

## Florais de bach: uma possibilidade de tratamento complementar para aspectos mentais e emocionais

### *Bach flowers: a possibility of complementary treatment for mental and emotional aspects*

Nat<sup>d</sup>. Letícia Maiara Nasatto

Nat. Dr<sup>d</sup>. Daniel Maurício de Oliveira Rodrigues

---

DOI: 10.19177/cntc.v5e820169-11

---

Os florais de Bach são remédios naturais cada vez mais utilizados nos dias de hoje, tanto isoladamente como associados a outros tipos de tratamentos. Seu uso é recomendado em mais de cinquenta países, sendo reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), desde 1974<sup>1</sup>.

O criador do sistema, nascido na Inglaterra em 1886, o médico Edward Bach observou que as doenças não devem ser analisadas unicamente no corpo físico, pois elas podem surgir no campo das emoções, sendo os sintomas físicos possíveis consequências<sup>2</sup>.

Bach era médico alopata, trabalhou em consultório e até mesmo servindo aos feridos de guerra. No entanto, acreditava que os remédios alopáticos não eram a única forma possível de tratar seus pacientes. Trabalhou como patologista e bacteriologista, ingressou posteriormente na medicina homeopática e nesse sistema de cura, Bach encontrou muitas semelhanças com seus princípios e ideias. A partir disso, em 1929, Bach mudou-se para o interior da Inglaterra em busca de novos remédios, que observassem o ser como único. Entre 1930 e 1934, Bach descobriu e criou o sistema floral, composto por 38 essências florais, produzidas a partir de flores silvestres. Existe uma única fórmula composta de floral, conhecida como Rescue Remedy®, que vem sendo estudada como método de tratamento para situações de emergência. O Rescue Remedy® é

uma junção de cinco flores, *Impatiens*, *Clematis*, *Star of Bethlehem*, *Cherry Plum* e *Rock Rose*<sup>3</sup>.

Os florais, diferentemente da medicina alopática, que realiza os diagnósticos de acordo com os sintomas físicos, são indicados conforme os desequilíbrios e queixas emocionais e mentais do indivíduo. Os florais ainda são importantes, pois além de atuarem como processo curativo, podem também ser utilizados como forma preventiva<sup>4</sup>.

Os florais podem ser combinados, conforme indicações do Bach, em até cinco essências, considerando tratar inicialmente os problemas mais evidentes percebidos pelo próprio interagente<sup>5</sup>.

Bach, em sua filosofia para a criação dos florais, seguiu vários dos conceitos utilizados na homeopatia, sugerindo que as doenças devem ser observadas inicialmente no campo emocional, pois podem estar relacionadas a pensamentos e emoções conflituosas<sup>1-2</sup>.

Segundo a visão de saúde e doença do criador do sistema floral, Edward Bach, a doença nem sempre é algo exclusivo do corpo físico, visto que pode surgir no corpo emocional a partir de um conflito interno, como excesso de pensamentos, emoções e sentimentos negativos<sup>1-3</sup>.

No entanto, as doenças podem trazer reflexões positivas. Através delas pode-se identificar algumas situações ou emoções prejudiciais aos indivíduos. Dessa forma, quando identificadas, essas questões

podem ser trabalhadas com o intuito de curar as enfermidades. O processo de cura, em algumas situações, está relacionado ao reconhecimento e aos esforços da própria pessoa a ser curada<sup>1</sup>.

Os florais de Bach visam o tratamento da causa (emocional e mental) e não apenas dos sintomas, considerados apenas consequências do real problema. O seu uso pode ser feito paralelamente a outros medicamentos, tanto homeopáticos quanto alopáticos, promovendo dessa forma um melhor trata-

mento, visto que os medicamentos possuem um resultado positivo em relação a diminuição dos sintomas físicos<sup>6</sup>.

Dentre os sofrimentos emocionais mais comumente tratados com os florais estão: estresse, ansiedade, tristeza, medo, depressão e solidão. Conforme Jesus<sup>7</sup> Bach dividiu seu sistema em sete grupos específicos que acreditava ser as sete emoções básicas do ser humano. Os grupos dividem-se conforme as tabelas abaixo:

#### **Quadro 1 - Resumo das indicações dos Florais de Bach**

---

##### **PARA OS QUE SENTEM MEDO**

---

- » *Rock Rose*: medo excessivo, pânico e terror
- » *Mimulus*: medo de situações conhecidas, definidas
- » *Cherry Plum*: medo de perder o controle físico e emocional
- » *Aspen*: medos desconhecidos, não sabe identificar
- » *Red Chestnut*: medo excessivo em relação a outros

