

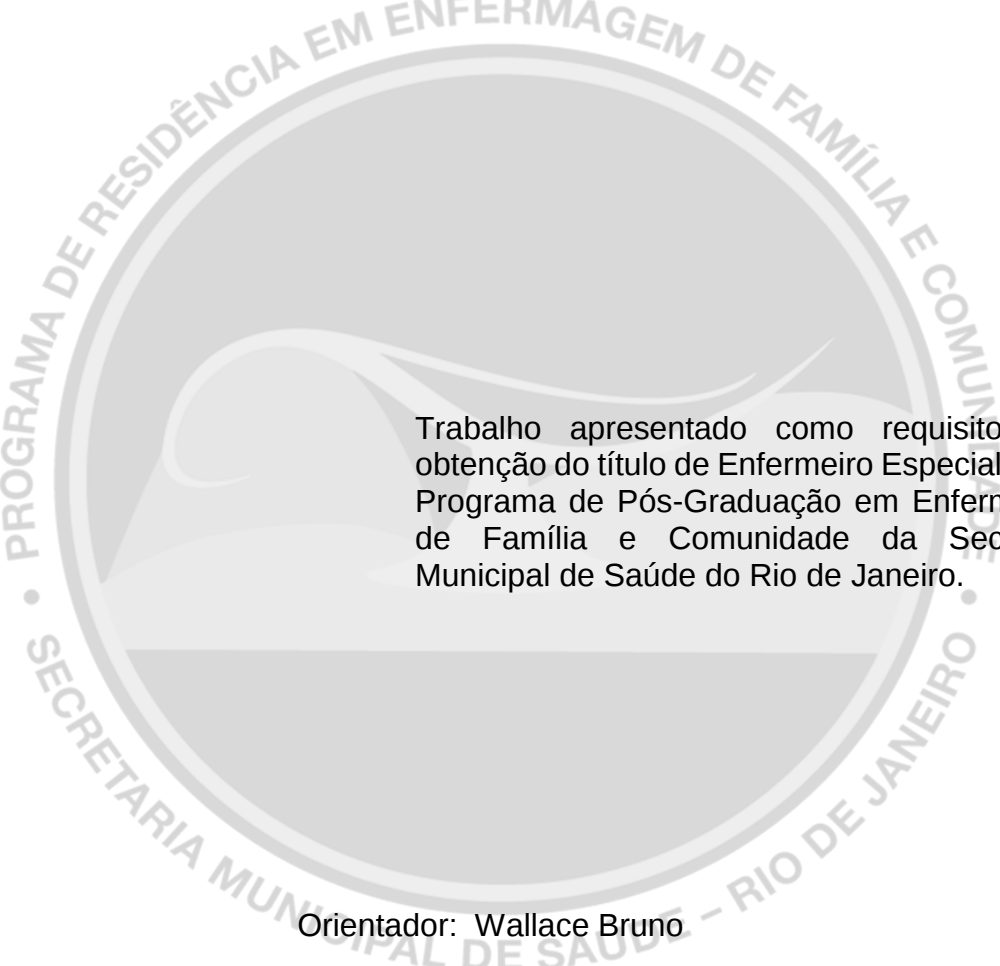
Marina Dias Gomes Cabral

**A Terapia Floral no Contexto da Atenção Básica: Abordagem para
Ansiedade e Depressão**

Rio de Janeiro

2025

**A Terapia Floral no Contexto da Atenção Básica: Abordagem para Ansiedade e
Depressão**



Trabalho apresentado como requisito para
obtenção do título de Enfermeiro Especialista no
Programa de Pós-Graduação em Enfermagem
de Família e Comunidade da Secretaria
Municipal de Saúde do Rio de Janeiro.

Orientador: Wallace Bruno

Rio de Janeiro

2025

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos os profissionais da saúde que, com dedicação e sensibilidade, buscam alternativas terapêuticas para o cuidado integral dos pacientes. Em especial, aos que atuam na atenção básica, reconhecendo a importância do acolhimento e do olhar humanizado na promoção da saúde mental. Às pessoas que enfrentam a ansiedade e a depressão, que, com coragem e resiliência, buscam, a cada dia, o equilíbrio e o bem-estar, confiando na possibilidade de transformação por meio do cuidado terapêutico.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, à minha mãe Oxum, dona da minha cabeça, às minhas entidades e aos zeladores da minha casa, que me deram forças e abriram os caminhos.

À minha fortaleza, minha família, em especial à minha tia, à minha mãe e ao meu pai, por todo apoio e amor.

Ao meu orientador, meu sincero agradecimento por me guiar, ensinar e sempre estar disponível, me compreendendo e apoiando na construção deste TCR.

Às preceptoras que passaram pela minha trajetória, especialmente à Luciana, Rosângela e Tauane.

A todos da coordenação, que estiveram nos bastidores me auxiliando, com destaque para minha tutora "fada madrinha" Michelle, que me ajudou em todo o processo, e para a tutora Gabriela, que contribuiu de maneira fundamental na construção do meu TCR.

Às grandes amigas que fiz durante a residência, que estiveram ao meu lado, como Rebecca, Thayná, Maria, Vanessa, Adriana, Sabrina, Natália e Gabrielle.

A PREFC, pelo acolhimento e compreensão diante das dificuldades enfrentadas durante a residência.

À minha avó, que não pôde estar presente fisicamente, mas que me criou e me ensinou a ser uma mulher guerreira e independente, como ela foi.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para essa jornada, meu mais sincero e profundo agradecimento.

“Você está vivo. Esse é o seu espetáculo. Só quem se mostra se encontra. Por mais que se perca no caminho”.

- Cazuza

RESUMO

CABRAL, Marina Dias Gomes. *A Terapia Floral no Contexto da Atenção Básica: Abordagem para Ansiedade e Depressão*:2025. 50 f.. Trabalho de Conclusão de Residência em Enfermagem de Família e Comunidade – Programa de Residência em Enfermagem de Família e Comunidade, Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2025.

