



## A terapia floral no cuidado integral à população durante a pandemia de COVID-19

### *Floral therapy in the integral care of the population during the COVID-19 pandemic*

**João Paulo Lopes da Silva<sup>1\*</sup>, Maria do Socorro Trindade Morais<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mestre em Saúde Coletiva pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa (PB), Brasil; <sup>2</sup>Docente do Departamento de Promoção de Saúde. Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa (PB), Brasil.

\*Autor correspondente: João Paulo Lopes da Silva – Email: jplopes\_pb@hotmail.com

#### RESUMO

O presente estudo objetivou: descrever o perfil dos usuários que buscaram a terapia floral como estratégia de cuidado integral durante a pandemia de COVID-19; e identificar as principais causas de saúde que os levaram a optar por essa prática integrativa. Estudo descritivo com abordagem qualitativa, realizado com usuários do projeto de extensão “Práticas Integrativas e Complementares em Saúde”, durante o teleatendimento em terapia floral, realizado entre julho e novembro de 2020. Os dados foram tratados pela análise lexical, utilizando o recurso da Nuvem de Palavras e analisados pela Técnica de Análise de Conteúdo de Bardin. Entre as necessidades de saúde que motivaram a busca pela terapia floral, houve predominância nas enunciações de ansiedade, medo, insegurança e insônia. Constatou-se que o isolamento social afetou a saúde dos usuários, gerando desequilíbrio nos sentimentos e emoções e que o uso das essências florais emergiu como uma possibilidade terapêutica para controle das emoções.

**Palavras-chave:** Essências Florais. Terapia floral. SARS-CoV-2.

#### ABSTRACT

The present study aimed to: describe the profile of users who sought flower therapy as a comprehensive care strategy during the COVID-19 pandemic and identify the main health causes that led them to opt for this integrative practice. It was a descriptive study with a qualitative approach, conducted with users of the extension project “Integrative and complementary practices in health” during the remote service in flower therapy, carried out between July and November 2020. The data were processed by lexical analysis, using the word cloud resource, and analyzed by Bardin’s content analysis technique. Among the health needs that motivated the search for flower therapy, there was a predominance in the enunciations of anxiety, fear, insecurity, and insomnia. The study found that social isolation affected the health of users, generating an imbalance in feelings and emotions, and the use of flower essences emerged as a therapeutic possibility to control emotions.

**Keywords:** Flower Essences. Flower therapy. SARS-CoV-2.

Recebido em Setembro 13, 2022

Aceito em Dezembro 17, 2023

## INTRODUÇÃO

A pandemia causada pelo novo coronavírus, SARS-CoV-2, tem ocasionado inúmeras restrições na população mundial, necessárias para evitar a disseminação do vírus. Descoberto em dezembro de 2019, na China, esse vírus, causador da doença denominada “COVID-19”, é o agente da primeira pandemia do século XXI. Seu custo humanitário ultrapassou 221.134.742 casos confirmados no mundo, repercutindo em 4.574.089 óbitos até o início de setembro de 2021. No Brasil, o primeiro caso registrado ocorreu na cidade de São Paulo, no dia 26 de fevereiro de 2020<sup>1, 2, 3</sup>.

Diante desse desafio, diversas medidas de controle e prevenção da doença foram tomadas pelas autoridades sanitárias locais em diferentes esferas administrativas, com variações de uma região para outra no país. A medida profilática mais difundida pelas autoridades sanitárias foi a prática do distanciamento social, entendida de forma geral pela população e pela mídia como isolamento social<sup>2</sup>.

O processo de isolamento social causou sérios impactos econômicos, sociais, políticos e, principalmente, na saúde da população. É de conhecimento que a maioria dos esforços clínicos e científicos foram direcionados para reduzir os efeitos do vírus sobre a saúde física, todavia as consequências do isolamento social sobre a saúde mental pouco foram discutidas e estudadas, apesar das repercussões nas dimensões emocionais e psíquicas das pessoas<sup>4, 5</sup>.

Cuidar do corpo e da mente tornou-se complexo, pois não envolve só a esfera orgânica, mas também a emocional, mental e espiritual. Como possibilidade de cuidado para o enfrentamento dos sintomas causados pelo isolamento social, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) podem contribuir com o equilíbrio físico, energético e emocional, aliviando o estresse e a ansiedade, que interferem na saúde e são vivenciados por muitas pessoas<sup>6</sup>.

O uso de práticas integrativas para fins terapêuticos tem sido incentivado desde a década de 1970 pela Organização Mundial de Saúde; e elas estão embasadas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Suas abordagens buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e sociedade<sup>7</sup>.

Evidências científicas têm mostrado os benefícios do cuidado associado entre medicina convencional e práticas integrativas e complementares. Assim, considerando esse cenário de incertezas que passou a fazer parte de nosso cotidiano, manter o equilíbrio das emoções tem sido desafiador. Isto posto, o uso das PICS pode ser uma grande aliada no cuidado à saúde mental das pessoas<sup>2, 8, 9</sup>.