---

##### **PARA OS QUE SOFREM DE INDECISÃO**

---

- » *Cerato*: para os que precisam de outra pessoa para ajudar em suas decisões
- » *Scleranthus*: para quem não consegue decidir entre duas situações
- » *Gentian*: pessimista, perdeu a fé
- » *Wild Oat*: não tem objetivos de vida determinados
- » *Gorse*: desesperança
- » *Hornbeam*: desmotivados para viver sua rotina

---

##### **FALTA DE INTERESSE NAS SITUAÇÕES ATUAIS**

---

- » *Clematis*: para pessoas que vivem no futuro, sonolentas
- » *Honeysuckle*: para os que vivem no passado
- » *Wild Rose*: resignação, apatia
- » *Olive*: falta de energia vital
- » *White Chestnut*: pensamentos fixos e indesejáveis
- » *Chestnut Bud*: dificuldade de aprender com os próprios erros
- » *Mustard*: tristeza sem causa conhecida

---

##### **PARA OS QUE SENTEM SOLIDÃO**

---

- » *Water Violet*: reservado, sério
  - » *Impatiens*: impaciente, irritado com o ritmo dos outros
  - » *Heather*: gosta de ser o centro das atenções
- 

---

##### **PARA OS QUE TEM SENSIBILIDADE EXCESSIVA A INFLUÊNCIAS EXTERNAS**

---

- » *Agrimony*: não sabe seus reais sentimentos
- » *Centaury*: submissos, permitem dominação
- » *Walnut*: dificuldade frente às mudanças

---

##### **PARA OS QUE SOFREM DE EXCESSIVO CUIDADO COM OS OUTROS**

---

- » *Chicory*: possessividade, ciúme, apego
- » *Vervain*: quer convencer o outro daquilo que acredita
- » *Vine*: dominador, impõe sua vontade, autoritário
- » *Beech*: intolerância, crítico, só vê os defeitos do outro
- » *Rock Water*: auto exigência exagerada, perfeccionista
- » *Holly*: ódio, inveja, ciúmes.

---

##### **PARA OS QUE SENTEM DESESPERO**

---

- » *Larch*: falta de confiança na sua própria capacidade
  - » *Pine*: auto reprovação pelos seus atos, culpa
  - » *Elm*: sobrecarregado por excesso de obrigações que a vida lhe impõe
  - » *Sweet Chestnut*: desespero mental extremo
  - » *Star of Bethlehem*: sofrimento por choques e traumas
  - » *Willow*: ressentimento, mágoa, negativismo
  - » *Oak*: lutador, mas não respeita seus limites
  - » *Crab Apple*: autoreprova por sua aparência ou sentimentos de impureza, baixa auto estima corporal
- 

Fonte: JESUS, 2005<sup>7</sup>.

Já o *Rescue Remedy*<sup>®</sup> é indicado para situações de emergência que surgem com acidentes, lutos, traumas e outros fatores externos que influenciam no estado emocional, mental ou físico do indivíduo que podem desencadear em crises de ansiedade, ca-

racterizadas por uma tensão em que a pessoa não consegue analisar e assimilar a situação de imediato. Dessa forma, o indivíduo tem dificuldade de expressar de forma consciente o que está sentindo no momento<sup>4</sup>.

Dentre as flores que compõe o *Rescue Remedy*<sup>®</sup> têm-se o *Impatiens* (*Impatiens grandulifera*) indicado em casos de impaciência e para pessoas que se irritam facilmente, que se incomodam com o ritmo mais lento de outras pessoas e querem tudo o mais rápido possível. Normalmente preferem exercer suas tarefas sozinhos para que possam realizar tudo em seu ritmo. Quando ficam doentes geralmente agem de forma agitada para se reestabelecerem rapidamente. O *Clematis* (*Clematis vitalba*) é indicado para pessoas que sonham muito, mas têm dificuldade de concretizar esses sonhos. Que normalmente vivem pensando no futuro demonstrando dificuldade de estar no momento presente. Quando ficam doente costumam ficar acamados, pois mostram pouco interesse pela vida e sempre esperam dias melhores. *Star of Bethlehem* (*Ornithogalum umbellatum*) deve ser utilizado por pessoas que passaram por traumas ou choques como luto, acidentes e outras más notícias. Traz alívio para os angustiados, é uma das essências que mostra melhor efetividade para o *Rescue Remedy*<sup>®</sup>, já que é indicado para momentos de emergência. *Cherry Plum* (*Prunus cerasifera*) para pessoas que possuem medo de um esgotamento mental que possam perder o controle físico ou mental. *Rock Rose* (*Helianthemum nummularium*) indicado para pessoas que possuem medo

exacerbado, ou que estejam em crises de pânico e terror aplicado em casos onde há a impressão de não haver solução<sup>8</sup>.