Tem como objetivo analisar a aplicação da terapia floral, com foco nos florais de Bach, como alternativa complementar no tratamento de ansiedade e depressão, além de explorar sua integração ao Sistema Único de Saúde (SUS). A pesquisa adota a metodologia de revisão de literatura integrativa, de caráter descritivo e abordagem qualitativa. A coleta de dados foi realizada em bases de dados como Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), LILACS, SciELO e Google Acadêmico, além de livros sobre a história e a filosofia de Bach e seus florais. Foram selecionados 19 artigos publicados entre 2008 e 2023, em português e inglês. Os resultados indicam que a terapia floral apresenta efeitos positivos, com melhorias significativas em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão que utilizaram os florais, em comparação com grupos placebo. A pesquisa destaca, porém, a necessidade de estratégias para a inclusão dessa terapia no SUS, como programas de capacitação para os profissionais de saúde. Conclui-se que a terapia floral pode ser uma abordagem complementar eficaz, evidenciada pelos benefícios observados nos estudos revisados. O estudo reforça a importância de mais pesquisas experimentais para avaliar sua eficácia em diferentes contextos da Atenção Primária à Saúde, visando consolidar os florais de Bach como uma prática terapêutica no SUS.

Palavras-chave: Terapia floral, florais de Bach, ansiedade, depressão, Atenção Primária à Saúde, Sistema Único de Saúde (SUS).

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Adaptação do fluxograma de seleção de estudos para revisão de literatura.....	43
--	----

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 -	Dr Bach classificação dos 38 remédios conforme os grupos da teoria da personalidade	14
Quadro 2 -	Os cinco Recue Remedy.....	10

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – 38 remédios do Dr Bach 38 remédios do Dr Bach.....	31
Tabela 2 – Estratégia de Busca.....	33
Tabela 3 – Artigos Selecionados para a Revisão Integrativa.....	34
Tabela 4 – Apresentação dos artigos que compõe a amostra final do estudo....	38

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ADT	Antidepressivos Tricíclicos
APS	Atenção Primária à Saúde
APS	Agência da Previdência Social
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
ISRS	Inibidores Seletivos da Recaptação da Serotonina
INSS	Instituto Nacional do Seguro Social
OMS	Organização Mundial da Saúde
PICs	Práticas Integrativas e Complementares
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde
RAS	Rede de Atenção à Saúde
SE	Solução Estoque
SUS	Sistema Único de Saúde

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	01
2	OBJETIVO.....	01
2.1	Geral.....	03
2.2	Específicos.....	03
3	JUSTIFICATIVA.....	03
4	REFERENCIAL TEÓRICO.....	05
4.1	Ansiedade e Depressão na Atenção Primária à Saúde.....	05
4.2	Impacto na Saúde Pública.....	06
4.3	Abordagens Convencionais de Tratamento.....	06
4.4	Terapia Floral.....	07
4.5	O Sistema de Edward Bach: Origens e Filosofia.....	07
4.6	A eficácia da terapia floral no tratamento da ansiedade e depressão.....	15
4.7	Políticas Públicas de Saúde e a PNPIC.....	18
4.8	Experiências de Integração da Terapia Floras no SUS: Casos do Rio Grande do Sul e São Paulo.....	19
4.9	Desafios e Perspectivas para implementação na Atenção Primária.....	20
5	METODOLOGIA	21
6	RESULTADO.....	28
7	DISCUSSÃO.....	39
8	CONCLUSÃO.....	41
9	REFERÊNCIAS.....	42

1. INTRODUÇÃO

O estudo é caracterizado como revisão de literatura integrativa proposta como Trabalho de Conclusão da Residência em Enfermagem de Família e Comunidade da Secretaria Municipal do Rio de Janeiro, com tema “Uso da terapia floral na atenção básica com enfoque na saúde mental”

Durante minha estadia na clínica da família, especialmente nas Coordenações de Área Programática (CAP) 3.2, uma das minhas preceptoras organizou um curso introdutório sobre o tema em conjunto com os residentes, transmitido no canal teórico-prático. Após essa experiência, pude perceber o potencial da terapia floral como uma ferramenta eficaz em meus atendimentos. Decidi me capacitar nesse campo e, conseqüentemente, realizei um curso na Academia Brasileira de Terapias.

Atualmente estou na CAP 5.1 na clínica da família Faim José Pedro onde participei de diversos atendimentos a saúde mental. Durante essa experiência, pude constatar os benefícios das práticas integrativas (PICS) como um complemento aos tratamentos convencionais, visando aprimorar os cuidados oferecido aos pacientes sem acarretar efeitos adversos. Dentre essas práticas integrativas, os florais de Bach atuam justamente no campo das emoções.

Edward Bach era um médico inglês formado em saúde pública e bacteriologista, após anos de estudo e carreira constatou que a doença era fruto das dissonâncias mentais, pois o mesmo tratava do corpo humano e não das causas das doenças (Costa e Gonçalves, 2021)

Um episódio importante durante sua vida foi ter tido contato com Hahnemann o fundador da homeopatia e se encantara com o remédio serem prescritos conforme a personalidade do paciente. Após esse contato, Edward trabalhou no laboratório de

Royal London Homeopathic Hospital onde estava interessado na relação entre a toxemia intestinal a doença crônica, Bach isolou sete grupos de flora intestinal e a partir deles criou os nosódios (princípio da homeopatia), foi então que ele teve sua grande descoberta todos os pacientes que estavam sofrendo do mesmo problema mental necessitavam do mesmo nosódio, independente da doença física, confirmando sua teoria de que os problemas físicos eram causados por problemas mentais (Howard, 2023, pág 10 e 11).

Em 1930 Bach deixa seu trabalho em Londres para se dedicar a a busca de “remédios puros” que não fossem de fácil manejo e não causassem efeitos adversos nos pacientes. Deste modo ele encontrou 38 flores como remédio para atender a 38 estados mentais negativos, com as classificações florais para o medo, incerteza, falta de interesse pelas circunstâncias atuais, solidão, para as pessoas demasiado suscetíveis a influências e a ideias, para o desânimo ou para o desespero, para a preocupação excessiva como bem-estar dos outros (Howard, 2023, pág 12- 17).