Nesse contexto, entre as PICS com potencial de cuidado dos sintomas intensificados durante a pandemia, a utilização da terapia floral tem sido uma ferramenta para o equilíbrio de sentimentos e emoções. Os florais de Bach fazem parte de um campo emergente de terapias vibracionais, de características não invasivas, que atua no cuidado do indivíduo e não da doença, harmonizando sua condição emocional para que, mediante a transformação em estados mais positivos, possa ser estimulado seu próprio potencial de autocura<sup>10, 11</sup>.

As essências florais foram descobertas por um médico inglês chamado Edward Bach, que se dedicou a desvendar a natureza curativa das flores. Por meio de seus estudos, ele concluiu que, para obter a cura, as pessoas precisam se apegar a um objetivo e, também, que as flores podem libertar sentimentos negativos acumulados na vida humana<sup>10, 12</sup>.

Para escolha das essências, são considerados o estado de espírito e natureza do indivíduo, visando ao restabelecimento

do equilíbrio e fornecendo subsídios como a liberdade, para que o corpo inicie sua autocura. Em situações de superação de obstáculos, a terapia com florais é expressivamente requerida, possibilitando mudanças na personalidade, como o cessar de hábitos considerados incontrolláveis, modificando sentimentos de fracasso e angústia para um renovado estado emocional<sup>10</sup>.

A terapia floral se insere no conjunto de PICS que compartilham entre si os paradigmas do vitalismo e do holismo. Pelo vitalismo, se estabelece que a vida é antes de tudo movimento, embasado em um princípio dinâmico que anima o funcionamento do organismo, visto como uma unidade viva. Pelo holismo, se afirma que o microcosmo (cada ser vivo) manifesta, em sua constituição e funcionamento, o macrocosmo, isto é, “a complexa ordem presente no universo e sua harmonia”. Assim, a saúde é o resultado de estarmos em harmonia com a nossa própria natureza e de fazermos o trabalho idealmente talhado para nós como indivíduo<sup>13,14</sup>.

O mecanismo de ação das essências florais pode ser explicado pela teoria quântica, segundo a qual a energia eletromagnética não é transmitida de forma linear, mas em pacotes de energia (*quantum*). A evolução no conhecimento quântico permitiu a proposição de conceitos que contribuem para compreender melhor a essência floral e suas transformações nas respostas bioquímicas específicas capazes de alterar a resposta biológica que coordena os neurotransmissores, neuropeptídeos e hormônios, modulando a forma de pensar, sentir e agir<sup>15</sup>.

As evidências têm mostrado que as PICS têm contribuído para a redução de diversos sintomas e para o cuidado à saúde mental. A terapia floral vem sendo apontada como uma possibilidade terapêutica para os cuidados de saúde em tempos de pandemia. Neste artigo, optou-se por abordar a terapia floral nos princípios propostos por Edward Bach, pois é um sistema muito estudado e tem apresentado boa eficácia.

Dessa perspectiva, apesar de o distanciamento social desencadear diversos sentimentos que repercutem negativamente na saúde mental dos indivíduos, considerando as possibilidades terapêuticas existentes, o estudo parte da seguinte questão norteadora: Qual o perfil e as principais causas de saúde dos usuários que buscaram a terapia floral de Bach como cuidado integral durante a pandemia de COVID-19?

O presente estudo tem por objetivo descrever o perfil dos usuários que buscaram a terapia floral como estratégia de cuidado integral durante a pandemia de COVID-19 e identificar as principais causas de saúde que os levaram a optar por essa prática integrativa. Acredita-se que o uso da terapia floral pode trazer inúmeros benefícios, contribuindo para a busca da integralidade da atenção à saúde e para redução dos gastos públicos. Ainda, pode atuar na promoção de saúde como um coadjuvante em tratamentos convencionais, melhorando os campos energéticos e transformando estados mentais e emocionais negativos em positivos, com conseqüente melhoria da qualidade de vida.

## MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa exploratória, descritiva, com abordagem qualitativa, realizada com a utilização do banco de dados de registro das ações do projeto de extensão “Práticas Integrativas e Complementares no Cuidado” do Centro de Ciências Médicas (CCM) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Este projeto teve sua execução no ano de 2020 e buscou promover cuidado integral à população por meio da oferta de teleatendimento em terapia floral, devido à pandemia de COVID-19. O projeto foi fundado em 2016 e seu objetivo primordial é estimular o ensino e a prática das PICS.

A população deste estudo é composta por usuários que foram assistidos por meio de

teleatendimento por 20 terapeutas florais, com horário agendado, mediante chamada de vídeo ou chat no WhatsApp ou Skype. Ao término da sessão, o terapeuta disponibilizava, em até 24 horas, a indicação terapêutica personalizada e individualizada para que o usuário mandasse manipular.

A coleta de dados foi realizada no banco de dados do projeto de extensão, no qual consta os prontuários dos usuários assistidos, tendo sido considerado o período de julho a novembro de 2020. Foram colhidas as informações referentes à caracterização dos participantes e principais causas de saúde que os levaram a procurar a terapia floral como uma opção de cuidado.

