

## Significados da terapia floral para ansiedade em pessoas com sobrepeso ou obesidade

*Meanings of flower therapy for anxiety in people with overweight or obesity*  
*Significados de la terapia floral para la ansiedad en personas con sobrepeso u obesidad*

Ana Paula Pancieri<sup>1</sup>, Suzimar Benato Fusco<sup>1</sup>, Bianca Ires Abrantes Ramos<sup>1</sup>, Eliana Mara Braga<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Faculdade de Medicina de Botucatu. Botucatu-SP, Brasil.

### Como citar este artigo:

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

Submissão: 04-02-2018

Aprovação: 21-03-2018

### RESUMO

**Objetivo:** Compreender a experiência sob a perspectiva do participante de uma pesquisa clínica, que teve como intervenção a terapia floral para ansiedade de indivíduos com sobrepeso e obesidade. **Método:** estudo qualitativo, desenvolvido por entrevista semiestruturada com 42 participantes de uma pesquisa clínica e dados submetidos à análise de conteúdo. **Resultados:** após análise, emergiram cinco categorias temáticas: Buscando alternativas naturais para auxiliar no controle da ansiedade e obesidade; Percebendo os benefícios da terapia floral em si mesmo e em pessoas das relações familiares e profissionais; Reconhecendo a terapia floral como fonte de tranquilidade e autoconhecimento; Percebendo mudanças na qualidade do sono; Adquirindo autocontrole e direcionamento nas necessidades alimentares e relacionais. **Considerações finais:** os participantes revelam a intenção de buscar alternativas naturais para auxiliar o controle da ansiedade e obesidade, apropriando-se de terapias complementares para fortalecer sua saúde. Como consequência, os participantes relataram autocontrole na alimentação e nas relações familiares e profissionais.

**Descritores:** Essências Florais; Ensaio Clínico; Pesquisa Qualitativa; Ansiedade; Obesidade.

### ABSTRACT

**Objective:** To understand the experience from the perspective of the participant of a clinical research, which had as intervention the flower therapy for anxiety of individuals with overweight and obesity. **Method:** qualitative study, developed by semi-structured interview with 42 participants from a clinical research and data submitted to content analysis. **Results:** after analysis, five thematic categories emerged: seeking natural alternatives to aid in control of anxiety and obesity; perceiving the benefits of flower therapy in itself and in family and professional relationships; recognizing flower therapy as source of tranquility and self-knowledge; perceiving changes in sleep quality; acquiring self-control and guidance on food and relational needs. **Final considerations:** the participants showed the intention of seeking natural alternatives to aid the control of anxiety and obesity, employing complementary therapies to strengthen their health. Consequently, participants reported self-control in feeding and in family and professional relationships.

**Descriptors:** Flower Essences; Clinical Trial; Qualitative Research; Anxiety; Obesity.

### RESUMEN

**Objetivo:** Comprender la experiencia desde la perspectiva del participante de una investigación clínica, que tuvo como intervención la terapia floral para ansiedad de individuos con sobrepeso y obesidad. **Método:** estudio cualitativo, desarrollado por entrevista semiestruturada con 42 participantes de una investigación clínica y datos sometidos al análisis de contenido.

**Resultados:** después del análisis, surgieron cinco categorías temáticas: Buscando alternativas naturales para auxiliar en el control de la ansiedad y la obesidad; Percibiendo los beneficios de la terapia floral en sí mismo y en personas de las relaciones familiares y profesionales; Reconociendo la terapia floral como fuente de tranquilidad y autoconocimiento; Percibiendo cambios en la calidad del sueño; Adquiriendo autocontrol y direccionamiento en las necesidades alimentarias y relacionales. **Consideraciones finales:** los participantes revelan la intención de buscar alternativas naturales para auxiliar el control de la ansiedad y la obesidad,

apropriándose de terapias complementarias para fortalecer su salud. Como consecuencia, los participantes relataron autocontrol en la alimentación y en las relaciones familiares y profesionales.

**Descritores:** Esencias Florales; Ensayo Clínico; Investigación Cualitativa; Ansiedad; Obesidad.

**AUTOR CORRESPONDENTE** Ana Paula Pancieri E-mail: appancieri@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

Em 2013, a Organização Mundial de Saúde (OMS) desenvolveu a Estratégia para a Medicina Tradicional 2014-2023, que apoia os seus estados membros no desenvolvimento de políticas e implementação de planos de ação que fortaleçam a medicina tradicional, priorizando os serviços e sistemas de saúde na utilização de práticas complementares<sup>(1)</sup>.

