapia complementar no SUS. I O uso dos Florais de Bach no controle da
ansiedade II Aline Danielly da Silva Oliveira; Gabriele Bergamini de Souza.



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



ALINE DANIELLY DA SILVA OLIVEIRA

GABRIELE BERGAMINI DE SOUZA

Monografia apresentada como parte
dos requisitos para obtenção do título de
bacharel pelo Curso de Farmácia da Fundação
Universitária UniFUNVIC

Data: 08/12/2021

Resultado: _____

BANCA EXAMINADORA

Prof^a . Mestre. Josseara Beraldo

Assinatura _____

Fundação Universitária UniFUNVIC

Prof^a . Mestre. Silvia Móbbille Awoyama

Assinatura _____

Fundação Universitária UniFUNVIC

Prof^a . Mestre. Heleneide Cristina Campos Brum

Assinatura _____

Fundação Universitária UniFUNVIC

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradecemos a Deus por nos ter dado capacidade, força e muita perseverança para concluirmos essa importante fase em nossas vidas. Agradecemos aos nossos pais pelo apoio, e a todos os professores que esses anos nos ajudaram a adquirir conhecimentos para seguir nesta profissão.

”Todo conhecimento verdadeiro vem apenas de dentro, em comunicação silenciosa com nossa própria alma”

(Dr. Edward Bach)

RESUMO

Os Florais são compostos extraídos de flores e árvores silvestres, sendo constituídos por 38 essências florais, mais o floral emergencial, sendo reconhecidos pela Organização mundial de saúde desde 1956. As doenças podem ser geradas através de um conflito entre mente e corpo, sentimentos como ódio, orgulho e egoísmo são fatores que podem desencadear algumas doenças. O objetivo desse trabalho de revisão integrativa foi abordar os conceitos do uso dos florais de Bach no auxílio do controle da ansiedade, A terapia floral é baseada no poder curativo das flores através do seu campo vibracional, atuando no combate das emoções em desequilíbrio. Para auxiliar o resultado final desse trabalho foi composto pela pesquisa que resultou em 793 artigos encontrados, onde 5 artigos científicos foram selecionados de acordo com os critérios de inclusão, exclusão e por compatibilizar com o tema da pesquisa. Com base no trabalho desenvolvido e com base nos artigos selecionados e expostos, o uso dos florais de Bach para o controle da ansiedade se mostram eficazes, com resultados benéficos tanto físicos quanto mentais e na percepção dos seres humanos, conseqüentemente proporcionando a diminuição da ansiedade, para todos os tipos de pessoas.

Palavras-chaves: Florais de Bach. Ansiedade. Terapia complementar. Terapia Floral.

ABSTRACT

The aim of this integrative review work was to address the concepts of using Bach flower remedies to help control anxiety. Flower essence therapy is based on the healing power of flowers through their vibrational field, working to combat imbalanced emotions. To assist the final result of this work was composed by the research that resulted in 793 articles found, where 5 scientific articles were selected according to the criteria of inclusion, exclusion and for being compatible with the research theme. Based on the work developed and based on selected and exposed articles, the use of Bach flower remedies to control anxiety are effective, with beneficial results both physical and mental and in the perception of human beings, consequently providing a reduction in anxiety, for all types of people.

Keywords: Bach flower. Anxiety. Complementary therapy. Flower therapy.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	MÉTODO	12
3	REVISÃO DE LITERATURA.....	13
	3.1 Terapia Floral.....	13
	3.2 Transtornos de Ansiedade.....	14
	3.3 O uso dos Florais de Bach como terapia complementar no SUS	15
4	RESULTADO	16
5	DISCUSSÃO	Error! Bookmark not defined. 18
6	CONCLUSÃO	21
	REFERÊNCIAS	22

