

Terapia floral como prática integrativa e complementar para o tratamento de ansiedade: uma revisão integrativa

Floral therapy as an integrative and complementary practice for the treatment of anxiety: an integrative review

La terapia floral como práctica integradora y complementaria para el tratamiento de la ansiedad: una revisión integradora

Recebido: 19/09/2022 | Revisado: 02/10/2022 | Aceitado: 04/10/2022 | Publicado: 10/10/2022

Thaiane do Carmo Wanderley

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0962-1199>

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Brasil

E-mail: tata-1703@hotmail.com

Alice Correia Barros

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2627-7185>

Universidade de Pernambuco, Brasil

E-mail: alicebarros.enf@gmail.com

Maria Zélia de Araújo Lessa Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3879-7695>

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Brasil

E-mail: zelialessa@yahoo.com.br

Thyara Maria Brandão

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4630-6956>

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Brasil

E-mail: thyara.brandao@uncisal.edu.br

Leilane Camila Ferreira de Lima Francisco

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4945-8939>

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Brasil

E-mail: leilaneamilia@hotmail.com

Jael Maria de Aquino

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5095-1662>

Universidade de Pernambuco, Brasil

E-mail: jael.aquino@upe.br

Ririslâyne Barbosa da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7960-3266>

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Brasil

E-mail: ririslaynebarbosa2010@hotmail.com

Resumo

Objetivo: Descrever as evidências científicas da literatura acerca do uso da terapia floral para o tratamento de ansiedade. **Material e métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa. A busca dos artigos foi realizada em duas bases de dados eletrônicas: SciELO e BVS. Para o levantamento dos dados foram utilizados os descritores “Medicina integrativa;” “Terapia Floral”; “Ansiedade” de acordo com os DeCS (Descritores em Ciência da Saúde). Foram selecionados os artigos com textos na íntegra, completos e disponíveis de maneira gratuita nos idiomas português, inglês ou espanhol publicados no período 2017 à julho de 2022. A busca ocorreu entre os meses de junho e julho de 2022. **Resultados:** Foram encontrados 114 artigos no total, 7 atenderam aos critérios de inclusão desta pesquisa. Três dos trabalhos incluídos na pesquisa, tratavam do uso de florais para controle da ansiedade e do estresse em mulheres em trabalho de parto, e outros dois testaram a eficácia do uso de essências florais no controle da ansiedade em crianças que passavam por procedimentos odontológicos e em pessoas com sobrepeso e obesidade. **Considerações finais:** Mediante a análise dos estudos selecionados para esta pesquisa, foi possível identificar na literatura evidências científicas que comprovam a eficácia do uso da terapia floral em sintomas de ansiedade e em quaisquer das circunstâncias em que eles se façam presente, seja no trabalho de parto, no quadro de ansiedade desenvolvido por pessoas com sobrepeso e obesidade, bem como em situações de desordens emocionais causadas por violência psicológica ou em sintomas de transtorno de ansiedade generalizada.

Palavras-chave: Medicina integrativa; Terapia floral; Ansiedade.

Abstract

Objective: To describe the scientific evidence in the literature about the use of flower essence therapy for the treatment of anxiety. **Material and methods:** This is an integrative review. Articles were searched in two electronic databases: SciELO and BVS. The descriptors "Integrative Medicine;" "Floral Therapy"; "Anxiety" according to the DeCS (Descriptors in Health Science). Articles with full, complete and freely available texts in Portuguese, English or Spanish published from 2017 to July 2022 were selected. The search occurred between June and July 2022. **Results:** A total of 114 articles were found, and 7 met the inclusion criteria of this research. Three of the papers included in the search dealt with the use of flower essences to control anxiety and stress in women in labor, and two others tested the efficacy of the use of flower essences to control anxiety in children undergoing dental procedures and in overweight and obese people. **Final considerations:** After analyzing the studies selected for this research, it was possible to identify scientific evidence in the literature proving the efficacy of flower essence therapy on anxiety and stress symptoms in any circumstances in which they are present, whether in labor, in anxiety disorders developed by overweight and obese people, in situations of emotional disorders caused by psychological violence, or in symptoms of generalized anxiety disorder.

Keywords: Integrative medicine; Flower therapy; Anxiety.