Para operacionalização dos dados, a caracterização dos participantes foi feita por meio da estatística descritiva simples. A fim de auxiliar na organização dos dados qualitativos, referentes às necessidades de saúde que levaram os participantes a usarem a terapia de florais como opção de cuidado, foi utilizado o software IRaMuTeQ (Interface de R *pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires*) 0.6 alpha 3, versão brasileira, que desenvolve análises estatísticas sobre segmentos de textos, quadros de indivíduos e palavras<sup>16</sup>.

Na construção da figura, utilizou-se a Nuvem de Palavras (NP), a qual consiste numa análise lexical mais simples, que agrupa e organiza as palavras graficamente conforme a frequência com que são empregadas. Podem-se escolher diferentes tipos de letra, de disposição das palavras e esquemas de cores para facilitar a visualização. As NPs são, portanto, a representação de uma lista hierarquizada visualmente, cujo tamanho de cada palavra indica sua frequência no texto, admitida como *proxy* da relevância de determinada temática. Nesta análise, optou-se por uma frequência maior e igual a cinco, por gerar figuras mais compreensíveis<sup>16,17</sup>.

A análise interpretativa do conteúdo gerado no corpus deu-se com base na Análise de Conteúdo de Bardin<sup>18</sup>, a qual consiste num

conjunto de técnicas que possibilitam analisar a comunicação, com o objetivo de identificar, por meio de procedimentos sistemáticos, o que um grupo de pessoas manifesta sobre determinado tema.

Os aspectos éticos foram respeitados, seguindo as normas para pesquisas com seres humanos — Resolução do Conselho Nacional de Saúde, nº 466, de 12 de dezembro de 2012. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro de Ciências Médicas (CCM) da UFPB, sob CAAE 31543820.9.0000.8069.

## RESULTADOS

A terapia floral, criada por Edward Bach, é uma psicoterapia clínica reacionária não farmacológica, a qual se caracteriza como uma terapêutica que utiliza o padrão vibracional de determinadas flores, plantas e árvores para equilibrar pensamentos e emoções negativas e desordens da personalidade que são potenciais causadores de doenças. As essências florais são produzidas quando as flores, imersas em água, transferem para esta suas características vibracionais próprias. Os florais atuam trazendo harmonia sobre as dimensões física, emocional, psíquica e espiritual dos indivíduos<sup>10,19</sup>.

A pandemia de COVID-19 gerou diversas implicações psicoemocionais. Sentimentos como medo e insegurança despontaram como um dos aspectos psicoemocionais mais exacerbados pela situação pandêmica, na qual se observou o aumento dos níveis de ansiedade e estresse nas pessoas saudáveis e intensificação dos sintomas daqueles com transtornos psiquiátricos pré-existentes<sup>20,21</sup>.

O projeto de extensão “Práticas Integrativas e Complementares no Cuidado” do Centro de Ciências Médicas (CCM) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) antes atuava em Unidade Básica de Saúde da Família no Município de João Pessoa, estado da Paraíba (PB),

atendendo a população local mediante o uso de PICS como a auriculoterapia e terapia floral de Bach. O atendimento era feito por estudante de graduação de diversos cursos da área de saúde vinculados ao projeto.

Devido à pandemia de COVID-19 em 2020, o projeto inicialmente ficou sem realizar atendimento, porém, em razão do aumento de casos de pessoas com ansiedade entre outros sintomas psicoemocionais, optou-se por realizar o teleatendimento como forma de assistir essas pessoas, e a terapia floral de Bach foi a selecionada para a prática. Após treinamento dos estudantes terapeutas para essa nova modalidade, ocorreram as divulgações e agendamentos das consultas por meio de chamada de vídeo ou chat no WhatsApp ou Skype.

Os atendimentos geraram um banco de dados com prontuários dos teleatendimentos dos pacientes, registrados pelos terapeutas florais. Para este estudo, foi realizado um recorte dos dados. Assim, com vistas a uma melhor compreensão dos resultados, decidiu-se por inicialmente caracterizar a população participante que buscou o uso da terapia floral como alternativa de suporte para estabelecimento de sua saúde; em seguida, efetuou-se a análise lexical pelo Método Nuvem de Palavras.

Quanto à caracterização dos usuários participantes, o projeto atendeu cerca de 511 usuários, sendo 292 participantes novos e 219 que procuraram retorno do atendimento. Houve uma busca maior de pessoas do gênero feminino (82%). Vale dizer que essa ausência da procura masculina por cuidados de saúde é uma questão cultural.

Fatores ligados ao gênero exercem forte influência, muitas vezes, até como obstáculo. Os homens são resistentes ao cuidado da sua saúde devido aos sentimentos de medo, vergonha, e por causas comportamentais como a impaciência e o descuido, o que tem sido um peso significativo no aumento das taxas de morbimortalidades masculinas<sup>22</sup>.