1 INTRODUÇÃO

Os Florais de Bach foram descobertos pelo médico inglês Dr. Edward Bach na década de 1930. A terapia floral é baseada no poder curativo das flores através do seu campo vibracional, atuando no combate das emoções em desequilíbrio. Dr. Edward Bach acreditava que as doenças eram geradas devido ao estado desarmônico do corpo e não pelos agentes físicos externos.¹ Dr. Bach trabalhou em um hospital homeopático de Londres nos anos de 1919 a 1922. Nesse período ficou muito interessado nos trabalhos de Samuel Hahnemann, o fundador da Homeopatia, que já reconhecia a importância do temperamento na enfermidade. Combinando estes princípios com a medicina convencional, ele desenvolveu os Sete Nosodios de Bach, que eram vacinas extraídas de bactérias intestinais, as quais purificavam o trato intestinal com notáveis benefícios a saúde geral dos pacientes e em enfermidades crônicas, como por exemplo, a artrite.² Em 1929 Dr. Bach já era respeitado por alopatas e homeopatas de toda a Europa, estava em pleno êxito profissional como clínico e pesquisador quando, obedecendo a um chamado interior, abandonou todas suas atividades na cidade e partiu para o campo, em busca de novos remédios. No campo e seguindo um forte impulso dedicou-se integralmente ao estudo dos diferentes tipos de personalidade humana e na busca de plantas curadoras correspondentes a cada um deles. Em maio de 1930, observando as flores e os estímulos que desencadeavam, Bach coletou gotas de orvalho que escorriam de várias plantas floridas, algumas expostas ao sol e outras a sombra e testou em si os efeitos de cada uma delas. Ainda em 1930 Bach colocou flores em recipientes com água e as expos ao sol e concluiu que os raios de sol transferiam o potencial das flores para a água, assim como fora no orvalho. Dessa forma, entre 1930 e 1934 descobriu os 38 remédios florais e escreveu os fundamentos de sua nova medicina.³ Nesse período escreveu um livro chamado "Cura-te a Ti mesmo". Nele é explicado a teoria de que a enfermidade física e o resultado do conflito da Alma com a personalidade. Esse livro foi publicado em 1931 e continua a ser reeditado desde então.⁴

O Dr. Bach tomava como doença do homem certos defeitos como: orgulho, crueldade, ódio, egoísmo, ignorância, instabilidade e a ambição. Os Florais de Bach são considerados medicações alternativas usadas intensamente na atualidade, isoladas ou associadas a medicação alopática. São considerados como instrumentos de cura sutis, suaves, profundos e vibracionais, aprovados pela OMS (Organização Mundial da saúde) desde 1956 e com uso reconhecido em mais de 50 países.⁵ Os florais de Bach são constituídos por 38 essências e mais o remédio

emergencial, o Rescue Remedy, que é composto por cinco dessas essências e auxilia em situações precisas e de emergência. Cada essência atua em estados emocionais e mentais particulares, 37 dessas essências, são extraídas de flores ou de árvores silvestres e apenas uma é extraída a partir de água de uma fonte natural que apresenta propriedades curativas.⁶ Para cada ser humano a saúde mental, física e social são fios da vida estreitamente entrelaçados e profundamente interdependentes, à medida que cresce a compreensão desses relacionamentos, torna-se cada vez mais evidente que a saúde mental é indispensável para o bem humano. Dentre os desequilíbrios mentais mais frequente está a ansiedade, que nada mais é que uma resposta do corpo frente a uma ameaça que a vida nos empõe.⁷ A ansiedade se torna um transtorno psiquiátrico quando se transforma em uma emoção desconfortável que surge na ausência de um estímulo externo claro ou com magnitude suficiente para justifica-lo, e apresenta intensidade persistente e frequência desproporcionais.⁸

Diferentes estratégias podem ser adotadas para o tratamento e acompanhamento desses pacientes, a medicina tradicional geralmente é recomendada tratando os sintomas na maioria dos casos com fármacos antidepressivos e ansiolíticos, já na medicina complementar, os florais de Bach atuam diretamente na causa da doença, tratando o indivíduo como um todo e recuperando o seu equilíbrio.⁹

2 MÉTODO

Trata-se de um estudo bibliográfico de revisão integrativa sobre os benefícios do uso dos Florais de Bach em tratamento de transtornos de ansiedade. A pesquisa foi realizada a partir da coleta de dados da bibliografia científica, onde as buscas dos artigos científicos ocorreram nas bases de dados Google acadêmico, Scielo, Medline, Cochrane Library, PubMed e Lilacs. A pergunta norteadora do processo revisional para a pesquisa foi: Seriam os florais de Bach uma estratégia terapêutica eficaz para o tratamento dos transtornos da ansiedade?

Utilizou-se os termos estabelecidos nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) para fazer o levantamento dos dados, sendo eles: Florais de Bach, terapia floral e ansiedade, que foram cruzados mediante os operadores booleanos AND e OR da seguinte forma: Ansiedade AND Florais de Bach OR Terapia floral. Definiu-se como critérios de inclusão: estudos publicados no período entre 2011 e 2021, nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola, disponibilizados na íntegra e gratuitos. Optou-se por excluir dos resultados os estudos duplicados ou que não tivessem relação com a temática proposta.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Terapia Floral

Edward Bach nasceu em 24 de setembro de 1886 em Moseley na Inglaterra. Desde criança demonstrou grande amor pela natureza, forte poder de concentração, excelente sentido de humor e profunda intuição e sensibilidade. Já na idade escolar, havia tomado a decisão de seguir a carreira médica. Aos 20 anos ingressou na Faculdade de Medicina de Birmingham. Concluído o curso, especializou-se em bacteriologia, imunologia e saúde pública. Durante a Primeira Guerra Mundial, trabalhou intensamente, sendo responsável por 400 leitos.¹⁰