Resumen

Objetivo: Describir la evidencia científica en la literatura sobre el uso de la terapia de esencias florales para el tratamiento de la ansiedad. **Material y métodos:** Se trata de una revisión integradora. La búsqueda de artículos se realizó en dos bases de datos electrónicas: SciELO y BVS. Los descriptores "Medicina Integrativa;" "Terapia Floral"; "Ansiedad" según el DeCS (Descriptores en Ciencias de la Salud). Se seleccionaron los artículos con textos completos y libremente disponibles en portugués, inglés o español publicados entre 2017 y julio de 2022. El registro se realizó entre junio y julio de 2022. **Resultados:** Se encontró un total de 114 artículos, 7 de los cuales cumplían los criterios de inclusión de esta investigación. Tres de los trabajos incluidos en la investigación trataban sobre el uso de esencias florales para controlar la ansiedad y el estrés en mujeres de parto, y otros dos probaban la eficacia del uso de esencias florales para controlar la ansiedad en niños sometidos a procedimientos dentales y en personas con sobrepeso y obesidad. **Consideraciones finales:** Después de analizar los estudios seleccionados para esta investigación, fue posible identificar en la literatura evidencias científicas que comprueban la eficacia de la terapia con esencias florales en los síntomas de ansiedad y estrés en cualquier circunstancia en que se presenten, ya sea en el trabajo de parto, en los trastornos de ansiedad desarrollados por personas con sobrepeso y obesidad, en situaciones de trastornos emocionales causados por la violencia psicológica, o en los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada.

Palabras clave: Medicina integral; Terapia floral; Ansiedad.

1. Introdução

As Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PICs) são práticas não convencionais de cuidado, formas complementares de tratamento que não se limitam ao modelo biomédico, focado em medidas curativas e restritas ao uso unicamente de medicamentos; visam estimular o uso de métodos de prevenção e recuperação da saúde, naturais (Brasil, 2006).

O modelo da Medicina Integrativa é pautado no modelo vitalista, que vê o corpo como um campo energético, focado na busca por harmonia e equilíbrio das dimensões do corpo - mente - espírito, proporcionando o bem-estar em sua totalidade (Nascimento, et al., 2017).

No Brasil, Prática Integrativas e Complementares é o termo utilizado para denominar as atividades voltadas ao cuidado em saúde que atuam de maneira mais abrangente, sem fragmentar o sujeito, entendendo o mesmo como um sistema único e complexo, em que os processos mentais/emocionais estão diretamente relacionados com os processos fisiológicos; interferindo diretamente em sua situação de saúde (Lang, 2020).

O campo das Práticas Integrativas e Complementares possui recursos terapêuticos ainda pouco conhecidos e utilizados atualmente, que envolvem abordagens visando estimular os mecanismos já existentes de prevenção, promoção e recuperação da saúde através de tecnologias eficazes e seguras, tendo foco na escuta acolhedora, no estabelecimento do vínculo terapêutico e na integração entre partes biológicas, psicológica e social de um mesmo indivíduo, bem como o mesmo com o meio ambiente no qual está inserido (Brasil, 2006).

Desde a sua criação, o SUS vem passando por modificações que visam proporcionar uma assistência integral à saúde e que abranja a totalidade do sujeito. Nessa perspectiva, o uso das PICs, que têm se mostrado mais eficazes em várias áreas de

abrangência e possuem um custo-benefício maior, têm ganhado espaço no sistema de saúde brasileiro. Trata-se de mecanismos de tratamento mais simples e não invasivos, fugindo da lógica biomédica de medicalização e partindo para uma visão naturalista sem a dissociação do sujeito dentro de uma proposta ativa (Ischkanian & Pelicioni, 2012).

Essas práticas permitem que haja uma visão mais ampliada do processo saúde-doença vislumbrando, assim, a promoção global do cuidado humano, sendo visto de uma maneira holística (Brasil, 2006).

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) visa contribuir para o fortalecimento dos princípios fundamentais do SUS, atuando na prevenção, promoção e recuperação da saúde, com base numa assistência humanizada, centrada na integralidade do sujeito, obtendo uma visão global sem deixar de lado sua singularidade (Brasil, 2006).

O Ministério da Saúde objetivou com a criação da PNPIC, instituída pela Portaria 971GM/MS de 3 de maio de 2006, trazer diretrizes norteadoras, bem como viabilizar o acesso dos usuários do SUS a acupuntura, a homeopatia, a fitoterapia, a medicina antroposófica e o termalismo-crenoterapia, que dentre às práticas da medicina tradicional e complementar destacando-se no âmbito da medicina tradicional chinesa (Brasil, 2006; Brasil, 2018).

Essas práticas compõem uma abordagem global do cuidado com recursos terapêuticos não convencionais que passaram ser um divisor de águas no cuidado em saúde a nível mundial, obtendo incentivo da Organização Mundial da Saúde (OMS), que fortalece a introdução e regulamentação destas práticas, produtos e de seus praticantes nos Sistemas Nacionais de Saúde de todo o mundo (Brasil, 2018).

Em 2018, o Ministério da Saúde através da portaria nº 702, de 21 de março, incluiu a terapia floral como nova prática na PNPIC, onde define a mesma como: uma prática complementar e não medicamentosa que, modifica estados vibracionais através dos sistemas de essências de flores, auxiliando na harmonização do indivíduo.

