

## **Efeitos do uso de essências florais no contexto da ansiedade**

## **Effects of the use of flower essences in the context of anxiety**

Recebimento dos originais: 31/01/2022

Aceitação para publicação: 28/02/2022

### **Aline Silva de Oliveira**

Instituição: Universidade Federal de Pernambuco  
Endereço: Av. Prof. Moraes Rego, 1235 - Cidade Universitária, Recife - PE  
E-mail: aline.soliveira2@ufpe.br

### **Gabriella de Araújo Gama Ferreira**

Instituição: Universidade Federal de Pernambuco  
Endereço: Av. Prof. Moraes Rego, 1235 - Cidade Universitária, Recife - PE  
E-mail: gabriellagama\_@hotmail.com

### **José Luiz de Campos Ribeiro Júnior**

Instituição: Universidade Federal de Pernambuco  
Endereço: Av. Prof. Moraes Rego, 1235 - Cidade Universitária, Recife - PE  
E-mail: luiz.camposj@ufpe.br

### **Karla Pires Moura Barbosa**

Instituição: Universidade Federal de Pernambuco  
Endereço: Av. Prof. Moraes Rego, 1235 - Cidade Universitária, Recife - PE  
E-mail: karlapires.mb@gmail.com

### **Larissa Gabrielli da Silva**

Instituição: Universidade Federal de Pernambuco  
Endereço: Av. Prof. Moraes Rego, 1235 - Cidade Universitária, Recife - PE  
E-mail: larissa.gabrielli@ufpe.br

### **Raquel Inácia da Silva**

Instituição: Universidade Federal de Pernambuco  
Endereço: Av. Prof. Moraes Rego, 1235 - Cidade Universitária, Recife - PE  
E-mail: raquelcostnersilva@gmail.com

### **Analucia de Lucena Torres**

Instituição: Universidade Federal de Pernambuco  
Endereço: Av. Prof. Moraes Rego, 1235 - Cidade Universitária, Recife - PE  
E-mail: analu.23.torres@hotmail.com

### **Eliane Maria Ribeiro de Vasconcelos**

Instituição: Universidade Federal de Pernambuco  
Endereço: Av. Prof. Moraes Rego, 1235 - Cidade Universitária, Recife - PE  
E-mail: emr.vasconcelos@gmail.com

## RESUMO

Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos do uso de essências florais no contexto da ansiedade. Trata-se de uma revisão integrativa, que utilizou como fonte as bases de dados MEDLINE/PubMed, LILACS, SCOPUS, Science Direct, Web of Science, Embase e CINAHL/EBSCO, em dezembro de 2021, recorrendo-se aos descritores com o operador booleano AND: Flower Essences / Essências Florais, Nursing / Enfermagem e Anxiety / Ansiedade. Encontrou-se 244 artigos e, após a exclusão dos estudos que não contemplaram os critérios de elegibilidade, obteve-se 5 artigos, constituindo a amostra final da pesquisa. Verificou-se que, quando se utiliza as essências florais, há uma melhoria nas emoções, possibilitando o equilíbrio harmonioso entre corpo, mente e espírito, o que favorece uma redução nos níveis de ansiedade. Destarte, concluiu-se que as essências florais mostraram-se bastante eficazes no tratamento da ansiedade, corroborando com a promoção da qualidade de vida ao indivíduo.

**Palavras-chave:** ansiedade, essências florais, enfermagem.

## ABSTRACT

This study aims to analyze the effects of the use of flower essences in the context of anxiety. This is an integrative review, which used as a source the MEDLINE/PubMed, LILACS, SCOPUS, Science Direct, Web of Science, Embase and CINAHL/EBSCO databases in December 2021, using the descriptors with the Boolean operator AND: Flower Essences, Nursing and Anxiety. It was found 244 articles and, after excluding the studies that did not meet the eligibility criteria, we obtained 5 articles, constituting the final sample of the research. It was found that when flower essences are used, there is an improvement in emotions, enabling a harmonious balance between body, mind, and spirit, which favors a reduction in anxiety levels. Thus, it was concluded that flower essences are very effective in the treatment of anxiety, corroborating with the promotion of quality of life to the individual.

