

EFEITOS DOS FLORAIS DE BACH EM INDIVÍDUOS COM TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS

Renan Alves Silva¹; Kelvin Aluzimar Oliveira Cruz²; Francisco Elizauo de Brito Júnior³; Maria Izabela Barbosa⁴; Geni Oliveira Lopes⁵

INTRODUÇÃO

Estados ansiosos e depressivos quando não bem controlados causam efeitos deletérios na parte dos transtornos psicológicos. Métodos que atingem diretamente este fator emocional previnem doenças psicossomáticas ou alterações cognitivas de forma mais efetiva. As sensações desagradáveis de tensão e apreensão geram desequilíbrios emocionais que fragilizam a cognição e a atenção do indivíduo. Com este prejuízo psicológico, a vida social e o *insight* atinge maior grau de vulnerabilidade. Nesse contexto, o tratamento farmacológico pode não atingir seu êxito devido à dificuldade de adesão medicamentosa e a sensação de dependência no tratamento.

Uma alternativa complementar para melhorar esses obstáculos são os florais de Bach, um método de tratamento com flores silvestres. O médico inglês Edward Bach desenvolveu esse conhecimento na década de 1930 ao discordar da medicina materialista de sua época. Esta concepção crítica, ainda é bastante visível na sociedade contemporânea, com a necessidade de readaptação por conflitos sociais e distúrbios psicológicos, levando o homem a procurar formas alternativas de tratamento (JESUS; NASCIMENTO, 2005).

A terapia é baseada em uma anatomia energética complexa, diferenciando-se da medicina científica com a sua natureza física predominante. O nível energético característico desta medicina alternativa é tratado como um mecanismo regulador da mente e das faculdades espirituais para quem faz uso desta prática. Dr. Bach dividiu esta prática integrativa em sete grupos que são classificados a partir dos objetivos terapêuticos, são eles: medo, indecisão, falta de interesse pelas circunstâncias atuais, solidão, sensibilidade excessiva para opinião alheia, desespero e excessiva

¹ Enfermeiro. Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri. E-mail: renan.dehon@gmail.com

² Discente. Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri. E-mail: kelvin.lamartine@gmail.com

³ Fisioterapeuta. Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri. E-mail: francisconaldo@uol.com.br

⁴ Discente. Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri. E-mail: thais-cruz02@hotmail.com

⁵ Enfermeira. Docente do Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário Leão Sampaio. E-mail: geni21cres@gmail.com

preocupação com o bem estar das pessoas. Essências florais como *Impatiens*, *White Chestnut* e *Cherry Plum* se destacam por ajudar a desenvolver empatia, recuperar o repouso mental e acreditar que é capaz de lidar com desafios da vida, respectivamente (SALLES; SILVA, 2012).

Contudo, na prática clínica não é muito comum a adesão desta modalidade alternativa de conhecimento. Deste modo, questiona-se: será que os florais de Bach são úteis para os transtornos psicológicos?

Objetivo

Identificar os efeitos terapêuticos dos florais de Bach para os transtornos psicológicos.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura para a identificação dos efeitos terapêuticos das essências florais de Bach nos transtornos psicológicos durante os meses de julho e agosto de 2017.

Utilizou-se a estratégia PICO para definir a questão norteadora como População: “Indivíduos com transtornos psicológicos”; Intervenção: “essências florais de Bach”; Comparação: “Não será estabelecido critérios comparativos” e Desfechos: serão analisados sob uma perspectiva exploratória”. Desse modo, investigaram-se os efeitos terapêuticos das essências florais de Bach nos transtornos psicológicos.

Para a seleção dos artigos utilizou-se acesso *on-line* a três bases de dados: Lilacs, Scielo e Google Acadêmico, onde foram levantados estudos nos últimos cinco anos publicados, nos idiomas português, inglês e espanhol. Os descritores controlados foram: Essências Florais, Medicina Integrativa, Stress e Ansiedade. Os critérios de inclusão das referências estabelecidas foram: artigos completos disponíveis eletronicamente; artigos disponíveis nos idiomas português, inglês ou espanhol; artigos completos que respondesse a questão norteadora desse estudo. Excluíram-se revisões, dissertações de mestrado, teses de doutorado e artigos não publicados.

O presente estudo buscou 18 artigos, dentre os quais 11 foram excluídos por não retratarem relevância em relação ao tema pesquisado. Dessa forma compreende-se por sete artigos que possuíam os dados fundamentais para a formação da pesquisa. Destes sete artigos, quatro correspondiam a estudos estrangeiros e somente três estavam na língua portuguesa. Os dados foram organizados na categoria: utilização dos florais para estresse e ansiedade com ênfase nos transtornos psicológicos.

RESULTADOS

Verificou-se que dos 7 artigos encontrados, 3 artigos avaliaram que os florais são eficazes no controle do estresse, passando de um nível de estresse intenso para um nível moderado, mas que para isso é necessário que se tenha adesão correta ao tratamento. Os estudos convergiram defendendo a importância da terapêutica para o tratamento de desequilíbrios emocionais.

Em relação aos artigos definidos como relevantes para a temática, verificou-se que 57,14% foram provenientes do Google Acadêmico (n=4), seguidos de 28,57% da Scielo (n=2) e 14,28% da Lilacs (n=1). Em sua maioria, os artigos foram publicados em revistas multidisciplinares (73,85%). O número de publicações foi distribuído ao longo dos dois últimos anos, com uma acentuada concentração nos anos de 2016 (65,8%). A América do Sul foi o continente com o maior número de artigos (85,5%).