A essência floral que se origina da planta em floração atua nos arquétipos da alma humana, estimulando transformação positiva na forma de pensamento e propiciando o desenvolvimento interior, equilíbrio emocional que conduz a novos comportamentos. Não é fitoterápico, não é fragrância, não é homeopatia, não é droga. Pode ser adotado em qualquer idade, não interferindo com outros métodos terapêuticos e/ou medicamentos, potencializando-os. Os efeitos podem ser observados de imediato, em indivíduos de maior sensibilidade (Brasil, 2018).

Criada entre 1928 e 1936 pelo médico britânico Edward Bach, a terapia floral surge através da observação do comportamento dos indivíduos diante de dificuldades e de suas relações interpessoais. Bach, baseou-se na tríade corpo-mente-espiritualidade, onde o completo bem-estar humano depende da harmonização desses três pontos, buscando na natureza, mecanismos, para auxiliar nesse processo do autocuidado, surge a terapia floral (Benke & Carvalho, 2008; Suárez, et al., et al., 2014).

Em busca de novas alternativas de tratamento não invasivas, Bach percebeu que as questões mentais interferiam diretamente na saúde das pessoas, e em sua busca por novas formas de tratar doenças, evidenciou estar relacionadas emoções, somatização e enfermidades. Nesse contexto, Bach constatou que determinadas flores possuem um padrão vibratório que corresponde a um mesmo padrão da mente humana onde, as características botânicas da flor (cor, forma, tamanho, habitat, padrões de crescimento) eram semelhantes às características da personalidade humana a que correspondia (Scheffer, 1995 apud Nossow, 2016).

O potencial energético das flores é o que fundamenta essa terapia. As flores colocadas na água imprimem nela padrões que correspondem a níveis da consciência (Barnard, 2006 apud Salles, 2012).

A terapia floral se enquadra no campo das PICs e dos métodos de tratamento, não invasivos, como uma importante alternativa de cuidado. Trata-se de essências oriundas de plantas silvestres, arbustos ou árvores e flores, que têm o poder de equilibrar os campos energéticos e vibracionais, trazendo harmonia para as desordens emocionais do indivíduo (Salles, 2012)

As essências florais proporcionam uma conscientização do indivíduo, encorajando-o a realizar as mudanças necessários, funcionando como mecanismo para a manutenção da qualidade de vida, através da harmonização entre o corpo, a mente e a alma, acarretando na consciência do problema real pelo indivíduo que, passa a enxergar formas para solucionar os mesmos antes que sejam somatizados em forma de doença como a ansiedade principalmente (Nossow, 2016).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – V a ansiedade é classificada como sintomatologia que compõe um grupo de transtornos mentais, os transtornos de ansiedade, estando dentro dele transtornos que possuem características de medo e ansiedade excessivos, bem como desordens comportamentais relacionados. O medo, nada mais é que uma resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, já a ansiedade é a antecipação de ameaça futura.

A ansiedade é um dos sintomas ligados a transtornos mentais que mais estão relacionados à doenças psicossomáticas. Na psiquiatria, os transtornos ansiosos constituem um dos quadros mais comuns tanto em crianças quanto em adultos, tendo de 9% e 15% uma prevalência estimada durante o período de vida, respectivamente (Salles, 2012 & Castillo, 2000).

O tratamento para os transtornos de ansiedade incluiu a psicoterapia e as intervenções farmacológicas, alguns estudos consideram necessárias quando os sintomas são graves e incapacitantes, embora outros defendam que seu uso deve ser limitado. Os benzodiazepínicos são utilizados como medicamentos de primeira escolha na ansiedade antecipatória e para alívio dos sintomas durante o período de latência, comumente associados a antidepressivos (Castillo, 2000).

Batistella et al (2021) afirma em sua pesquisa, que o transtorno de ansiedade é um problema de saúde mental comum entre acadêmicos da Universidade Federal do Oeste do Paraná, podendo causar redução da concentração e da memória, trazendo prejuízos à vida acadêmica desses indivíduos.

Ne mesmo estudo, Batistella et al (2021) testou a eficácia do uso de essências florais na redução dos sintomas de ansiedade em acadêmicos de fisioterapia, onde identificou-se uma redução significativa do grupo de alunos que fez uso da terapia floral, saindo de 2,29 (médio nível de ansiedade) para 1,76 (baixo nível de ansiedade evidenciando, assim, a eficácia desse tratamento).

Diante do exposto o presente estudo busca responder a seguinte questão norteadora: Quais as evidências científicas na literatura acerca do uso da terapia floral para o tratamento de ansiedade? Objetivando descrever as evidências científicas da literatura acerca do uso da terapia floral para o tratamento de ansiedade.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo de caráter exploratório-descritivo do tipo revisão integrativa com o objetivo de descrever as evidências científicas da literatura acerca do uso da terapia floral para o tratamento de ansiedade.