Na literatura uma das formas de demonstrar a efetividade dos florais para tratamento ansiolítico é estudo de Salles e da Silva, (2012) de natureza quantitativa, que utilizou um ensaio randomizado e duplo-cego para investigar o uso das essências florais Impatiens, Cherry Plum, White Chestnut e Beech em indivíduos com ansiedade. A pesquisa contou inicialmente com 62 voluntários, dos quais ocorreram duas desistências, resultando em 15 participantes no grupo de controle e 15 no grupo experimental. Os resultados indicaram que 100% dos participantes experimentaram uma redução nos níveis de ansiedade.

Dentro desse contexto as altas demandas de saúde mental na atenção básica à saúde, a integração de terapias florais emerge como uma estratégia primordial e

eficaz, com uma abordagem terapêutica e natural que visa equilibrar os aspectos emocionais, mentais e espirituais do indivíduo (Salles e da Silva, 2012).

Questão problema: altas demandas em saúde mental na atenção primária.

Objeto da investigação: como trabalhar o uso dos florais de Bach nas demandas de saúde mental.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVOS GERAL

Analisar a aplicação da terapia floral na atenção primária à saúde como uma alternativa complementar no tratamento de ansiedade e depressão, além de explorar a integração dos florais de Bach no Sistema Único de Saúde (SUS).

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar na literatura científica nacional os benefícios/resultados encontrados da terapia com florais no tratamento de usuários com transtorno de ansiedade e depressão.

Demonstrar a integração da terapia floral no Sistema Único de Saúde (SUS).

3. JUSTIFICATIVA

Com o aumento significativo dos casos de depressão e ansiedade nos últimos anos representa um desafio crescente para a saúde pública, para a OMS após o primeiro ano de pandemia ocorreu aumento de 25% nos casos de depressão e ansiedade. Essas condições afetam profundamente a qualidade de vida dos indivíduos e sobrecarregam os sistemas de saúde, exigindo abordagens terapêuticas eficazes e acessíveis, tendo como principal porta de acesso a saúde a atenção primária a saúde. Embora os tratamentos convencionais, como medicamentos e psicoterapia, sejam amplamente utilizados, há uma demanda crescente por

alternativas complementares que possam oferecer benefícios adicionais com menos efeitos colaterais (OMS, 2022).

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs), especialmente a terapia floral, têm se destacado como uma alternativa promissora no manejo de transtornos de ansiedade e depressão, por terem como finalidade uso nas emoções. Os florais, em particular, possuem vantagens significativas: não apresentam efeitos colaterais conhecidos e podem ser utilizados por pessoas de todas as idades, desde crianças até idosos. Essas características tornam a terapia floral uma opção segura e acessível para um amplo espectro da população.

Apesar dos benefícios potenciais, a terapia floral ainda não é amplamente adotada no Sistema Único de Saúde (SUS), mesmo sendo institucionalizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC). Sua implementação requer a manipulação dos florais em farmácias especializadas, o que limita seu acesso e uso na rede pública de saúde principalmente trabalhando com uma população vulnerável. Esta limitação impede que muitos pacientes se beneficiem de uma terapia complementar eficaz e segura.

Diante deste cenário, o presente trabalho justifica-se pela necessidade de investigar e promover o uso da terapia floral como uma alternativa complementar no tratamento de depressão e ansiedade dentro da atenção primária à saúde. Ao documentar a eficácia e a aplicabilidade prática dos florais, espera-se fornecer evidências que possam apoiar sua integração no SUS mostrando como geri-la, ampliando as opções de tratamento disponíveis e beneficiando um maior número de pacientes. A inclusão da terapia floral no SUS pode contribuir significativamente para a promoção da saúde mental de forma mais holística e acessível, atendendo a uma demanda crescente por tratamentos seguros e eficazes.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1. Ansiedade e Depressão na Atenção Primária à Saúde

A ansiedade é considerada um transtorno psicossomático, caracterizado por uma sensação de medo que antecipa situações de perigo ou desconforto. Essa condição frequentemente se manifesta através de sintomas físicos, como boca seca, taquicardia, insônia, náuseas, diarreia, hiperventilação, nervosismo e inquietação, entre outros (Oliveira e Leite, 2020). Quando os sintomas se tornam graves ou incapacitantes, o tratamento medicamentoso é recomendado, geralmente com o uso de antidepressivos tricíclicos, benzodiazepínicos e inibidores seletivos da recaptação de serotonina, sempre em combinação com a abordagem psicoterápica (Castilho, 2000).

A depressão, por sua vez, está entre as principais causas de incapacidade no mundo, ocupando o quarto lugar no ranking global. Trata-se de uma doença multifatorial, resultante de fatores genéticos, ambientais e comportamentais. Os sintomas incluem sentimento de vazio, alterações de humor, desânimo, perda de apetite, tristeza e irritabilidade, levando a prejuízos no trabalho, nas relações sociais e afetivas. Em casos mais graves, a depressão pode ser fatal (Santos, 2019). O tratamento geralmente inclui o uso de antidepressivos, associado a intervenções psicossociais.

Nesse contexto, a atenção primária à saúde se configura como a principal porta de entrada para os atendimentos no Sistema Único de Saúde (SUS). Um estudo realizado por da Silva e Veronez (2021), com uma amostra de 100 pessoas atendidas na atenção primária, revelou que 63% dos participantes relataram ter transtorno de ansiedade. Curiosamente, 4% dos entrevistados, embora apresentassem sintomas indicativos, afirmaram não saber reconhecer se tinham a patologia. Dentre esses, 25% relataram dificuldades em diferenciar os sintomas de ansiedade dos de depressão.

O estudo também revelou que 40% dos pacientes faziam apenas tratamento medicamentoso com antidepressivos e benzodiazepínicos, o que pode levar à tolerância e ao desenvolvimento de efeitos colaterais. Em contraste, apenas 10%

utilizavam terapias alternativas, apontando para a necessidade de ampliar as abordagens terapêuticas na atenção primária (Silva e Veronez 2021).

4.2. Impacto na Saúde Pública

No contexto da saúde pública, segundo a OMS, (2017) a depressão e a ansiedade contribuem para o aumento das taxas de incapacidade e absenteísmo, prejudicando o desempenho econômico e o bem-estar social. Visto que o impacto socioeconômico desencadeado pela depressão e/ ou ansiedade leva a uma diminuição da produtividade causando a necessidade de afastamento do trabalho (Rufino et al, 2018).