Em sua convivência nos hospitais e em contato com os pacientes, e suas enfermidades, ele analisava o modo como os pacientes reagiam diante de certas situações. Observou que personalidades parecidas que utilizavam certo medicamento se recuperavam, e outros embora com a mesma enfermidade, porém com personalidades diferentes não tinham a mesma recuperação frente ao mesmo tratamento. Percebeu também que o corpo e a mente demonstravam sinais mesmo antes da doença aparecer.¹¹

Os Florais sendo uma Prática Integrativa Complementar tem por sua finalidade ajudar o indivíduo em todas as suas necessidades, Dr Bach a partir de três de plantas sendo elas *Minulus*, *Impatiens* e *Clematis*, foi desenvolvido um novo sistema terapêutico por ele, após observar as características de diversas pessoas em um jantar, que após se mudar para o campo se empenhou em pesquisar ainda mais a fundo as flores silvestres. As doenças para Bach seria um conflito entre a mente e o corpo e que isso poderia ser solucionado através do próprio indivíduo que o tem, se tratando de um esforço tanto mental quanto espiritual.¹²

O tratamento para as mais diversas doenças não poderia ter por primeira opção um método materialista já que se trata de uma resposta desencadeada pelo próprio corpo¹³, sendo a terapia floral um tratamento a quem busca um equilíbrio de suas próprias emoções. O estresse e a ansiedade estão interligados na vida de qualquer ser humano estão relacionados a doenças psicossomáticas é ressaltado um efeito positivo da utilização dos florais em pessoas com problemas de ansiedade, uma mente saudável reflete em uma homeostasia do corpo, ou seja, um corpo em equilíbrio, tanto quanto a mesma está em desequilíbrio reflete reações negativas, desencadeando assim o aparecimento de reações fisiológicas e psicológicas no corpo e na mente. Essas terapias florais que ajudam o indivíduo a entrar em um equilíbrio com si mesmo, foram incluídos no Sistema público de Saúde na legislação do estado de São Paulo, a lei nº5.471/2009 como terapias naturais.¹⁴

As formas de utilização da terapia floral seriam realizadas de forma a identificar o que o paciente sente e com isso alcançar o floral a ser utilizado, sendo assim utilizado especificamente a aquela pessoa,¹⁵ sendo assim classificados pelo Dr. Bach, o Floral *White Chestnut* ajuda a recuperar o estado harmônico, floral *Impatiens* ajuda em situações de estresse, *Beech* ajuda aqueles que são impacientes e as essências *Cherry Plum* que ajuda aqueles que tem dificuldade em resolver seus problemas.¹⁶

3.2 Transtornos de Ansiedade

A ansiedade é um sentimento de medo vago e desagradável que se manifesta como um desconforto ou tensão decorrente de uma antecipação do perigo, de algo desconhecido, enquanto os TAs (transtornos de ansiedade), compartilham características de medo e ansiedade excessiva, além de perturbações comportamentais. Esses transtornos diferem entre si nos objetos ou situações que induzem ao medo, à ansiedade ou ao comportamento de esquiva e a ideação cognitiva associada. Assim, diferenciam-se da ansiedade por serem mais intensos e persistirem além dos períodos apropriados para o desenvolvimento normal.¹⁷ Assim, em toda a hebiatra deve-se ter esse cuidado, principalmente quando se lida com questões subjetivas dessa faixa etária, como ansiedade, medo e angústia.¹⁸

Dentre as doenças psicossomáticas a ansiedade é o comportamento que mais se destaca, com isto, a intervenção de novos métodos que auxiliem na diminuição desses comportamentos, entraram como preventivos para doenças de fundo emocional. Com o grande crescimento da população, os serviços de saúde se tornaram menos eficientes no atendimento desta vasta demanda, acredita-se que por este motivo se torna cada vez mais comum o uso de terapias complementares junto ao uso de tratamentos convencionais. Em pesquisa, conclui-se que as essências dos Florais de Bach utilizadas no controle da ansiedade tiveram o efeito positivo e significativo diante do grupo controle. Também foi observado a dificuldade em gerar resultados passíveis de padronização, desta forma ferindo a filosofia das terapias.¹⁹

As falas acima, desse modo, podem representar um momento pontual do cotidiano (do paciente ou de sua família), um comportamento reativo e funcional a algum evento ou, ainda, apenas refletir um “exagero” comum nessa idade. Existem vários tipos de ansiedade, cada uma com a sua característica, e entender em que momento ela começa a aparecer é essencial para tratar melhor os pacientes, sejam eles crianças ou adultos.²⁰

