

## Florais de Bach para o Tratamento da Ansiedade

### Bach Flower Essences for the Treatment of Anxiety

DOI:10.34117/bjdv7n6-672

Recebimento dos originais: 07/05/2021

Aceitação para publicação: 29/06/2021

#### **Josiany Sousa Silva**

Graduando em Farmácia pela FAPAL- Faculdade de Palmas

Instituição: FAPAL- Faculdade de PALMAS

Endereço: 407 Norte, Alameda 02, Lote 67 ,Casa 02

Plano Diretor Norte, Palmas-TO, Brasil

E-mail: josiany.02@hotmail.com

#### **Lidiane Andressa Cavalcante Uhlmann**

Mestre em Biodiversidade, Ecologia e Conservação

Pela Universidade Federal do Tocantins-UFT

Instituição: FAPAL- Faculdade de Palmas

Endereço: 402 Sul, conjunto 2, lote 7 e 8, Palmas-TO, Brasil

E-mail: andressabio@uft.edu.br

#### **RESUMO**

Florais de Bach são essências energéticas extraídas de flores que tem como objetivo transformar estados emocionais e mentais negativos em positivos. O presente estudo tem como objetivo uma análise cienciométrica, afim de quantificar o impacto na literatura científica a respeito do uso de Florais de Bach para o Tratamento da Ansiedade. A metodologia desde trabalho foi baseada em uma revisão sistemática, por buscas eletrônicas Scielo, PubMed, LILACS e Periódicos Capes, informações extraídas de artigos da língua portuguesa, dissertações, utilizando como palavras-chave, Ansiedade, florais de bach. Foram encontrados 20 trabalhos, que demonstra a crescente discussão sobre o uso de florais no tratamento da ansiedade. Embora alguns trabalhos evidenciaram a efetividade dos florais enquanto outros não corroboraram com tais resultados. Dessa forma percebe-se, mais pesquisas são necessárias para forma de tratamento sobre esse tema.

**Palavras-chaves:** Ansiedade, Florais de Bach, Revisão sistemática .

#### **ABSTRACT**

Bach flower remedies are energetic essences extracted from flowers that aim to transform negative emotional and mental states into positive ones. The present study aims at a scientometric analysis, in order to quantify the impact in the scientific literature regarding the use of Bach Flowers for the Treatment of Anxiety. The methodology of this work was based on a systematic review, by electronic searches Scielo, PubMed, LILACS and Periódicos Capes, information extracted from articles in the Portuguese language, dissertations, using as keywords, Anxiety, bach flowers. Twenty papers were found,

which demonstrates the growing discussion about the use of flower essences in the treatment of anxiety. Although some works showed the effectiveness of florals while others did not corroborate such results.

It is noticed that more research is needed for treatment on this topic.

**Keywords:** Anxiety, Bach flower, Systematic review.

## 1 INTRODUÇÃO

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 (cerca de 9% da população) sofrem de algum problema de ansiedade (OMS, 2020). A ansiedade pode ser dividida em normal e patogênica. Quando a preocupação se tornar um sentimento exagerado na vida diária, seja por motivos de ansiedade ou medo, ela se tornará uma patologia que restringe as atividades diárias das pessoas (BRAZ. J. PRYSCHIATRY, 2000).

De acordo com o estudo de Castillo et al. (2000), é possível distinguir a ansiedade normal da ansiedade patológica avaliando se a resposta da ansiedade é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo atual. Geralmente, os transtornos de ansiedade são caracterizados por várias reações orgânicas, incluindo tremor corporal, tontura, palpitação, hiperventilação, náusea, diarreia, sudorese fria, falta de ar, sensação de morte e impotência. E possíveis mudanças de comportamento sem que nenhum evento específico aconteça para ativá-los, como angústia, aflição, tensão, nervosismo e preocupação. Os transtornos de ansiedade geralmente são tratados com fármacos. No entanto, o volume de busca por tratamentos alternativos para essa patologia é crescente (SALLES et al., 2012).