No tocante à idade, a terapia floral foi buscada por usuários de diversas idades, tendo predominância de pacientes mais jovens, de 20 a 40 anos (57%). Os percentuais mais baixos foram para uso em crianças, correspondentes a 3% da amostra. O uso dos florais de Bach tem se tornado cada vez mais frequente e tem apresentado bons resultados em todas as idades, de bebês a idosos. Eles são reconhecidos pela Organização Mundial de Saúde como método natural, inofensivo e preventivo dentro das terapias individualizadas<sup>23</sup>.

É crescente a aceitação de que inúmeras doenças são desencadeadas ou exacerbadas por questões mentais relacionadas a pensamentos e sentimentos geradores de emoções (como o medo), de instabilidade emocional e de mau humor. Devido à pandemia, o atual cenário mundial tem colocado alguns desafios à população, dentre eles a necessidade do isolamento social prolongado, em razão de mudanças de cepas do coronavírus e da demora em vacinar a população. Como consequência, a população tem experienciado um nível de sofrimento psíquico maior do que em outros períodos da história<sup>24</sup>.

Nesse contexto, quando questionados se estão mantendo isolamento social por causa das questões da pandemia, 75% dos participantes referiram manter isolamento e obedecer às medidas restritivas recomendadas pelas autoridades sanitárias. Dizem sair de suas casas apenas para realizarem atividades essenciais, como trabalhar, realizar compras nos supermercados, farmácias, entre outras. Constatou-se que 42% dos usuários participantes estão trabalhando e que têm seguido os protocolos de higienização e distanciamento, para evitar contaminação e disseminação do vírus.

Quando questionados se tiveram COVID-19 ou sintomas relacionados, 94% referiram não ter apresentado nenhum sintoma relacionado a doença, apenas 5% referiram ter positivado apresentando sintomas leves e 1% apresentou sintomas semelhantes à COVID-19,

porém, ao realizar o teste, o resultado foi negativo, descartando a doença.

Os sintomas de COVID-19, usualmente, incluem febre, tosse e fadiga, podendo também ocorrer diarreia, dispneia, hemoptise, cefaleia e linfopenia. Alguns usuários cursam com sintomatologia leve, contudo esse quadro clínico pode modificar-se de acordo com a idade, existência de comorbidades prévias e estado imune do paciente<sup>25</sup>. Ressalta-se que alguns usuários podem adquirir a doença e estarem assintomáticos.

À medida que a doença progride e os períodos de isolamento social são prolongados, diversos sentimentos negativos associados à solidão ameaçam a integridade psicológica da população. Essa questão tem sido mais agravada entre aqueles que apresentam situação financeira ou social mais vulnerável<sup>2</sup>.

O isolamento e/ou distanciamento social recomendado pelas autoridades sanitárias,

embora tenha sido a melhor estratégia de prevenção da contaminação da doença, trouxe também, o agravamento da saúde mental e da exacerbação de alguns sintomas como a ansiedade. A pandemia tem gerado medo, angústia e preocupação, condições emocionais geradoras de sofrimentos psíquico<sup>26</sup>.

Questionados sobre quais as causas de saúde que levaram os participantes a buscarem pela terapia floral como estratégia de cuidado, eles foram categóricos em apontar que necessitavam de fortalecimento vital e acreditavam que os florais de Bach seriam uma ótima possibilidade de cuidado. Essa resposta foi prevalente nos usuários que já conheciam a terapia ou que já haviam buscado informações sobre ela.

Partindo dos relatos expressos pelos usuários, emergiram diversos sentimentos e emoções. Para melhor análise e visualização, foram agrupados na Nuvem de Palavras.

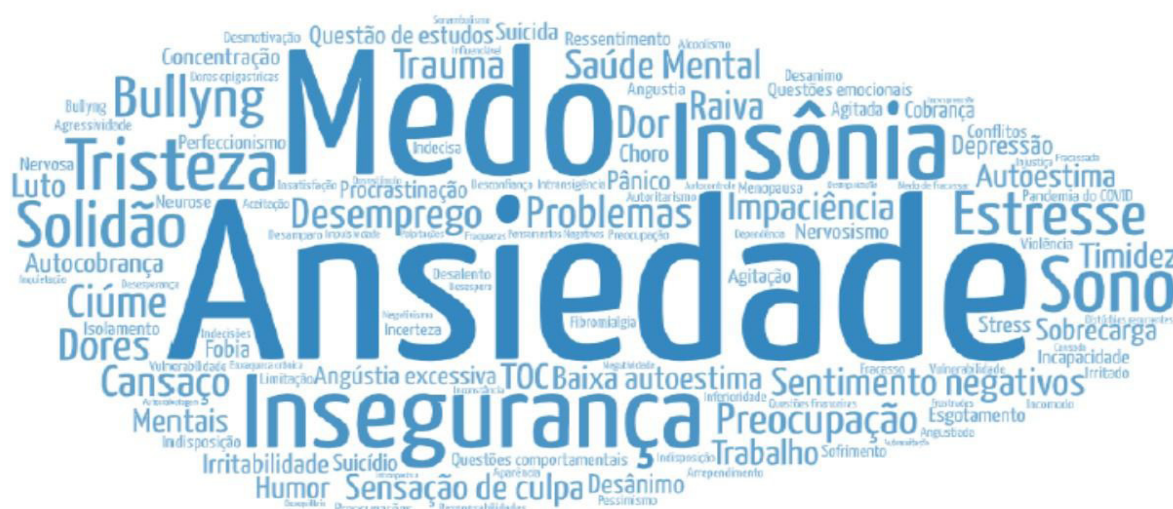


Figura 1. Nuvem de Palavras

Fonte: Os autores. A Nuvem de Palavras foi construída com base nas evocações dos usuários.