Desse modo, com base nos estudos, evidencia-se que a ansiedade excessiva leva ao transtorno de ansiedade generalizada, onde diariamente o indivíduo se preocupa com situações desnecessárias por medo de tudo dar errado. Em quantidade moderada, a ansiedade é considerada saudável e, o medo é um mecanismo de defesa à resposta imediata do perigo, entretanto de forma exagerada pode trazer prejuízos e danos para o funcionamento do indivíduo. Para o tratamento do transtorno de ansiedade generalizada o mais indicado é a Terapia Cognitivo-Comportamental, que dispõe de variadas técnicas para trabalhar em sessão com o paciente, as suas crenças centrais, que o levam ao transtorno de ansiedade, e então poder reestruturá-las, e assim, aprender a lidar com seus sentimentos e emoções, a fim de não se deixar vencer pela preocupação desproporcional e exagerada. Desta forma, o tratamento do TAG (transtornos de ansiedade generalizada) não tem como objetivo a extinção da ansiedade, mas sim que o paciente obtenha controle sobre ela.²¹

3.3 O uso dos Florais de Bach como terapia complementar no SUS

A utilização dos Florais de Bach está entre os métodos conhecidos como tratamento complementar pela OMS, sendo reconhecido a importância em nível nacional, observou-se um aumento desses tratamentos sendo alguns mais antigos e outros mais novos, dentre essa terapia os Florais trazem benefício também pelo seu baixo custo e uma facilidade ao seu acesso já que não tem a necessidade de sua dispensação ser realizada apenas com prescrição médica, facilitando assim sua compra e utilização, e não causando riscos à saúde já que não se tem uma interação com outros medicamentos.²²

Profissionais da área da saúde que indicam os Florais de Bach aos seus clientes trabalham com a expectativa de satisfazer seus clientes trazendo assim a eles bem-estar emocional, concluindo também que os florais de Bach não substituem os tratamentos médicos a serem realizados em um paciente sendo indispensável o acompanhamento e o tratamento que será eficaz no momento. Todavia, os Florais de Bach é uma alternativa de apoio ao paciente solucionando assim os desequilíbrios emocionais.²³

Se tratando de como é realizado a distribuição desses florais, todos os Florais de Bach originais são verificados como tal através da assinatura Bach, tendo também a importação desse produto da Inglaterra, realizado por empresas como Mona's Flower, Healing Herbr e Saguaro, transportando assim solução estoque a pontos de vendas, sendo uma delas as farmácias de manipulação, as preparações dos florais nessas farmácias são realizadas conforme às prescrições, sendo assim preparações diluídas.²⁴

Em distúrbios de ansiedade os Florais de Bach estão entre um tratamento alternativo a esse problema, integrando a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do Sistema de Saúde (SUS), se tratando de uma terapia natural e auxiliando em um equilíbrio ao paciente. As terapias complementares com o uso dos Florais têm se popularizado em tratamentos para os transtornos do sono e menopausa, sintomas vasomotores, assim como também foi reportado da utilização dos Florais no trabalho de parto, proporcionando assim relaxamento e trazendo uma concentração para melhor controle da dor.²⁵

As (PIC'S) Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, tem como principal objetivo uma atenção e integridade à saúde, garantindo a prevenção de doenças, os PIC'S foram aprovados em 2006 quando observou-se a necessidade da integração de práticas de saúde não convencionais no século XIX, onde foi aprovado pelo Ministério da Saúde, tendo como proposta encarar os problemas que acometem a população, trazendo com isso um amplo cuidado e uma perspectiva ao paciente.²⁶