As práticas complementares vêm sendo gradativamente inseridas no Brasil por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), como prevê a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), uma ação que inclui as práticas complementares com qualidade, segurança e efetividade, levando em consideração o reconhecimento dessas práticas pela sociedade<sup>(2)</sup>.

Na perspectiva da inclusão das práticas complementares no SUS, consideramos a terapia floral um complemento integrativo para a saúde, proveniente de essências florais, as quais são simples e naturais, feitas a partir de plantas silvestres, flores e árvores do campo, e atuam harmonizando os sentimentos, sendo compatíveis com qualquer outra forma de tratamento<sup>(3)</sup>. Edward Bach foi pioneiro no uso das essências florais e em toda sua obra mostrou como a saúde e as enfermidades estão intimamente ligadas com a maneira que uma pessoa vive e a necessidade de fazer mudanças no estilo de vida<sup>(3)</sup>.

A obesidade é uma doença complexa e multifatorial que se desenvolve da interação de fatores genéticos, metabólicos, sociais, comportamentais e culturais<sup>(4)</sup>. No contexto mundial, a OMS estima que em 2016, mais de 1,9 bilhões de adultos tinham excesso de peso e mais de 600 milhões eram obesos<sup>(4)</sup>.

A ansiedade é um sintoma frequente entre obesos<sup>(5)</sup> e abrange sensações de medo, sentimento de insegurança e antecipação apreensiva, conteúdo de pensamento dominado por catástrofe ou incompetência pessoal, aumento de vigília ou alerta, sentimento de constrição respiratória levando à hiperventilação e suas consequências, tensão muscular causando dor, tremor e inquietação e uma variedade de desconfortos somáticos consequentes da hiperatividade do sistema nervoso autonômico<sup>(6)</sup>.

Para tratamento desses indivíduos, têm sido empregadas várias estratégias, pautadas numa abordagem multidisciplinar<sup>(7)</sup>. Considerando a preocupação que a OMS demonstra com a saúde, com a inclusão da medicina tradicional e práticas complementar, julgamos importante a associação das práticas complementares ao tratamento da ansiedade associada ao sobrepeso e obesidade.

Como alternativa à terapia alopatia no tratamento do comportamento ansioso dos indivíduos com sobrepeso ou obesidade e seus efeitos colaterais indesejados, propõe-se a terapia floral como uma estratégia integrativa e complementar em saúde. Apesar da literatura apresentar poucos ensaios clínicos com terapia floral<sup>(8-10)</sup>, a experiência dos participantes nesse tipo de estudo não foi encontrada.

## OBJETIVO

Compreender a experiência sob a perspectiva do participante de uma pesquisa clínica, que teve como intervenção a terapia floral para ansiedade de indivíduos com sobrepeso e obesidade.

## MÉTODOS

### Aspectos éticos

Para elaboração deste projeto, seguiu-se rigorosamente as disposições da Resolução nº 466/12, que dispõe diretrizes e normas regulamentadoras para pesquisa que envolvem seres humanos<sup>(11)</sup>. Este estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina de Botucatu e aprovado em junho de 2016. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para sua anuência à pesquisa, após esclarecimento completo e pormenorizado sobre todas as etapas da pesquisa, inclusive sobre a gravação da voz.

### Tipo de estudo e fonte de dados

Trata-se de um estudo com abordagem qualitativa, com amostragem por conveniência, em que os indivíduos participaram de um ensaio clínico randomizado, placebo-controlado e duplo cego. O objetivo da pesquisa foi identificar se o tratamento com terapia floral (Impatiens, Cherry Plum, White Chestnut, Chicory, Crab Apple e Pine) alterava o grau de ansiedade, o padrão do sono e os sintomas de compulsão alimentar de indivíduos com sobrepeso ou obesidade (aprovado pelo Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos sob nº RBR-47kfxh).

Foram incluídos indivíduos saudáveis, de ambos os sexos, com idade de 20 a 59 anos, alfabetizados, com sobrepeso ou obesidade pelos critérios da OMS<sup>(4)</sup> ( $IMC \geq 25 \text{ Kg/m}^2$ ) e com ansiedade moderada ou elevada pelos critérios do Inventário de Ansiedade-Estado<sup>(6)</sup> (IDATE com escore  $> 34$ ). Foram excluídos os indivíduos que estavam ingerindo medicações para emagrecer ou controlar a ansiedade ou depressão, em tratamento psicológico e/ou utilizando outras terapias complementares, além de mulheres com suspeita de gravidez ou grávidas.

