

Contribuição do uso dos Florais de Bach no cuidado aos indivíduos com ansiedade

SILVA JPLS¹, CESAR DMP¹, NASCIMENTO LMS¹, MORAIS MST¹

jplopes_pb@hotmail.com

Universidade Federal da Paraíba – UFPB

PALAVRAS-CHAVE: Essências florais. Terapia Floral. Ansiedade.

INTRODUÇÃO: Os Florais de Bach são reconhecidos e recomendados como terapia complementar pela Organização Mundial da Saúde, por atuarem no combate do desequilíbrio emocional, cujo propósito é harmonizar o corpo etéreo, emocional e mental, recuperando a sua vitalidade. Atualmente, devido ao crescente aumento de distúrbios ligados à área emocional e afetiva, a ansiedade é uma condição clínica preocupante para a saúde mental, considerando que esta quando está em estado crônico pode afetar a qualidade de vida dos indivíduos. A busca por um cuidado integrativo tem sido uma forma de minimizar os efeitos deletérios da ansiedade nos indivíduos. Objetivo: O presente estudo tem por objetivo descrever as evidências da Terapia Floral no cuidado ao usuário com distúrbio de ansiedade a partir de publicações online.

METODOLOGIA: Trata-se de uma revisão integrativa, realizada na base de dados da LILACS, SciELO. Os descritores utilizados foram: “Essências florais”; “Terapia Floral”; “Ansiedade”. Foram localizados 232 estudos relacionados que, após filtrado de acordo com os critérios de inclusão, restaram 42 artigos. Os critérios de inclusão foram: Artigos completos disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, sem temporalidade definida. Após leitura seletiva, elegeu-se 07 artigos para compor a amostra final. Os estudos selecionados demandam a utilização dos Florais de Bach no cuidado de indivíduos ansiosos, em seus diversos cenários.

RESULTADOS: A maioria dos artigos selecionados foram ensaios clínicos randomizados, realizados em São Paulo-SP, cuja população estudada agrupou indivíduos em tratamento de obesidade, mulheres em trabalho de parto, indivíduos em tratamento dentário e, que apresentavam estresse e ansiedade. A população foi composta por indivíduos adultos. Ressalta-se que os florais podem ser utilizados em qualquer idade, pois não causam efeitos colaterais. Os florais relatados em alguns ensaios clínicos foram: Impatiens, Cherry Plum e White Chestnut. As pesquisas analisadas demonstraram benefícios da Terapia Floral, como fator importante no autocontrole, no controle da dor e do estresse, no relaxamento, na calma, corroborando assim, para seu efeito positivo na diminuição da ansiedade, como também, em diversas desordens emocionais.

CONCLUSÃO: Os estudos demonstraram que a Terapia Floral traz resultados favoráveis por colaborar na redução do estresse e da ansiedade, promovendo bem-estar, equilíbrio e harmonia aos indivíduos. Porém, é preciso considerar a realização de mais pesquisas sobre a temática, visto que a literatura sobre os benefícios dos florais ainda é limitada.