Dessa maneira, os florais de Bach são uma alternativa de tratamento para os transtornos de ansiedade e faz parte da Política Nacional de Tratamento Integral e Complementar (PNPIC) do Sistema Único de Saúde (SUS).

As essências florais são consideradas uma terapia floral, consiste em um medicamento alternativo amplamente usado hoje que pode ser usado sozinho ou em combinação com a homeopatia. São essências provenientes de flores, arbustos ou árvores silvestres e tem por finalidade terapêutica harmonização e equilíbrio emocional (VENACIO, 2014). Eles são considerados ferramentas de cura suaves, sutis, profundas e vibrantes, podendo assim então ser combinada com qualquer outra forma de tratamento. A eficiência dos florais de bach é reconhecido em mais de 50 países e aprovados pela

OMS desde 1956, alguns céticos acreditam que os florais são apenas placebos e não tem eficácia real (MANTLE, 1997).

Diante do expressivo aumento na utilização da Terapia floral de Bach para transtorno de ansiedade. O presente trabalho tem como objetivo uma análise cientiométrica, com propósito de quantificar o impacto na literatura científica a respeito do uso de Florais de Bach para o Tratamento da Ansiedade.

Muitos céticos e médicos acreditam que os florais de bach são apenas placebo, em virtude de não possui princípio ativos dos extratos vegetais, os pesquisadores dos sistemas florais se distanciaram do princípio da acessibilidade do Dr. Bach (SOUZA, 2006).

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Este trabalho expõe uma perspectiva sobre os Florais de Bach e seu uso para o tratamento da ansiedade. Através de um alusivo teórico sobre a terapia de florais, os florais de Bach e ansiedade.

### 2.1 TERAPIA DE FLORAIS

A terapia floral possui origem na Inglaterra. Em 1936, o Dr. Edward Bach, um médico britânico, descobriu a essência das flores. Insere-se no campo da terapia terapêutica e dos métodos de tratamento, ilustrações de recursos não invasivos, como um importante alavanca de cura, cuidando da fragrância das flores, transcendendo sintomas e queixas principais e, principalmente, observando e compreendendo as maravilhas e complexidade de um indivíduo (SALLES, 2012).

Por volta de 1930 pelo Dr. Edward Bach, estudou tratamentos que não fosse agressivo, foi inspirado pela natureza, encontrando nas soluções das flores para o tratamento de doenças decorrentes de conflitos entre o espírito e a mente e que foram erradicados com esforços e espiritual (LAGO C.O.D, et al ,2016)

Além dos remédios homeopáticos, eles exercem sua ação através da "energia" que é transmitida de flores para o remédio. Muitos céticos e médicos acreditam que os florais de bach são apenas placebo, em virtude de não possui princípio ativos dos extratos vegetais, os pesquisadores dos sistemas florais se distanciaram do princípio da acessibilidade do Dr. Bach. (SOUZA, 2006).

Os efeitos placebo são definidos com alterações físicas psicológicas benéficas associadas ao uso de medicação inertes ou interações simuladas (CAMARGO; TEIXEIRA,2002).

A Terapia Floral é um acesso terapêutico que usa essências florais em prevenção, tratamento e conservação do equilíbrio mental e emotivo de uma pessoa. Favorecer e permitir um comprimento de calma, equilíbrio e autocontrole dose humana. A terapia floral obteve um forte espaço como auxiliares em estados mentais e emocionais para várias doenças, além do uso de medicamentos alopáticos, como psicoestimulantes e antidepressivos tricíclicos, visto que as essências atuam como cura para homens e animais, atuando em correção no desequilíbrio emocionais. Eles podem ser indicados para desordem em diferentes áreas, como afetividade, corpo físico, criatividade e espiritualidade (MACIAS,2012).

A terapia floral já foi reconhecida como uma terapia complementar pela OMS que, obviamente, não considerada que medicamentos, substitui muitos tratamentos médicos convencionais (ANEL,2014).