### Cenário do estudo e coleta de dados

A coleta de dados foi realizada numa Unidade de Pesquisa Clínica, de uma Instituição Pública, integrante da Rede Nacional de Pesquisa Clínica em Hospitais de Ensino, entre junho e novembro de 2016, ao término da participação dos indivíduos na pesquisa clínica, momento em que foram convidados a participar da entrevista semiestruturada elaborada para este estudo, com autorização para gravação, a fim de possibilitar o registro fiel dos depoimentos, possibilitando a transcrição na íntegra e posterior análise.

As entrevistas foram realizadas pela pesquisadora deste projeto e por duas colaboradoras, em um ambiente reservado na unidade, o que garantiu a privacidade do pesquisador e entrevistado, para que não houvesse interrupção no momento da entrevista. As colaboradoras foram pesquisadoras de projetos vinculados ao projeto principal, com conhecimento dos objetivos desta pesquisa, capacitadas para realizar a entrevista. As entrevistas tiveram duração média de 4 minutos e 11 segundos. Para preservação do anonimato, os participantes foram identificados com numeração (001, 002, 003 etc.) correspondente à ordem de realização das entrevistas.

As questões norteadoras elaboradas para a entrevista foram: O que levou você a participar de uma pesquisa com terapia floral? Como foi tomar o floral neste mês? Como você se sentiu durante o mês? O que você percebe como real benefício de ter participado de uma pesquisa com terapia floral?

### **Análise dos dados e referencial teórico-metodológico**

Para organização e análise dos dados foi adotado como referencial metodológico a análise de conteúdo segundo Bardin<sup>(12)</sup>. Para a análise dos dados a partir das entrevistas, segundo o referencial metodológico, realizaram-se as três fases propostas: a pré-análise, a descrição analítica e a interpretação inferencial<sup>(12)</sup>.

A pré-análise é a fase de organização do material e a sistematização de ideias iniciais em um plano de análise; a fase de descrição analítica, na qual foram feitos os recortes e a escolha das unidades de registro, elegendo-as e codificando-as, num processo chamado de categorização que pode ser semântico/temático, léxico, sintático e expressivo; a interpretação inferencial, em que os dados são desvelados a fim de que sejam significativos e válidos<sup>(12)</sup>.

Na categorização desta pesquisa, agrupamos as falas em conteúdo de temas comparáveis para análise, definidos em categorias semânticas/temáticas emergentes dos dados coletados e interpretados para compreendermos o significado e a experiência do participante durante uma pesquisa clínica envolvendo a terapia floral.

O referencial teórico que alicerça essa pesquisa na análise dos dados são as publicações de Edward Bach, base conceitual para a prática da terapia floral, especialmente o livro *A terapia floral: escritos selecionados de Edward Bach*<sup>(3)</sup>.

## **RESULTADOS**

No período proposto, todos os participantes que concluíram a pesquisa clínica aceitaram participar deste estudo. Foram 42 indivíduos, sendo a maioria do sexo feminino (41), com idade média de 40,1 anos. Os participantes relataram ter cor da pele branca, a maioria é casada (26), com média de 1,3 filhos. Quanto à escolaridade, 19 participantes cursavam ensino superior ou já concluíram. No contexto profissional, 35 estavam empregados e a renda mensal com maior prevalência foi de R\$1.576,00 a R\$3.151,99.

Neste estudo foi possível conhecer a experiência da participação na pesquisa clínica, sendo destacadas as seguintes categorias: Buscando alternativas naturais para auxiliar no controle da ansiedade e obesidade; Percebendo os benefícios da terapia floral em si mesmo e em pessoas das relações familiares e profissionais; Reconhecendo a terapia floral como fonte de tranquilidade e autoconhecimento; Percebendo mudanças na qualidade do sono; Adquirindo autocontrole e direcionamento nas necessidades alimentares e relacionais.

### **Categoria I: Buscando alternativas naturais para auxiliar no controle da ansiedade e obesidade**

As falas ilustram a preocupação dos participantes com a ansiedade e obesidade e o interesse em terapias não farmacológicas para estes sintomas.