Segundo Roman (1998), a revisão integrativa é um método que visa sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre delimitado tema, de forma sistemática e ordenada, objetivando contribuir para a construção de conhecimento desse tema.

Esta revisão foi realizada seguindo as seis etapas propostas por Mendes et al (2008): 1- identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão; 2- estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/amostragem ou busca na literatura; 3- definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos; 4- avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; 5- interpretação dos resultados; e 6- apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

A busca dos artigos para realização desse estudo foi realizada em duas bases de dados eletrônicas: SciELO e BVS. Para o levantamento dos dados foram utilizados os descritores “Medicina integrativa;” “Terapia Floral;” “Ansiedade” de

acordo com os DeCS (Descritores em Ciência da Saúde). Os descritores foram cruzados com o operador booleano AND, “Terapia floral” AND “Ansiedade”, “Ansiedade” AND “Medicina integrativa”, “Terapia floral” AND “Medicina Integrativa”. A busca ocorreu entre os meses de junho e julho de 2022.

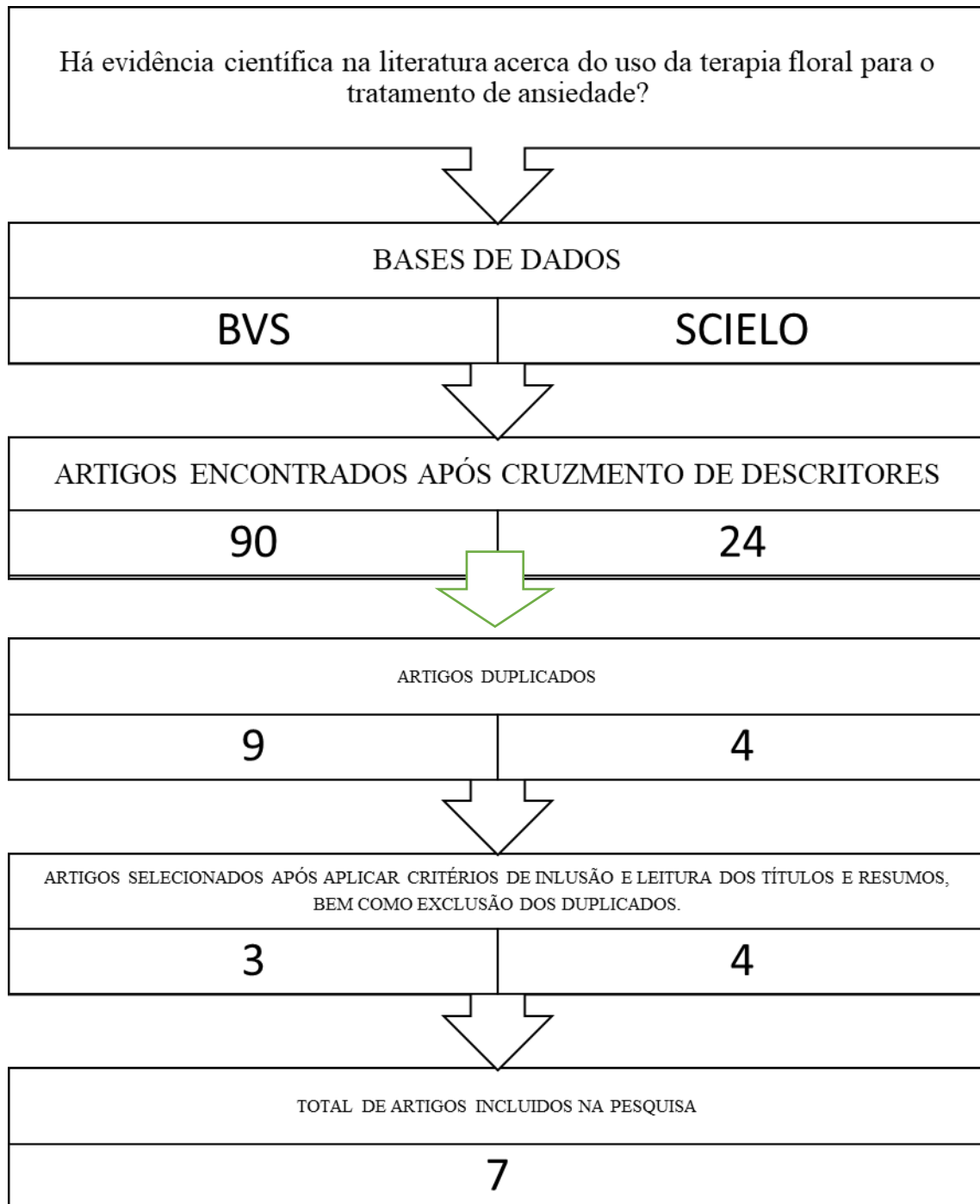
Para o estabelecimento, o da amostra foram incluídos nesse estudo, artigos indexados nas bases de dados, originais publicados nos últimos 5 anos, ou seja, estudos publicados de 2017 à julho de 2022, estudos na íntegra, completos e disponíveis de maneira gratuita nos idiomas português, inglês ou espanhol que atendessem ao questionamento norteador da pesquisa. Foram excluídos desta pesquisa, estudos que se tratavam de revisão da literatura.