Um estudo transversal e analítico realizado por Júnior e Fischer (2015), com coleta de dados em uma Agência da Previdência Social (APS) do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) na região central de São Paulo, entre junho e agosto de 2011, concluiu que cerca de 40% dos afastamentos no período foram relacionados ao CID-10 F32 (episódios depressivos) e 19,8% ao CID-10 F41 (outros transtornos ansiosos).

Além disso, houve um aumento nos casos de internações por transtornos mentais em algumas regiões do Brasil. Por exemplo, na Região Norte, entre 2017 e 2021, os transtornos de humor, como depressão e ansiedade, foram a segunda principal causa de internações, passando de 1.677 casos em 2017 para 1.931 em 2021, um aumento de 250 internações. A Região Sudeste apresentou o maior número de internações por transtornos mentais em 2021, totalizando 72.870 casos (dos Santos et al., 2022).

4.3. Abordagens Convencionais de Tratamento

Na atualidade existem diversas abordagens tanto ao tratamento do transtorno depressivo como o transtorno ansioso, abaixo está descrito os tratamentos medicamentosos mais utilizados para ambas patologias.

Medicações antidepressivas:

As medicações antidepressivas tricíclicas (ADT) exercem diversos efeitos, além da desejada melhora da depressão, são as medicações mais antigas no mercado, porém essas medicações são menos toleradas sobretudo pelos efeitos anticolinérgico, podendo também aumentar o risco cardiovascular por possuírem substâncias cardiotóxicas. Um exemplo de ADT é a Amitriptilina (Cicarini et al, 2022).

Os Inibidores Seletivos da Recaptação da Serotonina (ISRS) são a primeira escolha entre os antidepressivos, pois apresentam menos efeitos adversos em comparação com outras classes. Dentre os ISRS disponíveis na REMUME, destaca-se a fluoxetina. Embora sejam geralmente bem tolerados, os ISRS podem estar associados a disfunções sexuais em até 50% dos pacientes, levando à diminuição da libido tanto em homens quanto em mulheres. Além disso, a fluoxetina e a paroxetina têm maior propensão a interações medicamentosas. É importante ressaltar que os ISRS estão relacionados a um aumento do risco de sangramentos e, por isso, devem ser utilizados com cautela em pacientes que fazem uso de anti-inflamatórios não esteroides (AINEs) ou ácido acetilsalicílico (AAS). Se a associação for necessária, recomenda-se a prescrição de um gastroprotetor (SMS/RJ, 2016).

Benzodiazepínicos são os ansiolíticos mais utilizados colocando o Brasil no ranking de países que mais consomem, quando bem indicados são ótimos como indutores de sono e em situações de estresse, sendo seu principal sintoma-alvo a ansiedade. Porém os benzodiazepínicos podem causar dependência, sedação secundária e até depressão respiratória quando associados com drogas sedativas. Um exemplo de benzodiazepínico é o Diazepam (Ministério da Saúde, 2013)

4.4. Terapia Floral:

O que são os florais?

Segundo Aziz (2020, página 5)

As flores possuem características próprias e suas essências especialmente poderosas. A flor é o momento da perpetuação da vida na planta. A flor é o resultado da “vontade” da planta em continuar sua espécie, é o momento da concepção, é o momento de doação e de abertura ao mundo. Na flor, está enorme concentração de energia vital.

As flores possuem elementos essenciais que se conectam com a natureza humana. Elas acionam as emoções por meio da visão e do perfume, atingindo nossos sentimentos. Por exemplo, um perfume pode lembrar uma pessoa e nos deixar felizes ou tristes. Para Bach, as flores são responsáveis por restaurar nosso equilíbrio emocional, físico, mental e espiritual, tendo como função atuar no nível energético do ser com suas essências vibracionais (Aziz, 2020, p. 5).

Os florais de Bach são instrumentos florais eficazes de cura não invasiva, formados por 38 flores, mais o Rescue Remedy (Vieira et al., 2021).

Os florais podem ser preparados em uso de dois métodos o solar e o da fervura. O método solar envolve a colocação dos capítulos das flores em uma tigela com água pura da fonte, deve ser deixado no sol por 3 horas é o período de transferência da energia vital da planta para a água (Howard, 1990, páginas 79-81).

O método da fervura foi criado por Bach por ser um método mais fácil de ser usado pelo usuário, põe-se água da fonte em uma panela com as partes das flores e ferve-se por um determinado tempo, a maioria das plantas que fazem parte desse método são provenientes de árvores.

Após os remédios são diluídos (chamados de tintura mãe) e conservados em brandy (conservante escolhido pelo Dr Bach) (Howard, 1990, páginas 79-81).

4.5. O Sistema de Edward Bach: Origens e Filosofia

Bach o criador da terapia floral era um médico especializado em saúde pública que percebeu em sua carreira a relação dos sentimentos com a melhora ou piora dos pacientes. Com essa relação dividiu as pessoas em sete grupos com personalidades diferentes, cada grupo reagia à sua maneira mediante as doenças (Aziz, 2020, pág. 6).

Então em 1930 Bach abandona sua carreira em Londres e volta para Gales, seu país de origem, desejando buscar na homeopatia as respostas para sua teoria das personalidades (Aziz, 2020, pág. 6).

No final de 1930 escreveu os livros “Cura-te a Ti Mesmo”, e “Os Doze Curadores e os Sete Auxiliares”. “Cura-te a ti mesmo tornou-se o âmago da filosofia de Bach, pois acreditava que o método era de fácil manejo até para leigos” (Aziz, 2020, pág. 6).

Segundo Viera et al (2021):

Os florais não possuem toxicidade, nem causam dependência ao paciente que opta pela utilização em seu tratamento. A descoberta dos florais, via de regra tem como função tratar e equilibrar a mente diante dos conflitos, e por consequência oferecer cura e melhorar a qualidade de vida do paciente, visto que uma mente serena e sem confusões, se cura mais rápido em menos tempo.