A proposta de terapia floral é trabalhar de acordo com a reclamação do paciente, que indica a essência específica para cada paciente, mesmo que apresentem a mesmo quadro clínica (SALLES,2012).

## 2.2 FLORAIS DE BACH

O médico Edward Bach Foi bacteriologista, trabalhou no Bristish Hospital em Londres, onde passou a ver em especial o fato dos medicamentos homeopáticos serem prescritos considerando-se a personalidade do cliente, ou seja, “curar pelos sintomas mentais e físicos” (CRAVO, 2000).

Em 1930, partiu para o país de Gales em busca de novos medicamentos, utilizando a natureza como seu celeiro. Em 1934, aos 43 anos, já havia composto o seu arsenal terapêutico integrado pelos seus florais. Relacionou estados psicológicos específicos, e classificou esses estados observando a natureza humana (OLIVEIRA, OKISUE, 2003).

Descreveu um elo real entre emoções, somatizações e enfermidades, caminho pelo qual também se poderia estabelecer a cura. Por meio do entendimento da relação das emoções humanas com a energia das flores, estabeleceu o que chamou de um "novo sistema de cura", exercendo uma prática simples, por meio do uso das essências florais (GIMENES et al, 2004).

Os florais de Bach são um extrato energético desenvolvido através de essência de flores, feito com água pura e natural, é um medicamento líquido natural, diluído para fins terapêuticos. Eles corresponde a um exemplo de medicamento destinado a resolver o

estado emocional do paciente ou o desequilíbrio entre a boa disposição física e mental e as doenças não físicas (OLIVEIRA, AKISUE, 2003).

O Dr. Bach acreditava que as doenças somáticas eram geradas principalmente por más condições psicológicas. Ele desenvolveu o espírito de observação e cultivou a intuição, o que o fez perceber que os indivíduos se classificavam em diversos grupos “tipos”, conclui que as pessoas do mesmo grupo não teriam as mesmas doenças, mas reagiam de modo peculiar as enfermidades (COZIN, 2009). Assim, passou a prescrever medicamentos levando em consideração a fisionomia e as reações psicológicas esboçadas pelos clientes, pois acreditava que a atitude mental, a personalidade e as atitudes da pessoa, influenciam no estado de saúde e na restauração da mesma (CAMARGO, 2009).

Os florais são considerados como instrumentos de cura suaves, sutis, profundos, vibracionais, com uso reconhecido em mais de 50 países e aprovado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) desde 1956 (MANTLE, 2013). O Dr Bach tomava como doença do homem certos defeitos: orgulho, crueldade, ódio, egoísmo, ignorância, instabilidade e a ambição (GIMENES, 2004).

### 2.3 ANSIEDADE

O conceito de ansiedade tem origem no termo latim *anxietas*. Sustenta-se de um estado de agitação, preocupação ou angústia. A angústia, o senso comum de indivíduos afetados pela ansiedade, também divide a mesma origem latina e tem que significar sufocamento, opressão, constrição e está ligado à sensação de peso físico em regiões cardíacas e epigástricas (SALLES, 2012).

Existem vários conceitos para definir a ansiedade, que geralmente são caracterizados por múltiplas reações orgânicas que podem incluir tremor físico, tontura, palpitação, hiperventilação, náusea, diarreia, boca seca, insônia, fraqueza e impotência; e mudanças no comportamento que podem não ser especiais podem ocorrer para ativá-los, agitação, preocupação, nervosismo, tensão e apreensão (SALLES, 2012).

A ansiedade é um dos comportamentos mais relacionados com as doenças psicossomáticas. Métodos que minimizem este tipo de comportamento certamente ajudarão na prevenção de inúmeras doenças que tenham origem nos fatores emocionais (SALLES, 2012).

Esse problema emocional termina levando a doença física como: refluxo gastroesofágico, fadiga, doença cardíaca, dor de cabeça crônica, processos alérgicos, depressão entre outros. (REV. BRAS. PSIQUIATR. VOL.22 SÃO PAULO DEC. 2000).