3. Resultados

Após cruzamento dos descritores nas bases de dados escolhidas foi encontrado um total de 114 artigos, 90 na BVS, e 24 na SCIELO. Após filtragem de artigos completos e dos últimos 5 anos restaram 16 na SCIELO e 68 artigos da BVS. Ao realizar a leitura prévia dos títulos e dos resumos, 7 artigos foram incluídos considerados pertinentes ao objetivo proposto quanto à relevância e a propriedade que responderam ao objetivo do estudo.

Os estudos selecionados demonstraram ser contributivos para a elucidação da questão norteadora desta revisão. Foram encontradas um total de 7 artigos nas seguintes bases de dados: 57,14% na SciELO (4 artigos) e 42,85% na BVS (3 artigos). A Figura 1 descreve o passo a passo realizado na busca desta pesquisa de revisão nas respectivas bases de dados.

Figura 1 – Descrição do processo de seleção dos artigos.



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

O tipo de estudo randomizado de caráter quantitativo foi o mais utilizado nos artigos encontrados (3 artigos).

Três dos trabalhos incluídos na pesquisa, tratavam do uso de florais para controle da ansiedade e do estresse em mulheres em trabalho de parto, outro testou a eficácia do uso de essências florais no controle da ansiedade em crianças que passavam por procedimentos odontológicos e mais testou a eficácia dessa terapia no controle da ansiedade em pessoas com sobrepeso e obesidade.

Um artigo tratou do uso de florais em mulheres vítimas de violência e por último, um trabalho tratou do uso de florais como terapia complementar de mulheres em sofrimento psíquico.

Dos artigos selecionados para esse estudo, dois foram extraídos de revistas internacionais e estavam disponíveis em outros idiomas um em inglês e outro espanhol. Os demais estavam disponíveis em revistas nacionais no idioma português.

O Quadro 1 apresenta a distribuição dos artigos selecionados segundo título do artigo, base de dados, ano de publicação, metodologia de estudo e os principais resultados encontrados.

Quadro 1 – Síntese dos estudos e seus resultados.

Título	Base de dados	Ano	Desenho do estudo	Principais Resultados
Comparison of the effectiveness of Bach flower therapy and music therapy on dental anxiety in pediatric patients: A randomized controlled study	BVS	2020	Estudo controlado randomizado.	Comportamento foi significativamente melhor em crianças do grupo BTP. Houve redução do pulso no período intra-operatório nas crianças do grupo BTF e aumento na saturação de O ₂ , o que evidencia uma diminuição do estresse melhora da oxigenação no sangue.
Significados da terapia floral para ansiedade em pessoas com sobrepeso ou obesidade	SCIELO	2018	Ensaio clínico randomizado, placebo-controlado e duplo cego.	As falas ilustram a preocupação dos participantes com a ansiedade e obesidade e o interesse em terapias não farmacológicas para estes sintomas. Os participantes mostram que estiveram mais atentos aos seus hábitos, se sentiram mais tranquilos e mais calmos durante o tratamento proposto.
Vivência de mulheres em trabalho de parto com o uso de essências florais.	BVS	2020	Estudo piloto controlado, cego e randomizado	A capacidade de se manter calma e relaxada durante o parto foi observada pelas enfermeiras em seis mulheres que receberam terapia floral e quatro que receberam placebo. A parturiente, muitas vezes, consegue dormir entre as contrações, mantendo-se mais calma quando elas ocorrem.
Terapia floral na evolução do parto e na tríade dor-ansiedade-estresse: estudo quase-experimental	SCIELO	2022	Estudo quase-experimental	O uso da Terapia Floral nas mulheres admitidas em trabalho de parto auxiliou o processo da evolução do nascimento atuando em sinergia com o aumento da dilatação cervical, dinâmica uterina e redução do cortisol, reforçando a hipótese inicial do estudo. O parto foi mais rápido no grupo floral favorecido pela progressão dos aspectos clínicos e pela ausência de parâmetros maternos e neonatais adversos, sugerindo que esta terapia deveria ser componente de humanização durante o parto.
Efeitos da terapia floral no trabalho de parto e nascimento: ensaio clínico randomizado.	SCIELO	2021	Ensaio clínico experimental, randomizado, triplo cego e controlado	O tratamento apresentou significância de 0,076, apontando tendência à redução do tempo até o parto em cerca de 1:30h (-85,51), ajustada pela dilatação cervical, frequência da contração iniciais. A essência Five Flower proporcionou às mulheres incluídas em seu estudo, calma e relaxamento, impedindo que houvesse interferência da tríade Medo-Tensão-Dor na coordenação das contrações
“Eu me sentia um nada”: história oral de mulheres em sofrimento psíquico na Atenção Básica sob uma perspectiva de gênero e a repercussão de práticas integrativas e complementares	BVS	2022	Estudo qualitativo, transversal, descritivo e exploratório	Uma das essências utilizadas por quatro mulheres acompanhadas pelo presente estudo foi a chamada White Chestnut. Elas experimentavam momentos de agitação, angústia e pensamentos repetitivos e ressaltaram, na entrevista, a melhora que obtiveram na qualidade do sono e em outros sintomas da ansiedade, em consonância com a indicação dessa essência descrita por Bach
Terapia floral de Bach y orientación psicológica en mujeres víctimas de violencia psicológica	SCIELO	2019	pesquisa descritiva e transversal	Em relação aos sintomas identificados, a existência de sintomas emocionais negativos pode ser observada como resultado da avaliação inicial em mais de 80% da amostra. Dessas, as 15 mulheres vítimas de violência apresentaram baixa autoestima e a existência de traumas psicológicos anteriores na infância. Seguido por estados depressivos ansiosos com 93,3%. O estudo mostrou que, com a aplicação do tratamento abrangente da terapia floral e do aconselhamento psicológico, após a aplicação da técnica, houve uma evolução gradual dos sintomas, onde do total, nove mulheres diminuíram seus sintomas em 60%.