Quadro 1: Dr Bach classificação dos 38 remédios conforme os grupos da teoria da personalidade:

Classificação	Floral
O medo	Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut.
A incerteza	Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat.
A falta de interesse pelas circunstâncias atuais	Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud.
A solidão	Water Violet, Impatiens, Heather.
As pessoas demasiado suscetíveis a influências e as idéias	Agrimony, Centaury, Walnut, Holly.
O desânimo ou para o desespero	Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple.
A preocupação excessiva com o bem-estar dos outros	Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water.

Fonte: Howard, 1990, página 18.

Dentro dos 38 remédios desenvolvidos por Dr. Bach, ele também criou o Rescue Remedy, um remédio indicado para situações de emergência. É recomendado em casos de pânico, choque emocional ou entorpecimento mental, assim como em situações de extremo medo ou traumáticas, como o medo de viajar de avião ou a ansiedade antes de uma prova importante (HOWARD, 2000, p.47).

O Rescue Remedy pode ser aplicado externamente, se necessário, para aliviar dores agudas, contusões ou distensões, podendo ser utilizado tanto na forma líquida quanto cremosa (HOWARD, 2000, p.47).

Para uso imediato em emergências, recomenda-se diluir 4 gotas do Rescue Remedy em um copo com 250 ml de água, podendo ser repetido mais de uma vez ao dia, conforme necessário. Em situações usuais, a dose recomendada é de 2 gotas em 250 ml de água, tomadas uma vez ao dia (JONES, 2002, p. 47).

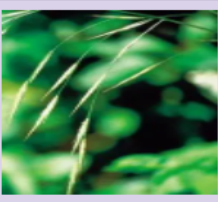
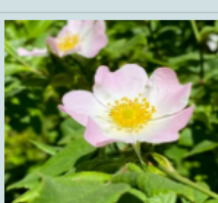
Quadro 2: Os cinco Recue Remedy

Rescue Remedy :	Finalidade :
Star of Bethlehem	Para o choque emocional;
Rock Rose	Para medo intenso ou pânico;
Impatiens	Para tensão mental ou física, quando a pessoa que sofre não consegue relaxar; a mente inquieta e irritadiça
Cherry Plum	Para a perda do controle emocional, quando a pessoa esbraveja, grita ou fica histérica;
Clematis	O remédio para o sentimento indefinido, de confusão mental, que ferequentemente antecede um desmaio.

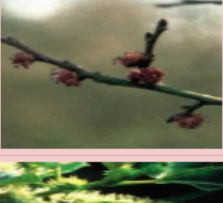
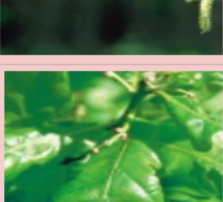
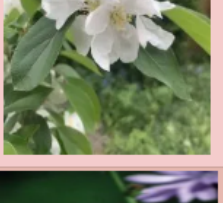
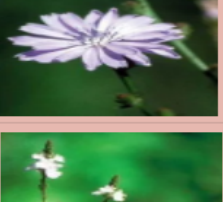
Fonte: HOWARD, 2000, p. 46.

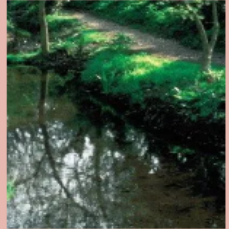
Tabela 1: 38 remédios do Dr Bach

Teoria das personalidades:	Imagem:	Florais:	Para Bach:	Sinais e sintomas:
O medo		Rock Rose (<i>Helianthemum Nummularium</i>)	"É o remédio da salvação. É aplicado nos casos de emergência para os quais parece não haver nenhuma esperança. Útil em acidentes ou enfermidades que surgem repentinamente, ou nos momentos em que o enfermo está muito assustado ou aterrorizado, ou quando o estado é grave o bastante para causar inquietação nos que estão ao seu redor."	Apneia do sono, trauma (recente ou que aflige neste momento), pânico, fobias.
O medo		Mimulus (<i>Mimulus Guttatus</i>)	"Bom para quando se tem medo das coisas do mundo, da enfermidade, da dor, dos acidentes, da pobreza, da escuridão, de estar só, da desgraça. Para os temores do dia a dia. Para pessoas que carregam consigo medos em silêncio e secretamente, sem falar disso livremente com os outros."	fobias, timidez, gagueira, tensão.
O medo		Cherry Plum (<i>Prunus Cerasifera</i>)	"Para quando se tem medo de que a mente se esgote, de que se perca a razão, de que se faça coisas espantosas e horríveis, indesejáveis e prejudiciais, embora se pense nelas e se sinta impelido a fazê-las."	melancolia, ansiedade, depressão, pessoas que pensam em suicídio, crises de raiva, violência e histeria.
O medo		Aspen (<i>Populus Tremula</i>)	"Para medos indefinidos e desconhecidos, que não têm explicação nem razão de ser. O paciente também pode estar apavorado diante do pressentimento de que algo terrível vai acontecer, sem saber exatamente o que será. Esses medos indefinidos e inexplicáveis podem obcecá-lo dia e noite. Os que sofrem costumam ter receio de contar aos demais suas preocupações."	apreensão, preocupação ansiosa, angústia.
O medo		Red Chestnut (<i>Aesculus Carneia</i>)	"Para as pessoas às quais é difícil não ficarem aflitas pelos demais. Com frequência, não se preocupam consigo mesmas, mas chegam a sofrer muito pelas pessoas que amam, antecipando as desgraças que podem ocorrer-lhes."	medo excessivo pelos outros - não se preocupam consigo mesmas. (obesidade -
Os que sofrem de indecisão		Cerato (<i>Ceratostigma Willmottiana</i>)	"Para os que não têm bastante confiança em si mesmos para tomar as próprias decisões. Estão constantemente pedindo conselhos aos outros, sendo muitas vezes mal aconselhados."	Insegurança, histeria.
Os que sofrem de indecisão		Scleranthus (<i>Scleranthus Annuus</i>)	"Para os que são incapazes de se decidir entre duas coisas, inclinando-se ora em direção a uma, ora à outra. São geralmente pessoas tranquilas, caladas, que carregam sozinhas a sua dificuldade, pois não se sentem inclinadas a tratar dela com os outros."	Vertigens, apatia, pessimismo, náuseas (mais frequentes em viagens), instabilidades de humor.
Os que sofrem de indecisão		Gentian (<i>Gentiana Amarella</i>)	"Para os que desanimam facilmente. Essas pessoas podem fazer progressos satisfatórios no que diz respeito à enfermidade e aos negócios da vida cotidiana, mas, diante do menor imprevisto ou entrave, começam a fraquejar e logo desanimam."	Visão negativa, melancolia, abandono de tratamento.