A leitura das enunciações originadas pelas frequências na NP expôs que existe uma diversidade de emoções e sentimentos envolvidos e que estes foram os motivos pelos quais buscaram a terapia floral de Bach, considerando que o campo vital desses pacientes, encontrava-se

fragilizado devido ao processo de isolamento. Observou-se que as palavras mais frequentes foram: “Ansiedade” (191 vezes), “Medo” (130 vezes), “Insegurança” (82 vezes) e “Insônia” (81 vezes) (Figura 1).

É importante destacar que, durante o teleatendimento, os referidos usuários relataram que o isolamento social influenciou de maneira direta nos sentimentos negativos em relação à forma viver. Sentimentos de incapacidade, desespero, frustração, irritabilidade foram constantes em suas falas.

De acordo com Araújo, Silva e Bastos<sup>27</sup>, qualquer emoção experienciada por um longo período altera e influencia a maneira de viver e de responder às situações da vida.

Dentre as palavras mais enunciadas pelos usuários, a “ansiedade” teve mais evocações e pode ser entendida como um estado de medo absoluto que paralisa o sujeito de uma forma extraordinária. Encontra-se, na maioria das vezes, associada à perda do controle da emoção, sentimentos e comportamento, podendo ter preocupação ligada ao perigo futuro e comportamentos de alerta ou esquiva<sup>26</sup>.

A ansiedade é um dos comportamentos mais relacionados com as doenças psicossomáticas. Ela não só é uma patologia em si mesma, como também piora outros problemas de saúde, como a depressão, estresse, angústia, insônia, hipertensão, gastrite, dentre outros, com um aumento alarmante atingindo pessoas em todas as fases da vida (infância, adolescência, adultos e idosos)<sup>26,28,29</sup>.

Relacionado à ansiedade, o medo foi um sentimento predominante nas emoções referidas pelos usuários. Ele age como um alarme para anunciar situações de perigo, o que é algo natural, porém, quando excede o limiar de normalidade, torna-se muito intenso, e isso pode paralisar ou aprisionar mentalmente as pessoas, agravando para possíveis psicopatologias<sup>29</sup>.

O estudo realizado por Wang e colaboradores<sup>30</sup> com 1.210 participantes demonstrou sintomas moderados a severos de ansiedade, depressão e estresse nos respondentes, dos quais 75,2% relataram ter medo de seus familiares contraírem a doença, demonstrando esse impacto na saúde mental.

O “medo” foi a segunda palavra mais evocada e estava relacionada ao medo de contrair a COVID-19 e da morte, considerando que o cenário apontava diversos óbitos de paciente por causa da doença. Isso tem provocado sensação de insegurança em todos os aspectos da vida, desde a perspectiva coletiva até a individual, desde o funcionamento diário da sociedade até as modificações nas relações interpessoais. A “insônia” também foi bastante citada, estando ligada aos sentimentos de ansiedade, medo e insegurança<sup>24</sup>.

Em pesquisa realizada por Bezerra, Silva, Soares e Silva<sup>2</sup>, o estresse foi apontado como uma das principais consequências do isolamento social. Pelos dados apresentados, observou-se que 73% dos participantes relataram algum grau de estresse em decorrência da situação do isolamento social, o que sugere a necessidade de pesquisas no campo para dar respostas mais eficazes sobre a problemática.

É de conhecimento que o estresse exacerbado pode desencadear diversos sintomas negativos e levar as pessoas a ficarem deprimidas; isso pode interferir no sistema imunológico, enfraquecendo-as e deixando-as mais suscetíveis ao contágio de doenças. Nesse sentido, os florais podem contribuir para amenizar o momento que vivemos, equilibrando os pensamentos e suavizando diversos sentimentos<sup>27</sup>.

As emoções e sentimentos expressos na Nuvem de Palavras tem aumentado significativamente entre os sujeitos com maior grau de vulnerabilidade social e econômica<sup>2</sup>. Considerando que o cuidado integral mediante as PICS minimiza efeitos colaterais e possui menor custo financeiro, as pessoas têm cada vez mais aderido a essas formas de autocuidado.

Nesse sentido, a terapia floral tem ganhado adesão como estratégia para equilibrar condições nosográficas, agindo na causa dos desequilíbrios emocionais e físicos. Pode ser indicada para desordem em diferentes campos, como: afetividade, corpo físico, criatividade e espiritualidade<sup>5</sup>.