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

4. Discussão

A terapia floral permite um realinhamento dos padrões emocionais/vibracionais, acarretando no estado de equilíbrio e harmonia. Alguns estudos evidenciam que o estresse e a ansiedade são expressos através de sintomas físicos que favorecem doenças psicossomáticas (Salles, 2012).

Os sintomas de ansiedade, muitas vezes, interferem na alimentação dos indivíduos, bem como na rotina de vida diária incluindo o sono, fato que pode causar doenças futuras, como sobrepeso, cardiopatias, sedentarismo, dentre outros. Pancieri et al (2018) em seu estudo traz que, foi observado nas falas descritas pelos participantes da pesquisa, encorajamento e autocontrole, possibilitando autonomia e clareza de suas escolhas, percebendo assim suas atitudes irracionais, como na alimentação e a diferença na exaustão física e mental, percebendo melhor rendimento no trabalho. Esse estudo, observou uma redução dos níveis de ansiedade e estresse, bem como melhora na qualidade do sono, das pessoas envolvidas após um período de tratamento com florais de Bach.

Outros estudos também comprovaram a eficácia da terapia floral na melhora da qualidade do sono, Nossow (2016) fez uma seleção de florais de Bach para investigar seus efeitos sobre a qualidade do sono que foi possível identificar que, a terapia floral pode ser uma boa escolha de tratamento complementar para distúrbios do sono; em seguida traz uma relação das essências florais mais apropriadas em situações afins: o Aspen, Clematis, Hornbeam, Red Chestnut e White Chestnut; que segundo o autor são indicados para terror noturno, sonolência diurna, dificuldade para iniciar o sono por estafa mental, preocupação excessiva e excesso de pensamentos, respectivamente, além de outros efeitos terapêuticos que evidencia a efetividade dessa terapia na melhoria do sono.

Além das alterações no padrão de sono, o indivíduo com ansiedade pode vivenciar alterações em seus sinais vitais como taquicardia, taquipneia, elevações dos níveis pressóricos, outros indivíduos podem apresentar sintomas gastrointestinais e/ou aumentar consumo de alimentos ou reduzir essa captação de energia. A ansiedade é uma sintomatologia que afeta de maneira negativa diversos sistemas do organismo humano. O uso de essências florais comprovadamente através dessa pesquisa, evita, previne e trata os sintomas causados pelo aumento da ansiedade no organismo humano.

Indivíduos com problemas de ansiedade tendem a apresentar alterações em alguns sinais vitais, durante uma crise ou quando algum fator externo desencadeia sintomas de ansiedade em seu organismo. Aumento de pressão arterial, diminuição da oxigenação do sangue, elevação da frequência cardíaca e respiratória, são alguns padrões que podem apresentar-se em uma pessoa ansiosa. Dixit (2020) pode verificar em seu estudo uma melhora nos padrões citados, em crianças expostas a um fator estressor (procedimentos dentários), que normalmente provocam agitação nesse público. No grupo que fez uso de florais antes do procedimento houve uma redução da frequência cardíaca e aumento da saturação de oxigênio, o que demonstra uma diminuição da ansiedade.