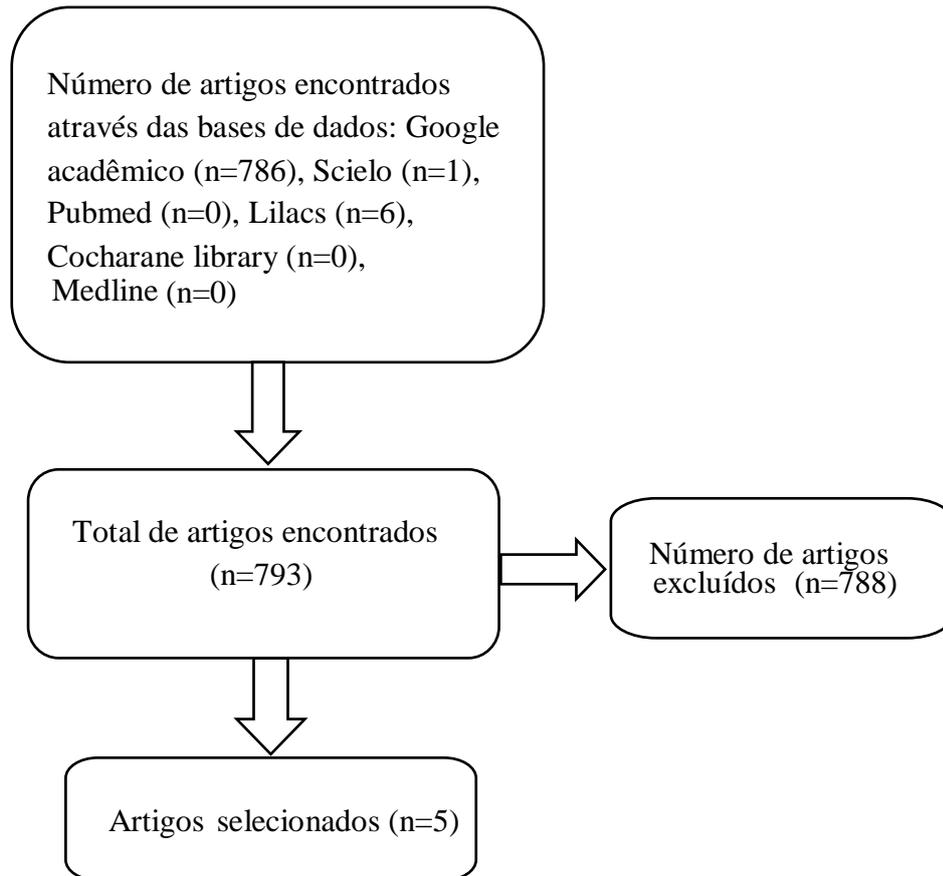
A terapia alternativa vem se destacando ainda mais por se tratar de uma terapia mais humanizada e proporcionado um meio mais barato de tratamento e sendo uma terapia com sua eficácia comprovada. Todavia, ainda se tem um preconceito por profissionais da saúde se tratando de terapias complementares em unidades de saúde, que pode estar ligada ao desinteresse dos profissionais quanto a esse assunto.²⁷

3 RESULTADO

O trabalho foi composto pela escolha de cinco artigos científicos, onde foram selecionados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão por compatibilizar com o tema da pesquisa.

A Figura 1 apresenta o fluxograma de como foi feita a escolha dos artigos para essa revisão.

Figura 1 - fluxograma de seleção de artigos para o estudo.



Fonte: Próprios autores

Em relação aos artigos selecionados, foram encontrados após o uso das palavras chaves, 786 artigos na base de dados Google acadêmico, 1 artigo na Scielo, 6 artigos na Lilacs e nenhum artigo foi encontrado nas bases de dados Cochrane, Library e Medline. Dessa forma os artigos foram analisados e foram excluídos aqueles que não estavam dentro da fonte de pesquisa desejada para tal trabalho. Apesar da grande quantidade de artigos encontrado no Google acadêmico, a grande maioria se tratava de temas não relevantes para esse trabalho, alguns também estavam fora dos anos de 2011 a 2021, onde de 786 artigos foram selecionados 5 artigos que estavam dentro do tema de pesquisa desejada.

O Quadro 1 apresenta os artigos selecionados.

Quadro 1- Artigos selecionados, uma revisão integrativa. (n=5)

AUTOR/ANO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADO
Silva KM. ²⁸ (2020)	Avaliar a percepção da população frente ao uso dos Florais de Bach.	Foi realizado a aplicação de questionários.	Obteve resultado satisfatório, concluindo efetividade em paciente que os utilizam.
Batistella CE; Camilo IR; Comparin KA; Aragão FA; Frare JC. ²⁹ (2021)	Utilizar a terapia Floral em estudantes ansiosos.	Ensaio clínico duplo-cego randomizado.	A fórmula floral obteve uma resposta melhor comparada ao composto placebo.
Pancieri AP, Fusco SB, Ramos BIA, Braga EM. ³⁰ (2018)	Intervenção a terapia floral para ansiedade de indivíduos com sobrepeso e obesidade	Foi realizado um estudo Qualitativo através de entrevistas.	Resultados satisfatórios quanto aos benefícios físicos e mentais na percepção dos participantes.
Camilo IR; Batistella CE; Comparin KA. ³¹ (2020)	Analisar a percepção dos acadêmicos sobre a influência da terapia floral e placebo em seu transtorno de ansiedade.	Foi realizado um estudo de caráter qualitativo exploratório através de entrevistas.	Respostas positivas quanto ao composto placebo para os sintomas de ansiedade, e no Grupo Tratamento as respostas foram bem mais específicas.

Salles LF; Maria Silva JP. ³² (2011)	Investigar os efeitos dos florais frente a pessoas ansiosas.	Metodologia quantitativa em ensaio clínico randomizado, duplo cego.	Maior diminuição da ansiedade com o uso dos florais.
--	--	---	--

Fonte: Próprios autores.