Os que sofrem de indecisão		Gorse (<i>Ulex Europaeus</i>)	"É um remédio apropriado para casos em que há grande desesperança. Para a pessoa que perdeu toda a fé de que algo possa ser feito por ela. Quando persuadida, ou para satisfazer os demais, pode experimentar tratamentos diferentes, ao mesmo tempo assegurando a todos ao seu redor que há pouca esperança de alívio."	Desesperança. Desespero, não acredita em qualquer tratamento.
Os que sofrem de indecisão		Hornbeam (<i>Carpinus Betulus</i>)	"Auxilia os que sentem que não têm força suficiente, tanto mental quanto física, para carregar o fardo da vida que lhes foi colocado sobre os ombros; as exigências da vida cotidiana lhes parecem excessivas, embora costumem cumprir com suas obrigações de modo satisfatório. É aconselhável para os que acreditam que uma parte, da mente ou do corpo, necessita se fortalecer antes que possam agir adequadamente."	Cansaço, fadiga mental, procrastinação, letargia, dúvida acerca da capacidade de encarar ou de suportar as coisas e da própria recuperação.
Os que sofrem de indecisão		Wild Oat (<i>Bromus Asper</i> ou <i>Bromus Ramosus</i>)	"Apropriada para os que têm ambições quanto a realizar algo importante na vida, os que querem adquirir muita experiência, desfrutar de tudo que está ao seu alcance e viver a vida ao máximo. Sua dificuldade consiste em determinar a que ocupação desejam se entregar, pois, embora suas ambições sejam fortes, não têm uma vocação que os atraia acima das demais. Isso pode trazer-lhes perda de tempo e insatisfação."	Indecisão no que diz respeito ao que fazer. Incerteza, Pessoa talentosa, ambiciosa; tenta muitas coisas, mas nenhuma lhe traz felicidade — tornando-se frustrada e deprimida. Pode se sentir entediada.
A falta de interesse pelas circunstâncias atuais		Clematis (<i>Clematis Vitalba</i>)	"De grande utilidade para as pessoas sonolentas, indolentes, que nunca estão totalmente despertas, nem demonstram grande interesse pela vida. Para pessoas paradas, que não estão muito felizes com a situação em que se acham e que vivem mais no futuro do que no presente, alimentando esperanças de que cheguem melhores dias, quando seus ideais tornar-se-ão realidade. Algumas dessas pessoas, quando estão doentes, se esforçam muito pouco para se recuperar e, em alguns casos, chegam a desejar a morte, na esperança de tempos melhores ou de encontrar uma pessoa querida que tenham perdido."	Olhar perdido, falta de atenção, confusão mental, indiferença, Prefere ficar sozinho, evita dificuldades fugindo das situações.
A falta de interesse pelas circunstâncias atuais		Honeysuckle (<i>Lonicera Caprifolium</i>)	"Para os que vivem muito no passado, lembrando-se talvez de uma época de grande felicidade, ou de um amigo morto, ou pensando nos sonhos que não se tornaram realidade. Não acreditam que possam ter felicidades como a que um dia tiveram."	Nostalgia, saudade da pátria. O Remédio para "lembanças" — de grande ajuda para viúvas, órfãos, pessoas que fracassaram nos negócios, etc., especialmente no caso de pessoas mais velhas obrigadas a viver sozinhas.
A falta de interesse pelas circunstâncias atuais		Wild Rose (<i>Rosa Canina</i>)	Para os que vivem muito no passado, lembrando-se talvez de uma época de grande felicidade, ou de um amigo morto, ou pensando nos sonhos que não se tornaram realidade. Não acreditam que possam ter felicidades como a que um dia tiveram."	Pouca vitalidade, cansaço, apatia, tristeza.
A falta de interesse pelas circunstâncias atuais		Olive (<i>Olea Europaea</i>)	"Apropriada para os que muito sofreram, mental ou fisicamente, e que se encontram tão exaustos e esgotados que sentem faltar-lhes as forças para fazer o que quer que seja. Para eles, a vida cotidiana implica um grande esforço e não lhes proporciona prazer."	Nenhuma reserva de vitalidade, esgotamento por condições adversas por longo período, perdas afetivas.
A falta de interesse pelas circunstâncias atuais		White Chestnut (<i>Aesculus Hippocastanum</i>)	"Para os que não conseguem evitar pensamentos, ideias e deduções que não gostariam que entrassem em suas mentes. Isso costuma acontecer em épocas nas quais o interesse do momento não é intenso o bastante para ocupar sua mente por completo. Os pensamentos preocupantes não os abandonam ou, se se desfazem por alguns momentos, retornam em seguida. A presença de tais pensamentos desagradáveis põe fim à calma e interfere na capacidade de se concentrar somente no trabalho ou na diversão do dia."	Pensamentos persistentes, indesejáveis, que se repetem, insônia e confusão mental