Em seus ensaios, Bach<sup>11</sup> descreve que determinados pensamentos geram emoções, e estas desencadeiam comportamentos que propiciavam o surgimento de doenças. Após testar diversas espécies de plantas e observar a influência em seu próprio comportamento, catalogaram-se 38 essências florais, dividindo-as em sete emoções básicas presentes no psiquismo humano: medo, indecisão, falta de interesse, solidão/isolamento, sensibilidade excessiva,

desespero/desalento, preocupação excessiva com bem-estar do outro.

Pautando-se nos sentimentos referidos e na classificação das sete emoções básicas do psiquismo humano, os terapeutas florais prescreviam a essência floral de forma individual ou combinada com base na escuta dos usuários. No quadro abaixo, estão elencados os sentimentos com maior evocação e as essências florais que auxiliam na amenização dos sintomas.

**Quadro 1.** Distribuição das essências florais mais solicitadas no momento da consulta

SENTIMENTO	ESSÊNCIAS FLORAIS	AÇÃO DA ESSÊNCIA
<b>Ansiedade</b>	Impatiens, Oak, Pine, Rock Rose e Rock Water	Essências de flores que ajudam a aquietar a alma e desenvolver empatia, delicadeza de sentimentos e paciência, levando à aceitação do ritmo dos outros e do desenrolar dos acontecimentos.
<b>Medo</b>	Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut.	Essências de flores que despertam encorajamento para realizar as ações mais simples do cotidiano e enfrentar aquelas mais desafiadoras.
<b>Insegurança</b>	Cerato, Scleranthus, Gentian, Wild Oat, Gorse, Hornbeam.	Essências de flores que conduzem à assertividade, clareza de propósito, vigor, esperança, otimismo e fé.
<b>Insônia</b>	Hornbeam, Star Of Bethlehem, Beech, Willow, Impatiens, Vervain, Cherry Plum, Agrimony, Olive.	Essências de flores que levam a sentir-se seguro para enfrentar as rotinas do dia a dia e as situações que claramente o colocariam em crise.

Fonte: Os autores, 2020.

Conforme observado, várias essenciais florais são agrupadas para tratar uma mesma emoção, para que sejam usadas simultaneamente, em sinergia, considerando que um sintoma esteja relacionado com outros. Assim, esse agrupamento de essências ajuda a aliviar o desconforto ocasionado pelas emoções diárias.

É impossível haver uma fórmula única para todos os indivíduos, uma vez que se parte 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; o uso dos florais auxilia no seu reequilíbrio emocional e mental<sup>12</sup>.

O potencial energético das flores é o que fundamenta essa terapia. Ele age favorecendo e possibilitando a restauração da paz, harmonia e equilíbrio do ser humano<sup>27</sup>. As essências florais, também, possuem um potencial energético ligado à conformação eletromagnética harmônica de suas partículas, que é uma característica das plantas: quando essa conformação entra em contato com o campo eletromagnético desarmônico, é capaz de harmonizá-lo por meio de ondas de energia sutil, equilibrando os fluxos de energia desses campos a que são designados<sup>11,23</sup>.

É de conhecimento que os efeitos das essências atuam apenas no nível dos campos de energia sutil, e não nos densos e condensados, como os órgãos físicos. No entanto, ao produzir harmonização em campos eletromagnéticos e



transformar redes inarmônicas sutis em fluxos de energia constantes e uniformes, efeitos importantes são evidenciados nos estados emocionais dos seres humanos, de modo que isso pode produzir mecanismos de melhorias nos sistemas orgânicos<sup>8,23</sup>.

É importante destacar o relato dos usuários de que eles, após o uso das essências florais, apresentaram melhoria de sua sintomatologia, equilibrando melhor as emoções e, conseqüentemente, sua condição física, psíquica e social. Alguns referiram melhora na qualidade de vida e no enfrentamento de sentimentos de isolamento, diminuição do medo e ansiedade, proporcionados pela pandemia.

Já se comprova na literatura, mediante alguns estudos clínicos, a efetividade da terapia floral no equilíbrio emocional como medo, ansiedade, insônia e perda do controle em algumas situações<sup>8,19,23,28</sup>. Evidenciou-se que 80% das pessoas que utilizaram a terapia floral apresentaram melhoria na concentração, calma e clareza de ideias; 60% relataram menos irritabilidade em situação que comumente lhe desagradava; e 40% melhoraram o padrão de sono<sup>12,23,27</sup>.

A limitação deste estudo está relacionada à amostra populacional reduzida, o que fragiliza a generalização dos resultados encontrados; também houve falta de acompanhamento mais efetivo e contínuo da população assistida no tocante às anotações das informações nos prontuários, o que teria proporcionado um aprofundamento das emoções e dos resultados.

O uso da terapia floral na população estudada mostrou resultado satisfatório no equilíbrio das emoções e na amenização dos sintomas relacionados à ansiedade, causados pelo isolamento social. Os florais são uma das PICS mais utilizadas da atualidade, com indicação ampla e possibilidade de utilização isolada ou complementar.