Ao observar os idiomas dos artigos selecionados, percebeu-se que 42,85% dos estudos estavam em língua portuguesa e todos foram encontrados no Google Acadêmico (n=3), 28,57% estavam em inglês (n=2) sendo que Lilacs e Google Acadêmico possuíam 14,28% cada um (n=1) e 28,57% na língua espanhola (n=2) sendo que todos inclusos na Scielo.

Dentro da amostra verificada, todos os autores evidenciaram a importância de perceber a influência da ansiedade como parâmetro para outros estudos que relacionam os florais de Bach com transtornos psicológicos, devido forte relação com as doenças psicossomáticas. Desta forma observa-se que a ansiedade costuma ser a causa principal de diversas doenças, mas se for trabalhada no nível consciente podem ser evitadas (SALLES; SILVA, 2012).

DISCUSSÃO

Os Florais de Bach consistem em substâncias naturais extraídas de flores, com exceção de uma (*Rock Water*) que é feita com água natural pura, de fonte com propriedades curativas; são remédios líquidos naturais e altamente diluídos, constituindo-se de 38 essências preparadas com a finalidade e propriedades terapêuticas, que se destinam ao equilíbrio dos problemas emocionais, harmonizando a pessoa no meio em que vive. Os remédios podem ser usados concomitantemente a outros tratamentos, além de não apresentarem efeitos colaterais, por isso, é um dos sistemas terapêuticos alternativos recomendados pela Organização Mundial da Saúde desde a década de 50 do século passado (RODRIGUEZ, 2012).

Sete florais de Bach demonstraram especificidade para depressão maior e as ondas de baixo humor do dia a dia, por estimular o funcionamento da serotonina no organismo, são eles: *Mustard* (*Sinapis arvensis*) para melancolia; *Gentian* (*Gentiana amarela*) para aliviar o desânimo de contratempos; *Pine* (*Pinus sylvestris*) para pessoas com sentimento de culpa; *Olive* (*Olea europaea*) para a perda física de resistência; *Elm* (*Ulmus procera*) para eliminar o cansaço causado responsabilidades diárias; *Hornbeam* (*Carpinus betulus*) para aumentar a energia e *Wild Oat* (*Bromus ramosus*) para ajudar na clareza espiritual e vocacional (BOTELHO; SORATTO, 2012).

Contudo, há forte influência cultural nos florais *Pinus sylvestris* e *Bromus ramosus*, o que viabiliza a deficiência de estudos para estes em específico. No transtorno depressivo maior há todos estes sinais e sintomas, como desânimo, melancolia, sentimento de culpa, cansaço e baixa energia, porém, na grande maioria dos casos os florais são bem direcionados para o baixo humor característico do estresse do dia a dia.

Para as pessoas que sofrem com a solidão, os florais citados foram: *Water Violet* (*Hottonia palustres*), *Impatiens* (*Impatiens grandulifera*) e *Heather* (*Calluna vulgaris*). No caso do *Hottonia palustres* demonstrou eficácia para as pessoas que são capazes e seguras de si, mas não conseguem fazer amizades íntimas e afetuosas. Aparentemente são orgulhosas, fechadas nas suas emoções, nunca pedem ajuda aos outros para não incomodar. Nesse contexto, é importante ressaltar que o relato é de características de personalidade e não a um transtorno psicológico de forma bem determinada (TORRES, 2017).

Como cada pessoa tem experiências e atitudes pessoais diferentes diante de uma mesma experiência, pode-se compor uma fórmula com os florais que correspondam às emoções em jogo para cada caso. O desequilíbrio e a doença são vistos como um distúrbio de energia vital que reduz a resistência da pessoa, e toda vez que se altera algum desses aspectos no ser humano, altera-se o seu todo.

Portanto, é impossível haver uma fórmula única para todos os indivíduos, uma vez que parte-se do princípio de que cada um percebe e reage ao mundo e às experiências de maneira única. Entretanto, pode-se inferir que o medo, a ansiedade e a preocupação excessiva, entre outras emoções, afloram com maior frequência nos momentos em que o indivíduo enfrenta dificuldades, e que o uso dos florais auxilia no seu reequilíbrio emocional e mental (JIMÉNEZ, 2016).

É importante ressaltar que os florais não causam efeitos colaterais, embora possa não dar o resultado desejado, caso a prescrição não tenha sido adequadamente indicada. Portanto, não existe contraindicação, e sim, uma indicação errada. Usada de maneira criteriosa, consciente e

PÉREZ CALLEJA N, PÉREZ JIMÉNEZ AY, ALEJO BATISTA Y. Utilización de la Terapia Floral de Bach em la dermatites externa. MediCiego. v. 10, n. 2, p. 1-8, 2004. Disponível em: https://www.bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol10_supl2_04/articulos_v10_supl204.htm

BORIS C. R. M. Esencias florales de Bach: efecto del White Chestnut sobre los pensamientos intrusos indeseados. Rev Cubana Invest Bioméd. v. 31, n. 2, p. 2012 Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002012000200010&lng=es.

SALLES, L. F.; SILVA, M. J. P. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. Acta Paul. Enferm [Internet]. v. 25, n. 2, p. 238-242, 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-21002012000200013>. Acesso em: 22 de agosto de 2017.

CRUZ, M. T. Aplicación de la Terapia Floral de Bach em niños com manifestaciones de temor y miedos. Medisan. v. 6, n. 2, p. 12-17, 2017. Disponível em: http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol16_2_02/sano3202.pdf. Acesso em: 22 de agosto de 2017.