**Keywords:** anxiety, flower essences, nursing.

## 1 INTRODUÇÃO

À proporcionalidade que o tempo transcorre, tem-se utilizado gradativamente as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, principalmente devido a inserção no Sistema Único de Saúde, no qual possibilitou o fornecimento para os usuários dos serviços de saúde, corroborando com a integralidade do cuidado. Dentre as modalidades, pode-se destacar a terapia com essências florais, que, em consonância com a Portaria nº 702, de 21 de março de 2018, do Ministério da Saúde, foi inserida na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (MUNHOZ *et al.*, 2020; BRASIL, 2018).

A terapia floral foi descoberta pelo médico Edward Bach e reconhecida pela Organização Mundial da Saúde desde 1956. A técnica de extração da energia das flores consiste em dois métodos: o método de exposição ao sol por três horas em dias bastante ensolarados e pelo método de fervura para as flores mais resistentes e de árvores. A terapia com essências florais atua nos estados mentais e emocionais do ser humano, de forma não invasiva e sem efeitos colaterais. De acordo com Edward Bach, as enfermidades são apenas o resultado das desordens emocionais e, ao fazer uso das essências florais, estas podem trazer de volta a harmonia, regenerando a energia vital do indivíduo (RIBEIRO *et al.*, 2020).

Estudos têm mostrado inúmeros benefícios trazidos pelos remédios florais, uma vez que a saúde é a perfeita harmonia entre a alma, a mente e o corpo, a doença portanto é o desequilíbrio entre esses elementos. Deste modo, a utilização dos remédios florais no restabelecimento do estado mental repercutindo no corpo físico com o alívio dos sintomas, sendo essa harmonização a mola precursora da terapia com essências florais. Evidencia-se também que, quando se utiliza os remédios florais, obtém-se uma melhora significativa nos níveis de ansiedade, estresse, bem como redução da ansiedade (MUNHOZ *et al.*, 2020; RIBEIRO *et al.*, 2020).

Nesse contexto, tratando-se da ansiedade, em virtude do aumento acentuado nos últimos anos e por ocasionar nas pessoas os sinais e sintomas de medo excessivo diante de situações normais para a maioria dos indivíduos, tem-se destacado como a segunda maior causa de incapacitação de indivíduos em relação a outros transtornos mentais, representando a prevalência de 19,9% nos últimos doze meses de 2019 e 28,1% ao longo de toda a vida (MANGOLINI; ANDRADE; WANG, 2019).

Destarte, em face ao exposto, nota-se a imprescindibilidade de correlacionar a terapia com essências florais no cenário da ansiedade. Em virtude disso, este estudo tem a finalidade de responder à seguinte questão norteadora: Quais os efeitos do uso dos remédios florais no contexto da ansiedade? Por esse motivo, a pesquisa justifica-se por estabelecer a análise do que existe na literatura acerca da temática.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa sobre os efeitos da terapia com essências florais no cenário da ansiedade. Tal pesquisa baseia-se em analisar estudos pertinentes a um determinado foco de pesquisa, servindo de embasamento para um desfecho técnico-científico, com o intuito de favorecer a síntese acerca do assunto específico a ser estudado. Para realizar a pesquisa, seguiu-se as etapas da metodologia proposta (SOUSA *et al.*, 2017).

Realizou-se um estudo bibliográfico de publicações nas bases de dados MEDLINE/PubMed, LILACS, SCOPUS, Science Direct, Web of Science, Embase e CINAHL/EBSCO, utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH), com o operador booleano AND: Flower Essences AND nursing AND Anxiety, em dezembro de 2021. Estipulou-se como critérios de inclusão artigos originais, disponíveis na íntegra, publicados, sem recorte temporal, nos idiomas português, inglês e espanhol, excluindo-se estudos que não respondessem à pergunta norteadora da pesquisa, bem como artigos de revisões e outras publicações. Os artigos selecionados foram lidos na íntegra, a fim de realizar a extração das informações para estabelecer a síntese.