Ela está diretamente relacionada ao sistema mental, é um sentimento causado pela excessiva excitação do sistema nervoso central, como resposta a uma situação ameaçadora. Esse transtorno vem sendo considerado como uma das maiores doenças emocionais que afetam a sociedade globalizada. (ARCOS, CONSENTINO, REIA, 2014, P.14).

### **3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

O presente trabalho, refere-se a uma pesquisa bibliográfica de natureza exploratória, que tem como base o levantamento de dados científicos e a sistematização das referências a partir de bancos de dados nacionais e internacionais, como Scientific Electronic Library Online (Scielo), Medline (PubMED), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACAS) e Periódicos Capes, foram mencionados na análise sistemática.

O levantamento das informações e a seleção dos títulos utilizados no desenvolvimento do trabalho, tiveram como base o tema proposto, florais de Bach na ansiedade. Os argumentos e os fatores que sustentaram este trabalho foram recuperados a partir das palavras-chave: “ansiedade”, “Florais de Bach”, que utilizamos como descritores serviram de ferramenta apropriada para garantir o acesso às informações corretas e garantir que as buscas fornecessem fontes bibliográfica de conhecimento científico adequadas.

Como maneira de eliminação e inclusão realizou-se busca de artigos publicados em português nos argumentos selecionadas, no período compreendido entre 1992-2021.

Os argumentos e os fatos que sustentaram este trabalho foram recuperados a partir das informações acerca do título do trabalho, tipo de pesquisa, revista e o ano de publicação. Por intermédio de facilitar a realização do levantamento de materiais bibliográfico nas páginas da internet, as informações acerca foram agrupadas em 20 categoria de acordo com a similaridade (tabela 1).

**Tabela 01 - Levantamento de materiais bibliográficos na base de dados**

<b>Título do trabalho</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Revista</b>	<b>Ano de publicação</b>
Análise de vídeos do youtube sobre o uso de florais de bach	Estudo exploratório	Fítos Eletrônica	2020
Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos	Ensaio clínico randomizado duplo cego	Acta Paulista Enfermagem	2011
A possível contribuição dos florais de bach na efetividade de tratamentos psicoterápicos em pacientes com alto níveis de ansiedade	Revisão sistemática	Revista Perspectiva: ciência e saúde	2017
O uso dos florais de bah nos últimos 10 anos: uma revisão integrativa	Estudo bibliográfico de revisão integrativa	Anais Congrepics	2005
A utilização de florais de bach em pacientes ansiosos: uma medicina alternativa	Revisão bibliográfica	Revista de Ensino e Cultura	2013
Atividade ansiolítica de florais de bach em acadêmicos de farmácia de uma faculdade privada da cidade de cascavel-PR	Projeto de pesquisa	Scielo	2020
Terapia de florais de bach em pacientes com transtornos de ansiedade	Revisão sistemática	Post Artigo- Atena Editora	2004
Essências florais: intervenção de possibilidades diagnósticas e terapêuticas	Estudo prospectivo	Revista Esc Enferm Usp	2005
Florais de bach: uma medicina natural na prática	Revisão de literatura	Revista Enferm Unisa	2012
Efetividade dos Florais de Bach no Bem-estar Espiritual de estudantes universitários: Ensaio clínico randomizado duplo cego.	Ensaio clínico randomizado do duplo cego	Repositório Institucional UNESP	2016
Uso da terapia floral na redução dos sintomas das mulheres no climatério.	Pesquisa científica	Pics	2017