5 DISCUSSÃO

A ansiedade entre os estudantes pode ser caracterizada como um transtorno psíquico, conseqüentemente dificultando assim seus desempenhos na aprendizagem. A terapia Floral propõe reduzir esses sintomas. Batistella et al.²⁹ realizou um ensaio clínico randomizado de caráter quantitativo, duplo cego com universitários que estavam próximos a semana de prova e seminários, sendo estudantes do curso de fisioterapia, os estudantes foram divididos em três grupos sendo Grupo Tratamento (GT), Grupo Placebo (GP) e Grupo Controle (GC), os mesmos tomaram os compostos quatro vezes ao dia sendo quatro gotas ao dia por 30 dias em um frasco de 30ml, após a utilização dos compostos foi observado que a terapia floral diminuiu os níveis de ansiedade de nível médio para nível baixo, onde também obteve diminuição da ansiedade no Grupo placebo. Um trabalho realizado por Camilo.³¹ e colaboradores observaram os efeitos da terapia floral em estudantes universitários frente aos transtornos da ansiedade. Os estudantes foram divididos em dois grupos: Grupo de Tratamento e Grupo Placebo. Como resultado, os universitários responderam o que perceberam em seu dia-a-dia com a utilização do composto. As respostas foram divididas em três classes: aqueles universitários que tiveram uma melhora nos sintomas de ansiedade; aqueles que demonstraram dúvidas quanto à melhora nos sintomas de ansiedade; e aqueles que constataram uma ausência de melhora nos sintomas de ansiedade. Foi obtido diminuição da ansiedade na utilização da fórmula placebo assim também como na pesquisa de Batistella et al.,²⁹ constatando que o ato de estarem utilizando algum tipo de tratamento faz com que a pessoa se sinta cuidada tendo uma melhora em seu tratamento mesmo na utilização da fórmula placebo. Em relação ao tratamento com os florais, trouxe dúvida aos estudantes, em estarem utilizando o composto placebo ao invés dos florais, isso fez com que trouxesse dúvida em relação a percepção da melhora da ansiedade, porém tanto o grupo tratamento quanto o grupo placebo obtiveram respostas satisfatórias quando a utilização dos

compostos, tendo em vista que o grupo tratamento obteve respostas mais precisas, contudo um tempo maior da utilização dos florais poderia trazer benefícios mais aparente sendo que nesse trabalho realizado a utilização dos florais foram em um menor tempo de utilização, não concluindo talvez um tratamento preciso da floral terapia.

Um outro trabalho realizado por Silva.²⁸, foi avaliado a utilização dos Florais de Bach em pessoas ansiosas, onde foi realizado a aplicação de questionário do tipo qualitativo por meio do método WHOQOL-100 (O Instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde: Características e Perspectivas), com algumas perguntas norteadoras, onde foi questionado perguntas relacionadas ao dia-a-dia da pessoa, a grande maioria respondeu insatisfatoriamente quando as perguntas eram relacionadas ao ambiente onde frequentavam e relataram dificuldade em realizar suas atividades rotineiras, quando as perguntas foram relacionadas a como os florais contribuíram na energia no dia-a-dia dessas pessoas e se houve melhora no ambiente familiar, a maioria respondeu que sim que houve essa melhora, assim também como melhora no sono trazendo benefícios, quanto ao acesso que foi uma das perguntas, também foi constatado que o acesso aos florais é um acesso fácil. Com base nesses resultados podemos observar que a terapia floral traz diversos benefícios as pessoas que as utilizam, sendo um produto de fácil acesso, com muitas vantagens e benefícios em sua utilização.

A ansiedade pode desestabilizar uma pessoa tanto emocionalmente quando fisicamente, comprometendo até atividades relacionadas ao cotidiano, um trabalho realizado por Salles et al.³² demonstrou, que aqueles que utilizaram os composto florais obtiveram melhora em algum aspecto, sendo na dor de cabeça, na concentração ou em se manter calmo em situações estressantes, nesse trabalho foram utilizados os florais *Impatiens*, *Cherry Plum*, *White Chestnut* e *Beech*, sendo quatro gotas quatro vezes ao dia, onde foi observado que todos do Grupo experimental caracterizando 100% deste grupo obteve uma diminuição da ansiedade,