Embora seja uma das PICS reconhecidas e catalogadas no rol das terapias integrativas

do SUS, é necessário um olhar das políticas públicas de saúde para investir na formação de profissionais e divulgação dessas práticas como alternativa de promoção de saúde e prevenção de agravos. Isso deve ser considerado, porque seus benefícios no controle de emoções são comprovados e o equilíbrio desse campo vital é importante para qualidade de vida da população.

## CONCLUSÃO

As essências florais possibilitam auxílio para recuperar o equilíbrio interno, gerando sensação de bem-estar nos sujeitos. Com base nos resultados, evidenciou-se que os participantes do estudo são, em sua maioria, pessoas jovens, do sexo feminino; e apresentam diversos sentimentos, emoções e comportamentos que motivaram a buscar o uso dos florais de Bach, entre os quais ansiedade, medo, insegurança e insônia foram os mais evocados. Apesar de serem emoções e sintomas já vivenciados pelos participantes, o advento da pandemia os intensificou e levou a situação a níveis insuportáveis.

O uso dos florais de Bach indicado nas consultas terapêuticas colaborou com o enfrentamento dos sentimentos desenvolvidos ou exacerbados pela pandemia. A maior parte dos participantes referiu melhora em sua sintomatologia, aumento da confiança, maior equilíbrio do campo energético e emocional, o que tem influenciado positivamente a qualidade de vida.

Os achados aqui apresentados corroboram pesquisas sobre a efetividade da terapia floral no auxílio ao controle das emoções. Recomenda-se a publicação de estudos clínicos com população mais robusta para evidenciar melhor essa prática, que tem muito a contribuir com a ciência e melhoria do cuidado holístico ao indivíduo, por meio da promoção de saúde de uma forma integral e humanizada.

## REFERÊNCIAS

1. Celich KLS, Melo RCCP, Vargas MAO, Zilli F, Henriques IVL, Souza JB. Challenges experienced by Portuguese professionals in humanitide care for institutionalized elderly people during the pandemic. *Rev Esc Enferm USP*. 2022;56:e20210426. doi:10.1590/1980220X-REEUSP-2021-0426
2. Bezerra ACV, Silva CEM, Soares FRG, Silva JAM. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2020; 25(1):2411-2421. doi:10.1590/1413-81232020256.1.10792020
3. Croda JHR, Garcia LP. Immediate Health Surveillance Response to COVID-19 Epidemic. *Epidemiol. Serv Saúde*. 2020; 29(1): 1-3. Doi:10.5123/S1679-49742020000100021.
4. Oliveira VV, Oliveira IV, Rocha MR, Leite IA, Lisboa RS, Andrade KCL. Impacts of social isolation on the mental health of the elderly during the pandemic by COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*. 2021; 4(1): 3718-3727. doi:10.34119/bjhrv4n1-294.
5. Grolli RE, Mingoti MED, Bertollo AG, Luzardo AR, Quevedo J, Réus GZ, et al. Impact of COVID-19 in the Mental Health in Elderly: Psychological and Biological Updates. *Mol Neurobiol*. 2021; 58(5):1905-1916. doi: 10.1007/s12035-020-02249-x
6. Oliveira FP, Lima MRS, Farias FLR. Terapias integrativas e complementares em situações emocionais na pandemia do COVID-19. *Rev Interd*. 2020; 1(1): 1-8. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7981231.pdf>.
7. 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. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf).
8. Albuquerque LMNF, Turrini RNT. Effects of flower essences on nursing students' stress symptoms: a randomized clinical trial. *Rev Esc Enferm USP*. 2022;56:e20210307. doi:10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0307
9. Ruela LO, Moura CC, Gradim CVC, Stefanello J, Lunes DH, Prado RR. Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2019; 24(11): 4239-4250. doi:10.1590/1413-812320182411.06132018.
10. Nascimento VF, Juliani HF, Silva RGM, Graça BC. Utilização de florais de Bach na psicoterapia holística. *Rev SaúdeCom*. 2017; 13(1): 770-778. doi:10.22481/rsc.v13i1.367.
11. Bach E. Os Remédios florais de Dr. Bach. 19 ed. São Paulo: Pensamento; 2006.
12. Salles LF, Silva MJP. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. *Acta Paul Enferm*. 2012; 25(2): 238-242. doi:10.1590/S0103-21002012000200013.
13. Nascimento MC, Romano VF, Chazan ACS, Quaresma CH. Formação em práticas integrativas e complementares em saúde: desafios para as universidades públicas. *Trab Educ Saúde*. 2018; 16(2): 751-772. doi:10.1590/1981-7746-sol00130.
14. Luz MT, Wenceslau LDA. Medicina Antroposófica como racionalidade médica. In: Luz MT, Barros NF. *Racionalidades Médicas e Práticas Integrativas em Saúde: estudos teóricos e empíricos*. Rio de Janeiro: UERJ/IMS/Lappis, 2012, p.185-216.
15. Guerrini IA, Domene TG. Como as conexões quânticas auxiliam na busca da saúde integral: as bases científicas da terapia floral e de outras terapias sutis. Curitiba: Appris; 2020.