*Eu sou muito ansiosa, e eu desconto minha ansiedade muito na comida, e eu não queria partir para um remédio, comprimido ou remédio controlado, tarja preta para a ansiedade [...]. (002)*

*[...] as flores poderiam estar ajudando em algumas... não seriam doenças, assim, mexendo com o emocional da pessoa e que estaria beneficiando exteriormente. (009)*

*São produtos naturais... falava de emagrecer, diminuir ansiedade, e eu sou ansiosa [...]. (013)*

*Eu sofro bastante de ansiedade. Quando eu soube por colegas, da pesquisa aqui, eu pensei: "não custa tentar". Foi o que me interessou em vir, porque eu não posso tomar muito tipo de medicação, então eu falei: "quem sabe, não é?" (042)*

### **Categoria II: Percebendo os benefícios da terapia floral em si mesmo e em pessoas das relações familiares e profissionais**

Percebe-se a procura pela terapia floral após já ter observado melhora em si e em outras pessoas que utilizaram essa terapia.

*Eu já tomei floral uma vez, algumas vezes e achei que o efeito foi legal, então resolvi participar de novo. (005)*

*Há um tempo ajudou um sobrinho meu, por ser ansioso, ser uma criança agitada. E eu conheci e realmente ele fez efeito. Ele fez o efeito para uma criança de quatro anos. Que ajudou muito no controle da ansiedade. (011)*

*Uma sobrinha minha, ela tem uma filhinha e agora ela está com dois aninhos, e ela usa [...] por isso que eu me interessei também. (027)*

*Eu trabalho com várias pessoas que me falaram que fazem tratamento e que é muito bom, que ajuda muito. Já fazia um tempo já, mas eu não queria ir em médico. (030)*

### **Categoria III: Reconhecendo a terapia floral como fonte de tranquilidade e autoconhecimento**

Por meio desses discursos, os participantes mostram que estiveram mais atentos aos seus hábitos, se sentiram mais tranquilos e mais calmos durante o tratamento proposto.

*Eu acho que eu fiquei menos irritada, eu não percebi o pré-menstrual esse mês; percebi que deu uma amenizada, e assim, pelo tanto de problema que vem acontecendo, eu acho que foi tranquilo, eu ficaria mais nervosa. (007)*

*Então, eu tinha muita ansiedade antes. E esse mês eu fiquei, eu fiquei um pouco mais tranquilo. Diminuí um pouco a ansiedade [...] eu vivia a "220". (012)*

*[...]a única coisa que eu fiquei assim, meio... não sei se eu não era atenta à situação, mas eu percebi que eu comecei a suar com pequenos esforços, coisinha pouca que eu faço, mesmo estando frio, eu tenho facilidade em suar. (016)*

*Eu senti que eu estava tranquila... E não estive, assim, muito estressada. Apesar de o meu trabalho ser muito estressante. Mas, eu achei que eu estava bem mais calma do que no outro mês. (021)*

*O que eu mais percebi foi ficar calma, eu fiquei muito calma nos dias que eu tomei [...] já tomei outros tipos de medicamentos para emagrecimento e para controlar a ansiedade, e o que eu percebi foi que esse me deixou calma sem ter nenhuma composição química, é uma coisa natural, mais saudável, e as outras medicações me deixava totalmente descontrolada. (031)*

#### **Categoria IV: Percebendo mudanças na qualidade do sono**

Os participantes perceberam a própria capacidade de lidar com insucessos passados, ao mesmo tempo em que obstruem a clareza da própria capacidade em lidar com seu equilíbrio harmonioso, relacionando mudanças na qualidade do sono a outros fatores que não ao uso do floral.

*Eu achei que me ajudou muito, o sono, eu dormi bem melhor [...] eu achei que fez bem para mim, principalmente na parte do dormir. (002)*

*Dormia, dormia melhor, não sei se é isso, porque eu levanto várias vezes a noite, eu tenho dor, tomo injeção direto, entendeu? Esse mês eu tive duas crises renais, expeli duas pedras, então eu tenho dor direto e eu dormi até melhor, então pode ser que é [o floral]. (008)*