Assim como nas duas pesquisas acima nessa também o composto Placebo obteve melhora pelo fato da pessoa estar fazendo um tratamento isso influencia em sua percepção de melhora. Um outro trabalho realizado por PancieriI et al.³⁰ em pessoas com obesidade e que se consideram ansiosas, foram utilizados os florais *Impatiens*, *Cherry Plum*, *White Chestnut*, *Chicory*, *Crab Apple* e *Pine*. Ao terminarem de tomar os compostos os entrevistados responderam algumas perguntas norteadoras, onde todos constataram que a utilização dos florais ajudaram em algum aspecto, como na compulsão alimentar e no sono. Foi relatado por um participante que através do sonho algumas lembranças do passado surgiram, ao qual o mesmo nem se lembrava mais,

apesar dos pesadelos logo após se sentiu melhor e mais leve, como estivesse se desligando de algo ruim que estava em seu subconsciente. Alguns relataram muita irritabilidade no serviço e com os filhos, porém após a utilização dos florais se mantiveram menos estressados e mais pacientes. A obesidade está interligada a fatores como a ansiedade, causando assim sensação de insegurança, medo, tensão, compulsão alimentar entre outros fatores. Os florais são utilizados para tratar esses desconfortos ocasionados pela ansiedade, podendo ser utilizado com qualquer outro tratamento medicamentoso, sem que cause qualquer tipo de interação medicamentosa.

6 CONCLUSÃO

A ansiedade pode ser considerada como o mal da humanidade, ocasionando muito conflito interno, que reflete em sensação de desconforto, nervosismo, irritabilidade, medo, apreensão, trazendo com isso uma dificuldade em lidar com situações até mesmo rotineiras do dia-a-dia, atingindo a todos os tipos de pessoas. Neste trabalho realizado podemos observar que os sintomas de ansiedade foram constatados por universitários, pessoas com sobrepeso, e por pessoas que já utilizaram a terapia floral em algum momento da vida.

Pode se observar que a utilização dos florais em cada indivíduo se interliga de uma maneira, atuando onde aquela pessoa necessita, trazendo com isso muitos benefícios tanto em estudantes ansiosos quanto em pessoas que estão com sobrepeso devido a ansiedade que reflete em uma compulsão alimentar, sendo a terapia Floral uma terapia natural, sem interação medicamentosa e de fácil acesso.

Talvez seria necessários estudos com a utilização dos florais por um maior período de tempo, concluindo assim um tratamento mais preciso a quem utilizado, constatando que algumas pessoas sentiram dúvida quanto a melhora da ansiedade no tratamento, por estarem talvez utilizando o composto placebo, assim também quanto a utilização do placebo em algumas pessoas houve melhora, pelo ato de estarem fazendo um tratamento.

REFERÊNCIAS

1. Oliveira VS. Florais de bach: Floralterapia no controle do estresse do acadêmico em fase de conclusão de curso. Ariquemes, 21 de novembro de 2016.
2. Oliveira FN. Florais de bach no transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH): revisão sistemática. São Paulo (s.n.), 2017 74F.: il; 30 cm.
3. Pereira LMAB. Atividade Ansiólítica de Florais de Bach em acadêmicos de Farmácia de uma faculdade privada da cidade de Cascavel-PR." 8 de novembro de 2013.
4. Alves JM. A cura pelos florais de bach (curso básico de florais de bach). Lisboa-Portugal: ano de 2005. Doi: <http://www.homeoesp.org/>
<http://www.josemariaalves.blogspot.pt/>
5. Oliveira RC, Leite JCC. A possível contribuição dos florais de bach na efetividade de tratamentos psicoterápicos em pacientes com altos níveis de ansiedade. *Perspectiva: Ciência e saúde*, Osório, mar 2020; 5(1):48-61.
6. Oliveira VS. Florais de Bach: Floral terapia no controle do estresse do acadêmico em fase de conclusão de curso. Ariquemes, 21 de novembro de 2016.
7. Fonseca F, Velez M. The world health, report 2001. Relatório mundial da saúde: saúde mental: nova concepção, nova esperança. 1º edição, Lisboa-Portugal. Abril de 2002.
8. Barcelos MT, Burgos LM, Agostinho MR, Katz N. Telecondutas- Transtorno de ansiedade, Transtorno de estresse pós-traumático e transtorno obsessivo-compulsivo. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Telessaúde RS-UFRGS, Porto Alegre, 2017.
9. Oliveira RC, Leite JCC. A possível contribuição dos florais de Bach na efetividade de tratamentos psicoterápicos em pacientes com altos níveis de ansiedade. *Perspectiva: Ciência e saúde*, Osório, v.5(1): 48-61, mar 2020.