Utilização de florais de bach na psicoterapia holística	Revisão narrativa da literatura científica		2019
O uso de florais de bach em crianças com TDAH	Pesquisa científica	Revista Saúde.com	2012
Florais de bach com terapia complementar no tratamento dos sintomas de DDAH	Pesquisa científica	Revista brasileira de medicina de família e comunidade	2018
Significados da terapia floral para ansiedade em pessoas com sobrepeso ou obesidade	Estudo qualitativo	Revista Brasileira de Enfermagem	2006
Avaliação dos efeitos centrais dos florais de Bach em camundongos através de modelos farmacológicos específicos	Estudo experimental	Revista Brasileira de farmacognosia	2020
Vivencia de mulheres em trabalho de parto com o uso de essências florais	Pesquisa descritiva exploratória	Revista online de pesquisa	2007
Comportamento clinico medo infantil de estomatologista com tratamento de flores de Bach	Estudo de caso	Revista texto & contexto	2004
O cuidar de enfermagem e a terapia floral: experiência fundamentada na teoria dos seres unitários	Estudo experimental	Revista cubana de estomatologista	2004

Observa-se um crescente aumento no uso de florais de Bach visto que tem ganhado espaço na literatura científica, onde foram encontrados 20 artigos que abordavam o tema.

#### 4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Em conformidade com o a Organização Mundial de Saúde, os países onde no sistema de saúde o modelo alopático é dominante, se classificam de terapias complementares, alternativas ou não convencionais o uso da medicina tradicional (BRASIL, 2006).



Terapias Alternativas / Complementares se agrupam em: terapias físicas hidroterapia, fitoterapia, nutrição, ondas, radiações e vibrações, terapias mentais e Espirituais e terapia de exercícios individuais (TROVO, SILVA E LEÃO 2003).

As abordagens de tratamentos alternativos e complementares vêm surgindo com mais força nesse momento de crise da medicina tradicional, assim, o conhecimento sobre o cenário e a empregabilidade dos Florais de Bach pode abrir portas para a sua inserção e valorização como terapia nos sistemas de saúde, bem como fortalecer a prática de assistência à saúde da população (JESUS; NASCIMENTO, 2005).

A intervenção medicamentosa é fortemente recomendada, sendo necessária quando os sintomas são graves e incapacitantes. De acordo com o mapeamento do Sistema Nacional de Gerenciamento de Produtos Controlados (SNGPC), administrado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), o Rivotril está na posição de nono colocado na lista dos cem medicamentos mais vendido no Brasil. (CALAIS; GARCIA, 2013).

Em contrapartida a terapia floral age no setor mais sutil do paciente, são extratos líquidos altamente diluído de flores, plantas e arbustos, conhecidas também como “vibracionais”, uma vez que derivam a partir de uma esfera vibracional do contato das flores com a água e luz solar, harmonizando a pessoa com o meio em que vive. (MORALLES, 2016).

A medicina floral atua diretamente na causa da doença, estudando o indivíduo como um todo, recuperando o seu equilíbrio, para que o enfermo consiga combater a doença. Segundo Dr Bach “O medicamento devia atuar sobre as causas e não sobre os efeitos, corrigindo o desequilíbrio emocional no campo energético”. (BACH, 2006, p. 105). A terapia vibracional tem sua atuação voltada para a ideia holista, onde envolve dessa forma a psicoterapia, tendo como conceito que a origem de qualquer patologia Revista de Ensino e Cultura v. 02, n. 02, 2019 - ISSN 2595-7643 10 | R E C tem que ser investigada do âmbito da manifestação emocional, sendo ela o alvo da atuação dos florais. (CORDIOLI, 2008, P.21).

Para Eward Bach o conflito mental e emocional requer atenção prioritária. (BEAR, BELLUCCO, 2005, P. 20). Pois as pessoas que sofrem com a ansiedade geralmente são estressadas, esperam sempre pelo pior, tem dificuldade de concentração, insônia, taquicardia, tenção muscular, sudorese, dor, tremor entre outros sintomas. (PUC-RIO, CERTIFICADO DIGITAL, 2007, P.21) Que se não tratados de forma rápida e prioritária

podem evoluir para doenças físicas como doença cardíaca, dor de cabeça crônica, processos alérgicos entre outros. (BRUNA, 2013).