16. Camargo BV, Justo AM. IRAMUTEQ: um software gratuito para análise de dados textuais. *Temas Psicol.* 2013; 21(3): 513-518. doi: 10.9788/TP2013.2-16.
17. Lemos, L. M. P. Nuvem de tags como ferramenta de análise de conteúdo: uma experiência com as cenas estendidas da telenovela *Passione* na internet. *Lumina.* 2016; 10(1): 1-18. doi:10.34019/1981-4070.2016.v10.21192.
18. Bardin L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.
19. Costa LMO, Gonçalves KAM. Efetividade da terapia com Florais de Bach. *Brazilian Journal of Development.* 2021; 7(11): 107027-107036. doi:10.34117/bjdv7n11-372
20. Biagini ACSCF, Torres CP, Lizzi EAS, Diaz-Serrano KV, Borsatto MC. Influência do autocuidado utilizando as práticas integrativas e complementares durante a pandemia da COVID-19 em crianças e adolescentes de 4 a 13 anos com bruxismo e disfunção temporomandibular. *Mundo da Saúde.* 2022; 46: 074-084, e11852021. doi: 10.15343/0104-7809.202246074084.
21. Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin Neurosci.* 2020; 74(4):281-282. doi: 10.1111/pcn.12988.
22. Teixeira DBS, Cruz SPL. Atenção à saúde do homem: análise da sua resistência na procura dos serviços de saúde. *Rev Cubana Enferm.* 2016; 32(4). Disponível em: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/985>.
23. Oliveira RC, Leite JCC. A possível contribuição dos florais de Bach na efetividade de tratamentos psicoterápicos em pacientes com altos níveis de ansiedade. *Perspectiva: Ciência e Saúde.* 2020; 5(1): 48-61. Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/443/390>.
24. Faro A, Bahiano MA, Nakano TC, Reis C, Silva BFP, Vitti LS. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia.* 2020; 37: 1-14. e200074. doi:10.1590/1982-0275202037e200074.
25. Alves M, Kormann J, Recarcati K, Texeira L, Texeira A, Rozin L. Consequências clínicas da COVID-19 em pessoas com HIV/AIDS: uma revisão integrativa da literatura. *Rev Saúde Pública do Paraná.* 2021; 4(1): 108-118. doi: 10.32811/25954482-2021v4n1p108
26. Rolim JA, Oliveira AR, Batista EC. Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da COVID-19. *Rev Enf Saúde Coletiva.* 2022; 4(2): 64-74. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/343678426\\_Manejo\\_da\\_Ansiedade\\_no\\_Enfrentamento\\_da\\_Covid-19\\_Managing\\_Anxiety\\_in\\_Coping\\_with\\_Covid-19](https://www.researchgate.net/publication/343678426_Manejo_da_Ansiedade_no_Enfrentamento_da_Covid-19_Managing_Anxiety_in_Coping_with_Covid-19).
27. Araújo CLF, Silva MJP, Bastos VD. Terapia Floral: Equilíbrio para as emoções em tempos de pandemia. *OBSERVAPICS.* 2020; 1. Disponível em: <http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/PDF-Florais-v7.pdf>.
28. Moretti AS, Guedes-Neta ML, Batista EC. Nossas Vidas em Meio à Pandemia da COVID-19: Incertezas e Medos Sociais. *Rev. Enferm Saúde Coletiva.* 2020; 4(2): 32-41. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/342898913\\_Nossas\\_Vidas\\_em\\_Meio\\_a\\_Pandemia\\_da\\_COVID\\_19\\_Incertezas\\_e\\_Medos\\_Sociais\\_Our\\_Lives\\_in\\_The\\_Midst\\_of\\_The\\_COVID\\_Pandemic\\_-19\\_Social\\_Uncertainties\\_and\\_Fear](https://www.researchgate.net/publication/342898913_Nossas_Vidas_em_Meio_a_Pandemia_da_COVID_19_Incertezas_e_Medos_Sociais_Our_Lives_in_The_Midst_of_The_COVID_Pandemic_-19_Social_Uncertainties_and_Fear).
29. Ribeiro EG, Souza EL, Nogueira JO, Eler R. Saúde Mental na Perspectiva do Enfrentamento à COVID-19: Manejo das Consequências Relacionadas ao Isolamento Social. *Rev Enf Saúde Coletiva.* 2020; 5(91):47-57. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/343836379\\_Saude\\_Mental\\_na\\_Perspectiva\\_do\\_Enfrentamento\\_a\\_COVID\\_19\\_Manejo\\_das\\_Consequencias\\_Relacionadas\\_ao\\_Isolamento\\_Social](https://www.researchgate.net/publication/343836379_Saude_Mental_na_Perspectiva_do_Enfrentamento_a_COVID_19_Manejo_das_Consequencias_Relacionadas_ao_Isolamento_Social)

30. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17(5): 1729. doi: 10.3390/ijerph17051729.