*Nos primeiros 15 dias a única diferença é que mexeu bem com o meu sono, não sei se tem muito a ver, mas eu acordava a noite, mais cedo às vezes, 4h da manhã eu estava acordada e não conseguia dormir. Sonhei muita coisa que estava guardada lá no fundinho do coração, coisa que eu não queria até lembrar e acabei sonhando, tive pesadelo eu acho. Depois o resto foi normal [...], pelo fato de ter mexido bastante com meu sono, que é coisa que eu não tenho problema [...], ficar sonhando, tendo uns pesadelos à noite foi ruim, [...] parece que tira umas coisinhas que estão guardadas lá no fundinho do baú, no fundo do coração [...], parece que a gente vai fazer uma faxina e limpa as coisas que estão lá no cantinho para depois ficar calma, foi isso que aconteceu comigo. (023)*

*Durante o dia, na hora de dormir, eu dormia com mais facilidade, porque eu tinha dificuldade um pouco para deitar e até o sono vir, então eu comecei a me sentir bem melhor [...], estou me sentindo bem para dormir, mas deve ser por conta do inverno, mas enfim. No sono, principalmente à noite para dormir eu me senti melhor. Se tivesse me feito mal eu poderia associar ao medicamento, mas só na hora de dormir eu senti uma certa diferença. (024)*

#### **Categoria V: Adquirindo autocontrole e direcionamento nas necessidades alimentares e relacionais**

Nas falas descritas, observamos encorajamento e autocontrole, tornando os indivíduos livres de influências limitadoras, encarando sua própria capacidade de perceber suas atitudes irracionais, como na alimentação e a diferença na exaustão física e mental, percebendo melhor rendimento no trabalho.

*Eu acho, para mim, foi de perceber de quanto a gente se enquadra em hábitos ruins alimentares, de sono, de tudo. (007)*

*Eu me senti mais calma, porque a atitude das minhas crianças que me deixavam muito nervosa [...] perco a paciência muito*

*fácil com eles [...] eu fiquei bem mais tranquila, bem menos ansiosa. Com as crianças, qualquer coisa, eu já gritava. Não gritei com eles. Eles ficavam fazendo, fazendo... em vez de estourar já, eu demorava muito mais. Eu me senti muito mais “paciente” mesmo. (017)*

*Em relação à comida, eu não sei se é por causa do floral ou por causa do meu sistema nervoso, eu achei que deu uma boa equilibrada [...]. Eu agi de forma diferente com o meu filho, que tem problema de saúde. Eu consegui ter um bom controle, agora se foi por conta do floral, eu não sei. Eu tive um bom controle. (032)*

*Porque além de me deixar mais calma, me incentivou mais a minha reeducação alimentar [...] dormir bem, conversar melhor com as pessoas sem estar estressada, esses tipos de coisas assim [...]. Lá onde eu trabalho para lidar com as pessoas, as vezes a mesma pergunta, não porque é culpa deles [pacientes], mas já estava me deixando muito irritada. Então às vezes você respondia... e agora não, você é mais serena, pode ser o 50º paciente, mas parece que é o primeiro que tá chegando. (034)*

*Consegui perceber os momentos que eu comia sem fome, eu não tinha antes esse controle. Eu comia por comer, agora não, vejo que eu como sem fome. Como por vontade, não por necessidade. Consegui me perceber, não consegui controlar tanto, mas consegui ver que estou comendo sem necessidade [...] me senti mais disposta e comecei a tentar. Eu acho que, por conta disso, eu fiquei prestando mais atenção nas minhas atitudes e consegui discriminar bem quando eu como com fome ou não. Então eu acho que, de qualquer forma, isso alertou para de repente eu ficar mais atenta aos meus hábitos. (035)*

*Eu percebi as atividades no meu serviço, porque sou uma pessoa hiperagitada, e eu fiquei mais ainda! Eu não ficava naquela tensão, sei que rendia o serviço. Eu ia fazendo, fazendo... Nossa já são 11 horas? Parece que eu estou mais rápida! Foi assim que eu me senti. (038)*

## **DISCUSSÃO**

A busca pelas alternativas naturais de tratamento mostra o interesse pela cura completa, pois esta vem essencialmente de dentro de nós, da nossa alma. A harmonia da nossa personalidade será alcançada utilizando os métodos melhores e mais familiares à arte da cura. Para eliminar qualquer falha na nossa natureza, nada melhor do que produtos da própria natureza que atuarão provocando a virtude oposta, que eliminará a falha<sup>(3)</sup>.

No recorte das falas, observamos o desejo dos participantes em fazer o uso do que o dr. Bach chamava de “medicina e enfermagem do futuro”, quando os terapeutas prestarão maior atenção ao desenvolvimento, pois ao menor sinal do sintoma do mal, passaremos algumas horas em harmonia com nosso eu superior e a doença será repelida<sup>(3)</sup>.