Lara et al (2020) constatou em seu estudo sobre o uso de essências florais em mulheres durante o trabalho de parto, que nas mulheres participantes da pesquisa houve uma tendência progressiva de se sentirem mais confiantes durante a evolução do trabalho de parto, demonstrando-se mais corajosas frente a dor do parto. O autor enfatiza que o uso da essência floral, no trabalho de parto, proporcionou calma, relaxamento, concentração e coragem à essas mulheres, propiciando um melhor controle da dor.

Em outro estudo que fez parte dessa pesquisa, Pitilin et al (2022) verificou que o grupo de mulheres que fez uso das Essências Florais tiveram uma maior evolução no processo do nascimento. Foi observado uma maior progressão na dilatação cervical e da dinâmica uterina deste grupo, bem como uma redução dos níveis de cortisol. (Hormônio do estresse), que acarretou em um trabalho de parto mais rápido.

Lara et al (2021), acredita que a essência Five Flower proporcionou às mulheres incluídas em seu estudo, calma e relaxamento, impedindo que houvesse interferência da tríade Medo-Tensão-Dor na coordenação das contrações, dessa forma,

contribuindo demasiadamente, para uma evolução mais fisiológica do trabalho de parto. Observou-se também, uma redução de cerca de uma hora e trinta minutos do tempo total do trabalho de parto das mulheres que fizeram uso de essências florais, o que ressalta os benefícios do uso dessa terapia no contexto do parto e nascimento.

Em sua pesquisa, Pinheiro et al (2022) fez uso de algumas essências florais em um grupo de mulheres vítimas de violência psicológico, que passavam por sentimentos de agitação, angústia e pensamentos repetitivos; onde foi possível perceber nas falas das participantes da pesquisa uma melhora na qualidade do sono e em outros sintomas da ansiedade.

Walton e Perez (2019), em seu estudo, testou o efeito da terapia floral associada ao aconselhamento psicológico, sendo satisfatória em 60% da amostra, fato esse que o autor relaciona ao efeito que as essências florais produzem no sistema energético de cada indivíduo, evidenciando que, uma vez adoecido o indivíduo perde seu equilíbrio energético.

Os resultados favoráveis estão relacionados a capacidade das essências florais atuarem na promoção do bem-estar emocional, harmonizando os sentimentos e emoções que reflete no momento o sentimento de coragem, e autoconfiança (Pitilin et al, 2022).

5. Considerações Finais

Mediante a análise dos estudos selecionados para esta pesquisa, foi possível identificar na literatura evidências científicas que comprovassem a eficácia do uso da terapia floral em sintomas de ansiedade em quaisquer das circunstâncias em que estes se façam presente, seja no trabalho de parto, no quadro de ansiedade desenvolvido por pessoas com sobrepeso e obesidade, bem como em situações de desordens emocionais causadas por violência psicológica ou em sintomas de transtorno de ansiedade generalizada.

O campo das Práticas Integrativas em Saúde no qual a terapia floral está inserida está crescendo nos últimos anos por ser um método de tratamento não invasivo que visa um olhar do sujeito em sua totalidade, e, nesse contexto, torna-se um campo de abrangência oportuno para a enfermagem, uma profissão que necessita ter uma visão holística do sujeito para embasar o seu cuidado, premissa essa, presente na terapia floral, sendo assim, essencial que pesquisas testem e comprovem a eficácia do uso dessa prática no tratamento de sintomas de ansiedade.

Vale ressaltar que uma limitação dessa pesquisa se dá diante da pequena quantidade de estudos realizados sobre o tema proposto, pois houve uma grande dificuldade para encontrar artigos que atendessem aos critérios estabelecidos nessa revisão de literatura.

Diante disso, este estudo sugere que sejam realizadas mais pesquisas de campo, visando testar a eficácia da terapia floral nos sintomas de ansiedade, bem como em outras áreas para dar maior embasamento e reafirmar os efeitos benéficos dessa prática integrativa e complementarem saúde.

Referências

- Batistella, C. E., et al. (2021). Efetividade da terapia floral para redução de sintomas de ansiedade em universitários: ensaio clínico randomizado. *Research, Society and Development*, 10; (1), 2525-3409. 10.33448/10i1.11926
- Brasil, Ministério da Saúde. (2018). Portaria nº 702 de 21 de março de 2018, Ministerio da Saúde (saude.gov.br)
- Brasil, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. (2006) Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS, 2006, pnpic_final.pmd (saude.gov.br)
- Castillo, A. R. G., et al. (2000). Transtornos de ansiedade. *Rev Bras Psiquiatr* 2000, disponível lombada (scielo.br)
- Dixit, U. B., & Jasani, R. R. (2020). Comparison of the effectiveness of Bach flower therapy and music therapy on dental anxiety in pediatric patients: A randomized controlled study. *Journal of Indian Society of Pedodontics and Preventive Dentistry*, 2020, 10.4103/JISPPD.JISPPD.229.19
- Ischkanian, P. C., & Pelicioni, M. C. F. (2012). Desafios das Práticas Integrativas e Complementares no SUS visando a promoção da saúde. *Revista Brasileira de Crescimento Desenvolvimento Humano*, 2012, disponível Desafios das práticas integrativas e complementares no SUS visando a promoção da saúde (bvslud.org)