A falta de interesse pelas circunstâncias atuais		Mustard (<i>Sinapsis Arvensis</i>)	"Para os que estão sujeitos a períodos de melancolia e até desespero, como se pairasse sobre eles uma nuvem gélida e sombria, encobrindo a luz e a alegria da vida. Essas crises podem não ter nenhuma razão ou explicação aparente."	Uma onda de tristeza. Desesperança, depressão desesperadora e melancolia que surge repentinamente e se vai do mesmo modo, sem nenhuma razão aparente.
A falta de interesse pelas circunstâncias atuais		Chestnut Bud (<i>Aesculus Hippocastanum</i>)	"Para os que não tiram todo o proveito da observação e da experiência, e que levam mais tempo do que os outros para aprender as lições da vida cotidiana. Embora uma experiência baste para alguns, essas pessoas necessitam de mais, às vezes de várias experiências, antes de aprender a lição. Por isso, para seu pesar, acabam tendo de cometer o mesmo erro em diferentes ocasiões, enquanto uma vez seria o bastante, ou enquanto uma observação dos outros poderia evitar até esse único erro."	Problemas de aprendizagem.
A Solidão		Water Violet (<i>Hottonia Palustris</i>)	"Para os que, na saúde ou na doença, apraz ficar sós. Pessoas muito silenciosas, que andam sem fazer ruído, que falam pouco e com suavidade. Essas pessoas são muito independentes, capazes e seguras de si. Não são influenciadas pelas opiniões alheias. Reservadas, deixam as pessoas sozinhas e seguem o próprio caminho. Com frequência, são pessoas inteligentes e talentosas. Sua paz e serenidade são uma bênção para quantos as rodeiam."	Tensão física, rigidez mental.
A Solidão		Impatiens (<i>Impatiens Royale</i> ou <i>Impatiens Grandulifera</i>)	"Para os que são rápidos de pensamento e ação, e que querem que tudo se faça sem hesitação nem atraso. Quando estão doentes, ficam ansiosos para se restabelecer rapidamente. É-lhes muito difícil ter paciência com pessoas lentas, pois isso lhes parece errado e uma perda de tempo; assim, se esforçam para fazer com que essas pessoas sejam mais rápidas de qualquer modo. Frequentemente, preferem trabalhar e pensar sozinhos, para que possam fazer as coisas em seu próprio ritmo."	Impaciência, irritabilidade, insônia, tensão muscular.
A Solidão		Heather (<i>Calluna Vulgaris</i>)	"Para os que estão constantemente buscando a companhia de alguém que esteja disponível, pois sentem necessidade de discutir seus problemas com os demais, seja quem for. São pessoas muito infelizes quando têm de ficar sozinhas por algum tempo. 'Obcecados' por doenças, por problemas e suas trivialidades."	Hipocondria, histeria, não sabe escutar, egocêntrico.
As pessoas demasiado suscetíveis a influências e as idéias		Agrimony (<i>Agrimonia Eupatoria</i>)	"Para pessoas joviais, animadas, de bom humor, que gostam de paz e que se desagradam com discussões ou brigas, a ponto de, devido a isso, renunciarem a muitas coisas. Essas pessoas, ainda que muitas vezes tenham problemas, tormentos e inquietações, e sintam perturbações na mente e no corpo, escondem suas aflições por trás de seu bom humor e brincadeiras, sendo consideradas ótimas amigas. Com frequência, tomam álcool ou drogas em excesso para se estimularem e continuarem suportando suas atribuições com ânimo."	Alcoolismo, drogas, obesidade.
As pessoas demasiado suscetíveis a influências e as idéias		Centaury (<i>Centaureum Umbellatum</i>)	"Para pessoas delicadas, silenciosas e suaves, que se mostram demasiadamente ansiosas em servir aos demais. Supervalorizam a própria força na ansia de agradar. Seu anseio cresce de tal modo que elas se convertem mais em escravas do que em voluntárias no auxílio aos outros. Sua bondade as leva a cumprir mais tarefas do que lhes é possível fazer e, assim, chegam a descuidar da própria missão nesta vida."	Tímida, facilmente dominada, pouca força de vontade.
As pessoas demasiado suscetíveis a influências e as idéias		Walnut (<i>Juglans Regia</i>)	"Para os que têm ideias e ambições bem definidas na vida e que as estão concretizando, mas algumas vezes se veem tentados a se afastar de suas próprias ideias, de seus objetivos e do próprio trabalho diante do entusiasmo, das convicções ou das convincentes opiniões dos demais. É o remédio adequado para proporcionar constância e proteger o indivíduo de influências externas."	É o Remédio para os estágios de transição — mudança de dentição, puberdade, menopausa — e é definitivamente o Remédio para romper ligações, encantamentos e hábitos muito arraigados.
As pessoas demasiado suscetíveis a influências e as idéias		Holly (<i>Ilex Aquifolium</i>)	"Para os que se veem às vezes atacados por pensamentos como a inveja, o ciúme, a vingança e a suspeita. Para os diferentes tipos de desgosto que se pode sofrer. Tais pessoas podem sofrer muito, sendo que, com frequência, não existe uma causa real para a sua infelicidade."	Ciúmes, ódio, insegurança, orgulho, inveja, paranoia, carência afetiva.