### 3 RESULTADOS

No levantamento conduzido, obteve-se 244 artigos. Destes, excluiu-se estudos duplicados, decorrendo em 239 estudos para serem submetidos à leitura dos títulos e resumos, o que resultou em 7 artigos para a etapa posterior. Realizou-se a leitura na íntegra das publicações selecionadas e verificou-se o corpus da pesquisa, constituindo a amostra final de 5 estudos. Elencou-se o agrupamento da revisão integrativa da literatura pela autoria, ano de publicação, título, objetivo do estudo, delineamento metodológico e principais resultados (Quadro 1).

Quadro 1 - Corpus de análise da pesquisa. Recife, PE, Brasil, 2022.

Autoria e ano de publicação	Título do artigo	Objetivo do estudo	Delineamento metodológico	Principais resultados
FUSCO, S. F. B. <i>et al.</i> 2021	Efficacy of Flower Therapy for Anxiety in Overweight or Obese Adults: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial	Comparar a eficácia da terapia floral no tratamento da ansiedade em adultos com sobrepeso ou obesos com o grupo placebo.	Ensaio clínico randomizado	Os sintomas de ansiedade diminuíram nos indivíduos em uso de terapia floral, o que favoreceu na melhoria do padrão de sono, quando comparado com aqueles que utilizaram o placebo.
LARA, S. R. G. <i>et al.</i> 2020	Experience of women in labor with the use of flowers essences	Descrever a vivência de mulheres submetidas ao uso de essências florais como terapia não farmacológica para o alívio da dor e ansiedade durante o trabalho de parto.	Estudo piloto controlado, cego e randomizado	O uso de essências florais promove o relaxamento, alívio do estresse e da ansiedade, sendo considerado fundamental no cenário psicológico a redução da dor em decorrência da ansiedade.
SALLES, L. F.; SILVA, M. J. P. 2012	Effect of flower essences in anxious individuals	Investigar os efeitos dos florais <i>Impatiens</i> , <i>Cherry Plum</i> , <i>White Chestnut</i> e <i>Beech</i> em pessoas ansiosas.	Ensaio clínico randomizado	Observou-se que o grupo no qual estava em uso da terapia floral obteve diminuição maior dos níveis de estresse em comparação ao grupo placebo.
WALACH, H.; RILLING, C.; ENGELKE, U. 2001	Efficacy of Bach-flower remedies in test anxiety: a double-blind, placebo-controlled, randomized trial with partial crossover	Verificar a eficácia de uma combinação de remédios florais de Bach em indivíduos com ansiedade.	Ensaio clínico randomizado	Apesar de evidenciar uma redução do nível de ansiedade no público que utiliza as essências florais, há a necessidade do fortalecimento no embasamento técnico-científico da terapia com os florais.
PANCIERI, A. P. <i>et al.</i>	Meanings of flower therapy for anxiety in	Compreender a experiência na	Ensaio clínico randomizado,	Quando os indivíduos obesos utilizam as

2018	people with overweight or obesity	perspectiva do participante de uma pesquisa clínica, que teve como intervenção a terapia floral para ansiedade de indivíduos com sobrepeso e obesidade.	controlado com placebo e duplo-cego	essências florais, consegue obter redução da ansiedade, tranquilidade, melhora na qualidade do sono e em específico para o direcionamento das necessidades alimentares diante das emoções.
------	-----------------------------------	---	-------------------------------------	--

Fonte: Autoria própria, 2022.

#### 4 DISCUSSÃO

As essências florais têm capacidade de equilibrar os estados emocionais e mentais do indivíduo através da energia das flores, eliminando vibrações negativas que podem levar ao adoecimento. Tendo em vista os altos índices de pessoas que sofrem com o transtorno de ansiedade, foram encontrados bons resultados relacionados à redução da mesma em pessoas que fizeram uso dos remédios florais, proporcionando relaxamento, melhora na ansiedade, condição de sono e redução da compulsão alimentar (FUSCO *et al.*, 2021).

Atrelado a isso, devido as essências florais apresentarem uma eficácia significativa na diminuição da ansiedade, alívio do estresse e da dor, estão sendo muito utilizadas de várias formas e em momentos oportunos, como em mulheres que estão em trabalho de parto, em que é considerado um momento que as emoções aumentam e há a acentuação da dor, estresse, ansiedade, medo e insegurança. Com isso, foi observado por enfermeiras obstetras que parturientes, ao fazer uso das essências florais, tiveram diminuição da dor, do estresse se mantiveram relaxadas, confiantes, concentradas no seu desempenho durante as contrações e a ansiedade foi diminuída (LARA *et al.*, 2020).