- Lara, S. R. G., Magaton, A. P. F. S., Cesar, M. B. N., et al. (2020) Vivências das mulheres em trabalho de parto com o uso de essências florais. *Rev. pesq.: cuid. fundam. Online*, 2020, Vista do Experience of women in labor with the use of flowers essences / Vivência de mulheres em trabalho de parto com o uso de essências florais (unirio.br)
- Lara, S. R. G., Gabrielloni, M. C., Cesar, M. B. N., & Barbieri, M. (2021) Efeitos da terapia floral no trabalho de parto e nascimento: ensaio clínico randomizado. *Rev Bras Enferm.* 2021;74(Suppl 6):e20210079. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0079>
- Lang, P. G. M. B. (2020). Terapia Floral: uma revisão integrativa da literatura. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).
- Machado, W. L., et al. Dimensionalidade da escala do estresse percebido (PSS -10) em uma amostra de professores. *Rev. Psicologia Reflexão e crítica*. Porto Alegre, 27(1), 38 – 43 2014.
- Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5.* (2014). [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5.
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão Integrativa: Método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Contexto Enferm*, 2008, <https://www.scielo.br/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/?format=pdf&lang=pt>
- Nascimento, V. F., Ferreira, J. H., Silva, G. M., & Graça, C. B.(2017). Utilização De Florais De Bach Na Psicoterapia Holística. *Saúde.com*, 2017, disponível UTILIZAÇÃO DE FLORAIS DE BACH NA PSICOTERAPIA HOLÍSTICA | Saúde.com (uesb.br)
- Nossow, S. K. C., & Ceolim, M. F. (2016). Seleção de florais de Bach para melhora da qualidade do sono. *Rev enferm UFPE online*, 2016, disponível Seleção de florais de Bach para melhora da qualidade do sono | Cozin Nosow | Revista de Enfermagem UFPE on line
- Pancieri, A. P., Fusco, S. B., & Ramos, B. I. A. (2018). Significados da terapia floral para ansiedade em pessoas com sobrepeso ou obesidade. *Rev Bras Enferm*, 2018, REBEN_71-SUP5_POR.indd (scielo.br)
- Pinheiro, E. M. N., et al. (2022) “Eu me sentia um nada”: história oral de mulheres em sofrimento psíquico na Atenção Básica sob uma perspectiva de gênero e a repercussão de práticas integrativas e complementares. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 2022, SciELO - Brasil - “Eu me sentia um nada”: história oral de mulheres em sofrimento psíquico na Atenção Básica sob uma perspectiva de gênero e a repercussão de práticas integrativas e complementares “Eu me sentia um nada”: história oral de mulheres em sofrimento psíquico na Atenção Básica sob uma perspectiva de gênero e a repercussão de práticas integrativas e complementares
- Pinto, R. H. (2019). Efetividade da terapia floral no estresse docente à luz da teoria de Betty Neuman. *Atena Repositório Digital da UFPE*, 2019, RI UFPE: Efetividade da terapia floral no estresse docente à luz da teoria de Betty Neuman
- Pitilin, E. B., et al. (2022). Terapia floral na evolução do parto e na tríade dor-ansiedade-estresse: estudo quase-experimental. *Rev. Acta Paul Enferm*, 2022, SciELO - Brasil - Terapia floral na evolução do parto e na tríade dor-ansiedade-estresse: estudo quase-experimental Terapia floral na evolução do parto e na tríade dor-ansiedade-estresse: estudo quase-experimental
- Roman, A. R., & Frediander, M. R. (1998). Revisão integrativa na pesquisa aplicada à enfermagem. *Rev. Cogitare Enfermagem*, 1998, REVISÃO INTEGRATIVA DE PESQUISA APLICADA À ENFERMAGEM | Roman | Cogitare Enfermagem (ufpr.br)
- Salles, L. F., & Silva, M. J. P. (2012). Efeito de essências florais em indivíduos ansiosos. *Rev. Acta Paul Enferm*, 2012, <https://www.scielo.br/j/ape/a/FsVrkRFnv3tDBDwp7Ktmz8r/?lang=pt&format=pdf>
- Walton, S. M., & Perez, C. A. S. (2019). Terapia floral de Bach y orientación psicológica en mujeres víctimas de violencia psicológica. *Rev Medical Sciences*, 2019, Terapia floral de Bach y orientación psicológica en mujeres víctimas de violencia psicológica (sld.cu)