## **5 CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES**

Dessa forma aspectos observados conclui-se que vários trabalhos demonstraram efetividade com o tratamento dos florais de Bach, no entanto em outros sugerem que são apenas placebos. Dessa forma mais trabalhos são necessários para embasar o conhecimento desse tema. Embora seja perceptível que é uma discussão que vem crescendo atualmente.

## REFERÊNCIAS

AÑEL, A.Y. et al. Flower therapy in the treatment of medicine students with academic stress. *Medisan*, v. 18, n. 7, p. 890-899, jun.-jul. 2014

ARCOS, J; CONSENTINO, J; REIA, T. Aplicação da musculação em pessoas com ansiedade, depressão e síndrome do pânico. LINS- SP ,2014

BACH E. Os Remédios florais de Dr. Bach. 19a ed. São Paulo: Pensamento; 2006.

BEAR, J; BELLUCCO, W. Florais de Bach: o livro das fórmulas. São Paulo: Pensamento, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPICUSUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CALAIS, G. S. P.; GARCIA, G. C. transtorno de Ansiedade. *Rev. Saúde e Economia*, Brasília-DF, v. 5, n. 10, dez. 2013.

CAMARGO, E, E. Proposta de tratamento comportamental em animais de abrigo coletivo com a utilização de terapia complementar – floral. *Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU*, São Paulo, 2009.

CAMARGO, E. P. de; TEIXEIRA, M. Sobre placebo e efeito placebo. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, ano 5, n. 2, p. 118-125, jun. 2002.

CASTILLO, A. R.; RECONDO, R.; ASBAHR, F. R.; MANFRO, G. G. Transtornos de ansiedade. *Rev. Bras. Psiquiatr.*, São Paulo, v. 22, n. 2, dec. 2000.

COZIN, S, K. Idosos e os Florais de Bach: em busca do restabelecimento da auto-estima. *Universidade de São Paulo*, São Paulo, 2009.

CRAVO, A, B. Os Florais do DR. Bach: As flores e os remédios. 1ª Edição, Curitiba: Editora Hemus S.A, 2000.

GIMENES, O, M,P; SILVA, M, J, P; BENKO, M, A. Essências florais: intervenção vibracional de possibilidades diagnósticas e terapêuticas. *Rev. esc. enferm. USP* vol.38 no.4 São Paulo Dec. 2004.

JESUS E,C, NASCIMENTO M,J,P. Florais de Bach: uma medicina natural na prática. *Revista de Enfermagem, UNISA* 2005; 6: 32-7.

LAGO C.O.D.; SILVA A.G.F; GÊNERO B. ; CECCHIN A. ; RANCAN F.S.P. Florais de Bach. 2016.

MACÍAS, Nuri M. R. et al. Terapia floral como modalidade terapéutica en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Medisan*, v. 16, n. 10, p. 1533-1539, oct. 2012.

MANTLE F. Bach flower remedies. 2013 Disponível em: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9432436](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9432436).

MANTLE F 1997. Bach flower remedies. *Complement Ther Nurs Midwifery* 3: 142-144.

OLIVEIRA, F; AKISUE, G. Fundamentos de Farmacobotânica. 2<sup>a</sup> Edição, São Paulo: Editora Atheneu, 2003.

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

SALLES, Léia F.; SILVA, Maria Júlia P. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. Acta paul. Enferm, v. 25, n. 2, p. 238-242, 2012.

SOUZA, M, M; ET AL. Avaliação dos efeitos centrais dos florais de Bach em camundongos através de modelos farmacológicos específicos. Revista Brasileira de Farmacognosia,16(3): 365-371, Jul./Set. 2006.

TROVO, M. M.; SILVA, M. J. P.; LEÃO, E. R. Terapias alternativas/complementares no ensino público e privado: análise do conhecimento dos acadêmicos de enfermagem. Rev Latino-am Enfermagem, v. 11, n. 4, p. 483-9, jul./ago. 2003.

VENANCIO D, (Org.). A terapia floral: escritos selecionados de Edward Bach. 11. ed. São Paulo: Ground; 2014.