A terapia com essências florais possui infinitudes de flores, cada uma com seus respectivos potenciais energéticos. Em relação à ansiedade, pode-se destacar as essências Impatiens, White Chestnut, Cherry Plum e Beech, nos quais são capazes de aquietar a alma; recuperar o repouso mental e paz interior; superar tensão e os medos extremos e ajudar o indivíduo na compreensão. Outrossim, pode-se comprovar a real eficácia das essências florais na redução da ansiedade, levando em consideração que 80% dos usuários conseguiram manter a calma mesmo diante de situações estressantes (SALLES; SILVA, 2012).

Ademais, observou-se que a terapia com essências florais desempenhou um papel fundamental como fonte de tranquilidade, melhora na qualidade do sono e em específico para o direcionamento das necessidades alimentares diante das emoções. Assim, de forma holística e singular para cada pessoa, as essências florais redimensionam os modelos emocionais, exercendo com que o paciente retorne a um nível de equilíbrio harmonioso que causará uma redução nos níveis de ansiedade e, por consequência, fará com

que o indivíduo tenha menos necessidade de descontar esses excedentes na comida, reduzindo assim sua obesidade através da terapia com as essências florais (PANCIERI. *et al.*, 2018).

Por conseguinte, apesar de observar uma redução da ansiedade nos indivíduos em terapia com as essências florais, verificou-se que, nos resultados obtidos, não ficou explícito qual redução líquida no teste de ansiedade pautado pelo estudo. Dessa forma, há a necessidade de maiores evidências para fortalecer o embasamento técnico-científico da terapia com as essências florais, mesmo algumas evidências deixarem a comunidade científica entusiasmada com a melhora da ansiedade através do uso dos remédios florais (WALACH; RILLING; ENGELKE, 2001).

## 5 CONCLUSÕES

Concluiu-se que o uso do remédio floral, no contexto da ansiedade, mostrou-se positivo no que se refere a diminuição e alívio desse sentimento que acomete milhões de pessoas no mundo, viabilizando o cuidado integral com base na promoção da saúde e prevenção dos agravos. Todavia, torna-se fundamental um maior número de estudos científicos para disseminar o uso dos remédios florais como coadjuvante na abordagem terapêutica, pois o mecanismo de ação é a vibração do campo energético das flores atuando sobre a vibração do campo energético do ser vivo harmonizando-o, atua, portanto, por ação física e não química, portanto não ocorrerá interação das medicações utilizadas, visto que o princípio terapêutico é distinto.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 702**, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018.
- FUSCO, S. F. B. *et al.* Efficacy of Flower Therapy for Anxiety in Overweight or Obese Adults: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 27, n. 5, 2021.
- LARA, S. R. G. *et al.* Experience of women in labor with the use of flowers essences. **Revista Online de Pesquisa**, v. 12, 2020.
- MANGOLINI, V. I.; ANDRADE, L. H.; WANG, Y. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. **Revista de Medicina**, v. 98, n. 6, 415-422, 2019.
- MUNHOZ, O. L. *et al.* Práticas integrativas e complementares para promoção e recuperação da saúde. **Revista Científica de Enfermagem**, v. 10, n. 30, 2020.
- PANCIERI, A. P. *et al.* Meanings of flower therapy for anxiety in people with overweight or obesity. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. 5, 2018.
- SALLES, L. F.; SILVA, M. J. P. Effect of flower essences in anxious individuals. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 25, n. 2, 2012.
- SOUSA, L. M. M. *et al.* A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. **Revista Investigação em Enfermagem**, v. 21, n. 2, 17-26, 2017.
- RIBEIRO, J. A. Uso da Terapia Floral na Ansiedade e Estresse. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, 4404-4412, 2020.
- WALACH, H.; RILLING, C.; ENGELKE, U. Efficacy of Bach-flower remedies in test anxiety: a double-blind, placebo-controlled, randomized trial with partial crossover. **Journal of Anxiety Disorders**, v. 15, n. 4, 359-366, 2001.