Os participantes do estudo mostram-se interessados no conhecimento das verdades suprafísicas que inclui métodos para superar as doenças por meio espiritual e da fé, buscando antigos ensinamentos e a sabedoria oriental. Quase 100 anos após os escritos do dr. Bach, percebe-se que as pessoas começam a considerar os processos emocionais como importantes fontes de equilíbrio ou desequilíbrio cotidiano<sup>(3)</sup>.

Os relatos de fé e otimismo, estão em consonância com os escritos do dr. Bach, quando este afirma que trarão alívio, saúde e alegria, necessários para atingir a saúde plena, pois nada da natureza poderá nos ferir quando somos felizes e vivemos em harmonia<sup>(3)</sup>.

Um estudo realizado com crianças e adolescentes com câncer mostrou a satisfação que os usuários de terapia floral sentem; mostrou que 68% das crianças e 55% dos adolescentes estavam confiantes que a terapia alternativa e complementar teve efeitos benéficos. Neste mesmo estudo, 97% dos pais relataram que recomendariam a terapia alternativa e complementar a outras pessoas<sup>(13)</sup>.

Deste modo, ao observar a melhora em outras pessoas, temos a oportunidade de desenvolver a nossa individualidade, conquistando a liberdade para procurar no mundo o conhecimento e a experiência necessários para a nossa evolução<sup>(3)</sup>.

A verdade faz parte de nós, e pode ser percebida num flash, não precisa ser analisada ou discutida<sup>(3)</sup>. Nesse sentido, os participantes manifestaram a percepção dessa realidade, pois mostraram atenção aos seus hábitos e a alterações destes; puderam perceber quando algo estava transcorrendo diferente do seu normal e agiram fazendo uso da terapia.

Percebendo o erro que causa uma alteração, nos esforçaremos para corrigi-lo, aliviando o sofrimento e a enfermidade da alma. Essa correção nos deixará livres para seguir a evolução de uma vida de alegria, paz, amor e saúde<sup>(3)</sup>.

As essências florais realinham os padrões emocionais, fazendo com que a pessoa retorne a um nível de equilíbrio harmonioso<sup>(8)</sup>. Um estudo afirma que o estresse e a ansiedade geralmente produzem ou exacerbam sintomas físicos, e representam 70% a 90% das consultas de saúde em nível primário<sup>(14)</sup>.

Alguns estudos mostram bons resultados da terapia floral como, por exemplo, uma pesquisa com terapia floral e placebo, em que ambos os grupos apresentaram tendências descendentes nos indicadores de nível de ansiedade durante o teste<sup>(15)</sup>. Em outra pesquisa a intervenção com a terapia floral também diminuiu a ansiedade em indivíduos que se submeteram a este tratamento<sup>(8)</sup>.

Alguns florais se relacionam com a má qualidade do sono, outros são destinados a padrões de excessos de pensamentos, preocupações, medo e exaustão e padrões desarmônicos energéticos, como falta de ancoramento da mente. A flor fortalecerá a qualidade, e a personalidade eliminará a falha, proporcionando um melhor equilíbrio dos sentimentos<sup>(3)</sup>. O sono desempenha papel fundamental na manutenção do bem-estar emocional, o desequilíbrio em qualquer uma dessas partes, afetará a outra<sup>(16)</sup>.

Em um estudo sobre o controle da dor com terapia floral, os participantes descreveram sentir "não como eu" antes do tratamento, e depois, sentir "mais normal" ou "mais como eu"<sup>(17)</sup>. Os participantes se abriram ao pesquisador sobre questões emocionais profundas, que se sentiram capazes de resolver durante o tratamento, descrito pelos participantes como "alívio" e "limpeza", promovendo a sensação de "calma" e "relaxamento"<sup>(17)</sup>.

Observamos os mesmos termos nas entrevistas realizadas, como "*coisas guardadas no fundo do coração*", "*fazer uma faxina*", "*limpa as coisas*", quando o participante relata que o uso do floral influenciou bastante no seu sono, fazendo-o sonhar coisas que estavam esquecidas na memória e que causavam algum sofrimento aos sentimentos, pois o floral ajudou a resgatar essas dores e fez

com que o participante enfrentasse esse sofrimento esquecido para posteriormente vivenciar uma sensação de calma.