10. Pereira VCL. Relação dos principais florais de Bach e suas indicações terapêuticas: uma revisão integrativa de literatura. Juazeiro do Norte-CE, 2016.
11. Arruda APCCBN. Efetividade dos florais de Bach no bem estar espiritual de estudantes universitários: Ensaio clínico randomizado duplo cego. Botucatu: (s.n.), 2012.
12. Arruda APCCBN. Efetividade dos florais de Bach no bem estar espiritual de estudantes universitários: Ensaio clínico randomizado duplo cego. Botucatu: (s.n.), 2012.
13. Ribeiro JA, Araújo MHP, Vieira ES, Maia AED, Costa DA, Sousa MS. Uso da terapia floral na ansiedade e estresse. *Braz. J. Hea. Rev.*, Curitiba, v.3,n.3, p. 4404-4412. May/Jun. 2020. ISSN 2595-6825. Doi: 10.34119/ BJHRV3N3-040.
14. Oliveira VS. Florais de Bach: Floralterapia no controle do estresse do acadêmico em fase de conclusão de curso. Ariquemes, 21 de novembro de 2016.
15. Martins ADC. Uso de terapia floral de bach em seres humanos: uma revisão integrativa. *Cad. Naturol. Terap. Complem.*-Vol. 7,Nº13-2018 DOI: 10.19177/cnt.v7e13201847-59
16. Filho JAS; Silva RR; Cunha MC; Bezerra AM. Assistência em Saúde Mental para além da medicalização: Revisão Integrativa. *Cariri. Id on Line Ver. Mult. Psic.* V.12, N. 42, p. . 641-658, 2018 - ISSN 1981-1179
17. Pancieri AP, Fusco SB, Ramos BIA, Braga EM. Meanings of flower therapy for anxiety in people With overweight or obesity. *Ver Bras Enferm* [Internet]. 2018;71(Suppl 5):2310-5. [Thematic Issue: Mental health] DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0044>.
18. Camilo IR, Batistella CE, Comparin KA. Percepção de acadêmicos de uma universidade estadual sobre a influência da terapia Floral e placebo em seu transtorno de ansiedade. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 11, e97291110696, 2020 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i11.10696>
19. Oliveira RC, Leite JCC. A possível contribuição dos florais de bach na efetividade dos tratamentos psicoterapêuticos em pacientes com altos níveis de ansiedade. *Perspectiva: Ciência saúde*, Osório, mar 2020; 5 (1):48-61.

20. Salles LF, Silva MJP. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. *Acta Paul Enferm.* 2012;25(2):238-42. São Paulo.
21. Nava KS, Almeida HRA. Transtorno de ansiedade generalizada: intervenções da terapia Cognitivo-comportamental. Pimenta Bueno - Rondônia, ano de 2020.
22. Silva JS; Uhlmann LAC. Florais de Bach para o tratamento de Ansiedade. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.7, n.6, p. 64017-64028 jun. 2021.
23. Arruda APCCBN. Efetividade dos florais de Bach no bem estar espiritual de estudantes universitários: Ensaio clínico randomizado duplo cego. Botucatu: (s.n.), 2012.
24. Valente MJC. A Motivação dos pacientes no uso dos florais de bach como prática complementar em tratamentos de saúde. - Porto Alegre, 2011.
25. Castro LHA, Moreto FVC, Pereira TT. Ações de saúde e geração de conhecimento nas ciências médicas 5. - Ponta Grossa PR: Atena 2020.
26. Vargas DF. Uso de florais de Bach como prática integrativa e complementar em serviços de saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul. Santa Cruz do Sul, novembro de 2019.
27. Santos ARA. Terapia floral e o novo sistema com flores no semiárido - Floral. Cuité-PB: CES, 2019.
28. Silva KM. Avaliação do uso de Florais de Bach no tratamento da ansiedade pela percepção dos usuários da Terapia Floral. Brasil. PUC Goiás; 22-Out-2020.
29. Batistella CE, Camilo IR, Comparin KA, Aragão FA, Frare JC. Efetividade da terapia floral para redução de sintomas de ansiedade em universitários: ensaio clínico randomizado. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 1, e44710111926, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: http://dx.doi.org/10.33448/rsd_v10i1.11926

30. Pancieri AP, Fusco SB, Ramos BIA, Braga EM. Meanings of flower therapy for anxiety in people With overweight or obesity. Ver Bras Enferm [Internet]. 2018;71(Suppl 5):2310-5. [Thematic Issue: Mental health] DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0044>

31. Camilo IR, Batistella CE, Comparin KA. Percepção de acadêmicos de uma universidade estadual sobre a influência da terapia Floral e placebo em seu transtorno de ansiedade. Research, Society and Development, v. 9, n. 11, e97291110696, 2020 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i11.10696>

32. Salles LF, Silva MJP. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. Acta Paul Enferm. 2012;25(2):238-42. São Paulo.

Autorizo cópia total ou parcial nesta obra, apenas para fins de estudo e pesquisa, sendo expressamente vetado qualquer tipo de reprodução para fins comerciais sem prévia autorização específica do autor. Autorizo também a divulgação do arquivo no formato de PDF no banco de monografias da Biblioteca institucional.

Aline Danielly da Silva Oliveira

Gabriele Bergamini de Souza

Pindamonhangaba - dezembro de 2021.