Atualmente os Florais de Bach estão entre as terapias mais utilizadas no Brasil. Diversos profissionais utilizam os Florais, além da Naturologia. Segundo o Parecer Coren-DF N° 023/2009, o profissional enfermeiro dispõe sobre a legalidade da prescrição de Floral de Bach<sup>9</sup>. Em maio de 2015, o Conselho Federal de Farmácia (CFF), aprovou a resolução de regulamentação para os profissionais farmacêuticos que atuam com a terapia floral<sup>10</sup>. A resolução CFO-82/2008 aprovada pelo presidente do Conselho Federal de Odontologia regulamenta o uso de práticas integrativas e complementares, dentre elas a terapia floral, pelo cirurgião dentista<sup>11</sup>. O curso de fisioterapia sob resolução do COFFITO número 380, de 3 de novembro de 2010, regulamenta o uso de práticas integrativas e complementares de saúde, dentre elas o floral, pelo fisioterapeuta<sup>12</sup>.

Porém são necessários estudos científicos para elucidar os seus mecanismos de ação, avaliar sua eficácia e efetividade e conhecer a segurança da sua utilização. Até o momento, existem poucos estudos publicados sobre os Florais de Bach. Contudo, os estudos parecem ser promissores, o que confirma os efeitos sentidos pelos interagentes e relatados por todos os profissionais que o indicam.

## REFERÊNCIAS:

- 1 Arruda APCCBN. Efetividade dos florais de bach no bem estar espiritual de estudantes universitários: ensaio clínico randomizado duplo cego [tese de doutorado]. Botucatu: Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho; 2012.
- 2 Souza MM, Garbeloto M, Denez K, Eger-Magrigh I. Avaliação dos efeitos centrais dos florais de Bach em camundongos através de modelos farmacológicos específicos. Revista Brasileira de Farmacognosia. 2016 16(3): 365-371.
- 3 Halberstein R, ALBERSTEIN, R. et al. Healing With Bach(R) Flower Essences: Testing a Complementary Therapy. Complementary Health Practice Review, [s.l.], v. 12, n. 1, p.3-14, 1 jan. 2007. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1177/1533210107300705>. Disponível em: <<http://chp.sagepub.com/content/12/1/3.short>>. Acesso em: 05 set. 2016.
- 4 Halberstein R, DeSantis L, Sirkin A, Padron-Fajardo V, Ojeda-Vaz M: Healing With Bach(R) Flower Essences: Testing a Complementary Therapy. Complement Health Pract Ver. 2007, 12: 3-10.
- 4 Vasconcelos EMR. Cuidado de enfermagem, com visão holográfica, na abordagem de idosos com depressão, utilizando a terapia floral de Bach [tese de doutorado]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2003.
- 5 Thaler K, Kaminski A, Chapman A, Langley T, Gartlehner G. Bach Flower Remedies for psychological problems and pain: a systematic review. BMC Complement Altern Med. 2009;26(9):16.
- 6 Campo CMG, Widerski K. O uso dos Florais de Bach para o tratamento da ansiedade e estresse dos profissionais de Enfermagem. Saberes unicampo. 2016 1(1): 280-284.
- 7 Jesus EC. Florais de Bach: uma medicina natural na prática [tese de doutorado]. Santo Amaro: Unisa; 2005
- 8 Bach E. Os remédios Florais do Dr. Bach: incluindo cura-te a ti mesmo, uma explicação sobre a causa real e a cura das doenças e os doze remédios. São Paulo: Pensamentos; 2006.
- 9 Conselho Regional De Enfermagem Distrito Federal. N° 023/2009: Legalidade da prescrição de Floral de Bach pelo profissional Enfermeiro.. Brasília, 2009.
- 10 Conselho Federal De Farmácia. CFF regulamenta a atuação do farmacêutico na floralterapia. 2015.
- 11 Conselho Federal De Odontologia. 82/2008: Reconhece e regulamenta o uso pelo cirurgião- dentista de práticas integrativas e complementares à saúde bucal.. Rio de Janeiro, 2008.
- 12 Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Coffito 380: Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional Resolução Coffito, 2010.