Estudo demonstrou que os indivíduos que aceitam bem a terapia floral estão espiritualmente receptivos a um forte desejo de estar bem, independentemente de qualquer melhora clínica, eles acreditam que ficaram ainda melhores<sup>(17)</sup>. Encontramos o mesmo resultado, mesmo não admitindo que a melhora foi resultado da terapia as falas demonstram a receptividade dos participantes à terapia floral, pois percebem melhorias após o início do tratamento.

Além da melhora do sono, outros estudos mostram os florais de Bach eficazes para alívio da dor<sup>(11)</sup> e alívio nos sintomas da menopausa, como ansiedade, mudanças de humor e insônia<sup>(18)</sup>.

As pessoas não têm as fontes claras do seu comportamento, veem e ouvem aquilo que convém, e o que acontece a ela, é melhor entendido subjetivamente, nas suas percepções e sentimentos. Não perceber um sinal não significa sua inexistência, mas sim sua incompreensão, são necessárias a estimulação sensorial, a organização de forças do sistema nervoso e a re colocação de experiências para encontrar a resposta<sup>(19)</sup>.

A doença é a maneira como nossa alma aponta nossas falhas para impedir-nos de cometer maiores erros<sup>(3)</sup>. Os participantes nos mostram a mesma reação descrita pelo dr. Bach, pois descrevem a percepção de atitudes inadequadas tanto na alimentação, onde perceberam o uso da comida para a fuga de sentimentos, quanto nas relações familiares e do trabalho, por exemplo uma melhor forma de se relacionar com os filhos, com os colegas de trabalho, com os clientes no trabalho, mostrando atitudes mais equilibradas.

Para as intervenções energéticas, como os florais, existe a preocupação de obter maior eficiência possível sobre uma situação ou condição, envolvendo na maioria das vezes mais de um sentimento<sup>(16)</sup>.

### Limitações do estudo

O número reduzido de estudos sobre a terapia floral encontrados na literatura dificultou a discussão dos resultados obtidos.

### Contribuições para a área da enfermagem, saúde ou política pública

Diante desses resultados, este estudo contribui para uma melhor percepção da perspectiva de participantes de um estudo clínico duplo cego utilizando a terapia floral e placebo. Conhecendo suas perspectivas, a aceitação da terapia floral pelos profissionais de saúde pode tornar-se facilitada, pois a baixa adesão a estas práticas pode ser devido ao não conhecimento ou poucos relatos de resultados com o seu uso.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo nos mostram a intenção dos participantes na busca por alternativas naturais para auxiliar o controle da ansiedade e obesidade, cada vez mais se apropriando de terapias complementares para fortalecer sua saúde. E como consequência da participação, mostra que estes participantes conseguiram atingir o autocontrole durante sua alimentação e nas relações, pois puderam atentar a seus comportamentos inadequados durante a alimentação além de perceber suas atitudes irracionais durante a interação com a família e nas relações de trabalho.

Essa busca se consolida principalmente pelo benefício que os participantes já observaram durante o uso da terapia

complementar por si mesmo ou por indivíduos do seu círculo de relações, mostrando a compaixão existente nas relações humanas.

Os participantes identificaram a terapia floral como motivação para tranquilidade e autoconhecimento de acordo com seus relatos, pois passaram a compreender melhor as pequenas alterações que

acontecem com o corpo, que posteriormente poderiam causar alguma doença física.

O equilíbrio das emoções e sintomas ansiosos relatados demonstra que os participantes foram capazes de enfrentar com sucesso situações passadas que causavam sofrimento, mostrando a efetividade da terapia floral neste contexto.

---

## REFERÊNCIAS

1. World Health Organization-WHO. Traditional Medicine Strategy 2014-2023[Internet]. Genebra, Suíça: WHO; 2013[cited 2018 Jan 08]. Available from: <http://apps.who.int/medicinedocs/documents/s21201en/s21201en.pdf>
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso[Internet]. 2. ed. Brasília, DF; 2015[cited 2018 Jan 08]. Available from: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf)
3. Venancio D, (Org.). A terapia floral: escritos selecionados de Edward Bach. 11. ed. São Paulo: Ground; 2014.
4. World Health Organization-WHO. Media Centre. Fact sheet n° 311[Internet]. Genebra: WHO; 2016[cited 2018 Jan 08]. Obesity and overweight[7 p.]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
5. Garipey G, Nitka D, Schmitz N. The association between obesity and anxiety disorders in the population: a systematic review and meta-analysis. *Int J Obes*[Internet]. 2010[cited 2018 Jan 08];34:407–19. Available from: <https://www.nature.com/articles/ijo2009252.pdf>
6. Fioravanti ACM. Psychometric Proprieties of the State-Trait Anxiety Inventory-STAI[Dissertação] [Internet]. Rio de Janeiro: Pontifícia Universidade Católica; 2006[cited 2018 Jan 08]. Available from: [https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/Busca\\_etds.php?strSecao=resultado&nrSeq=9650@2](https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/Busca_etds.php?strSecao=resultado&nrSeq=9650@2)
7. Aronne LJ. Current pharmacological treatments for obesity. In: Fairbairn & Brownell (Eds). *Eating disorders and obesity*. 2. ed. Nova Iorque: Guilford Press, 2003. p. 551-6.
8. Salles LF, Silva MJP. Effect of flower essences in anxious individuals. *Acta Paul Enferm*[Internet]. 2012[cited 2018 Jan 08];25(2):238-42. Available from: [http://www.scielo.br/pdf/ape/v25n2/en\\_a13v25n2.pdf](http://www.scielo.br/pdf/ape/v25n2/en_a13v25n2.pdf)
9. Maduro IPNN, Tavares ARDS, Horstmann H, Couceiro KDN. SUN-LB019: Placebo-Controlled study for evaluation of commercially available formula “Bach Flower for Weight Loss” and binge eating in obese patients. *Clin Nutr*[Internet]. 2015[cited 2018 Jan 08];34:S242. Available from: [http://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(15\)30740-8/pdf](http://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(15)30740-8/pdf)
10. Rivas-Suárez SR, Águila-Vázquez J, Suárez-Rodríguez B, Vázquez-León L, Casanova-Giral M, Morales-Morales R, et al. Exploring the effectiveness of external use of Bach flower remedies on carpal tunnel syndrome: a pilot study. *J Evid Based Complement Altern Med*[Internet]. 2017[cited 2018 Jan 08];22(1):18-24. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2156587215610705>
11. Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012[Internet]. Brasília, DF; 2012[cited 2018 Jan 08]. Available from: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466\\_12\\_12\\_2012.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html)
12. Bardin, L. Análise de conteúdo. 11. Ed. São Paulo: Edições 70; 2011.
13. Gottschling S, Meyer S, Längler A, Scharifi G, Ebinger F, Gronwald B. Differences in use of complementary and alternative medicine between children and adolescents with cancer in Germany: a population based survey. *Pediatr Blood Cancer*[Internet]. 2014[cited 2018 Jan 08];61(3):488-92. Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pbc.24769/epdf>
14. Halberstein RA, Sirkin A, Ojeda-Vaz MM. When less is better: a comparison of Bach flower Remedies and homeopathy. *Ann Epidemiol*[Internet]. 2010[cited 2018 Jan 08];20(4):298-307. Available from: [https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1047-2797\(09\)00362-7](https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1047-2797(09)00362-7)
15. Halberstein R, DeSantis L, Sirkin A, Padron-Fajardo V, Ojeda-Vaz M. Healing with Bach flower essences: testing a complementary therapy. *Complement Health Pract Rev*[Internet]. 2007[cited 2018 Jan 08];12:3-10. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1533210107300705>
16. Nosow SKC, Ceolim MF. Selection of Bach flowers for improving sleep quality. *Rev Enferm UFPE* [Internet]. 2016[cited 2018 Jan 08];10(Suppl-4):3662-8. Available from: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11141/12642>
17. Howard J. Do Bach flower remedies have a role to play in pain control? a critical analysis investigating therapeutic value beyond the placebo effect, and the potential of Bach flower remedies as a psychological method of pain relief. *Complement Ther Clin Pract*[Internet]. 2007[cited 2018 Jan 08];13(3):174-83. Available from: [https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1744-3881\(07\)00005-9](https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1744-3881(07)00005-9)
18. Siegler M, Frange C, Andersen ML, Tufik S, Hachul H. Effects of Bach flower remedies on menopausal symptoms and sleep pattern: a case report. *Altern Ther Health Med*[Internet]. 2017[cited 2018 Jan 08];23(2):44-8. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28323628>
19. Silva MJP. Comunicação tem remédio: a comunicação nas relações interpessoais em saúde. 10 ed. São Paulo: Edições Loyola; 2015.