O desânimo ou para o desespero		Larch (<i>Larix Europaea</i> ou <i>Larix Decidua</i>)	"Para os que não se consideram tão bons nem tão capacitados quanto quem os rodeia, e que esperam o fracasso, sentindo que nunca farão nada bem, e que, por isso, não se arriscam nem se esforçam o suficiente para ter êxito."	Impotência sexual, sentimento de inferioridade.
O desânimo ou para o desespero		Pine (<i>Pinus Sylvestris</i>)	"Para os que se culpam a si mesmos. Até mesmo quando algo lhes sai bem, pensam que poderiam tê-lo feito melhor e nunca estão satisfeitos com o próprio esforço nem com os resultados que obtêm. Trabalham demais e sofrem muito com os erros que atribuem a si mesmos."	Autocondenação, melancolia e personalidades obsessivas.
O desânimo ou para o desespero		Elm (<i>Ulmus Campestris</i> ou <i>Ulmus Procera</i>)	"Para os que estão fazendo um bom trabalho, seguindo a vocação de sua vida, que esperam fazer algo importante e, com frequência, em benefício da humanidade. Em certas ocasiões, essas pessoas podem ter momentos de depressão, quando sentem que a tarefa que empreenderam é demasiado difícil e que ultrapassa as forças de um ser humano."	Desânimo e exaustão.
O desânimo ou para o desespero		Sweet Chestnut (<i>Castanea Vulgaris</i> ou <i>Castanea Sativa</i>)	"Para os momentos em que a angústia é tão grande que parece absolutamente insuportável. Quando a mente ou o corpo se sentem no limite de suas forças e nada mais podem fazer. Para quando se tem a impressão de que só resta a destruição e o aniquilamento."	Desespero mental terrível e assustador, tortura mental extrema, angústia e desolação.
O desânimo ou para o desespero		Star of bethlehem (<i>Ornithogalum Umbellatum</i>)	"Para os que estão muito angustiados, em circunstâncias que geram uma grande desdita momentânea. O choque de uma notícia grave, a perda de um ente querido, o medo que se segue a um acidente, etc. Para os que, em um determinado período, se recusam a ser consolados, este remédio traz alívio."	Choque, dissociação, depressão.
O desânimo ou para o desespero		Willow (<i>Salix Vitellina</i>)	"Para os que sofreram uma adversidade ou uma desgraça, e que acham muito difícil aceitá-la sem lamentações ou ressentimentos, pois julgam a vida mais pelas vitórias que conquistam. Parece-lhes que não merecem um revés tão grande, que isso é injusto, fazendo com que fiquem profundamente amargurados. Tais pessoas costumam perder o interesse e mostram-se menos eficientes nas coisas da vida que antes apreciavam."	Ressentimento — amargura — autocompaixão — culpando a todos menos a si mesmo, irritabilidade, depressão.
O desânimo ou para o desespero		Oak (<i>Quercus Pedunculata</i> ou <i>Quercus Robur</i>)	"Para os que se debatem e se empenham denodadamente para serem bem-sucedidos nas coisas da vida cotidiana, tentando uma coisa atrás da outra, ainda que seu caso pareça desesperado. Continuarão lutando. Ficam descontentes consigo mesmos na enfermidade, se esta interfere com seus deveres ou impede de ajudar os demais. São pessoas corajosas, que enfrentam as grandes dificuldades sem perder a esperança nem deixar de se esforçar."	Contrações de ombro e pescoço, colapso nervoso.
O desânimo ou para o desespero		Crab apple (<i>Malus Pumila</i> ou <i>Pyrus Malus</i>)	"É o remédio da limpeza. Para os que sentem como se tivessem em si algo não muito limpo. Às vezes, trata-se de algo aparentemente de pouca importância; em outros casos, pode haver uma doença mais grave que é quase ignorada em comparação com o problema que os perturba no momento. Em ambos os casos, encontram-se ansiosos por se verem livres de uma coisa em particular que a eles parece maior e tão importante que é preciso curar-se dela. Ficam muito abatidos se o tratamento fracassa. Este remédio limpa e purifica as feridas, se o paciente tem motivos para crer que ingeriu algum veneno que deva ser eliminado."	Desintoxicação, baixa auto estima, patologias de pele.
A preocupação excessiva com o bem-estar dos outros		Chicory (<i>Cichorium Intybus</i>)	"Para os que pensam muito nas necessidades dos outros e tendem a cuidar excessivamente das crianças, dos familiares e dos amigos, e sempre encontram algo que precisam endireitar. Essas pessoas estão continuamente corrigindo o que lhes parece errado e se comprazem com isso. Querem que aqueles dos quais cuidam permaneçam perto delas."	Possessivo, egoísta.
A preocupação excessiva com o bem-estar dos outros		Vervain (<i>Verbena Officinalis</i>)	"Para os que têm princípios ou ideias fixas, que estão certos de estar com a verdade e, por isso, raras vezes mudam. Tais pessoas desejam veementemente converter para o seu modo de ver a vida todos aqueles que as rodeiam. Têm grande força de vontade e muita coragem quando estão convencidas das coisas que querem ensinar."	Tensão, hiperansiedade, insônia, cansaço.

A preocupação excessiva com o bem-estar dos outros		Vine (<i>Vitis Vinifera</i>)	"Para as pessoas muito capazes, seguras da própria competência, com fé no êxito. Por serem tão seguras, acreditam que seria útil convencer os demais a fazerem as coisas à sua maneira, ou como estão convencidas de que é certo. Mesmo enfermas, dão instruções a quem cuida de seu tratamento. Podem ser muito valiosas em casos de emergências."	Orgulho agressivo, severidade, rigidez.
A preocupação excessiva com o bem-estar dos outros		Beech (<i>Fagus Sylvatica</i>)	"Para os que sentem necessidade de ver mais beleza e bondade em tudo o que os rodeia. E, mesmo que muitas coisas pareçam andar mal, necessitam ter a capacidade de ver o bem crescendo ali, para que possam ser mais tolerantes, indulgentes e compreensivos com as diferentes maneiras com que cada indivíduo e cada coisa caminha até a sua perfeição final."	Rigidez nos braços e arrogância.
A preocupação excessiva com o bem-estar dos outros		Rock Water	"Para os que são muito austeros em seu modo de viver; privam a si mesmos de muitas alegrias e prazeres da vida porque consideram que isso poderia interferir no seu trabalho. São mestres severos para si mesmos. Desejam estar bem, fortes e ativos, e farão qualquer coisa que julgarem conveniente para se manterem assim. Esperam servir de exemplo que atraia as outras pessoas, que podem então seguir suas ideias e, conseqüentemente, se tornarem melhores."	Patologias de rigidez físicas, contrações e falta de compaixão.

Fontes: JONES, T. W. Hyne. *Dicionário dos remédios florais do Dr. Bach*. São Paulo: Pensamento, 2002. p. 9-46.; BACH, Edward. *Os remédios florais do Dr. Bach*. São Paulo: Pensamento, 1991. p. 75-89.; HOWARD, Judy. *Os remédios florais do Dr. Bach passo a passo: guia completo para prescrições*. 2. ed. São Paulo: Pensamento, 2000. p. 18-45; BACH CENTRE. *The 38 remedies*. Disponível em: <https://www.bachcentre.com/en/remedies/the-38-remedies/>. Acesso em: 20 out. 2024.

4.6. A eficácia da terapia floral no tratamento da ansiedade e depressão

A terapia floral mostra-se uma estratégia eficaz no cuidado integral da saúde. Um exemplo disso é o estudo "A terapia floral no cuidado integral à população durante a pandemia de covid-19", realizado por Silva e Moraes (2023). Este estudo descritivo e qualitativo acompanhou usuários do projeto de extensão "Práticas Integrativas e Complementares em Saúde" durante teleatendimentos de terapia floral, entre julho e novembro de 2020. Nesse período, foram atendidos cerca de 511 participantes, incluindo 292 novos usuários e 219 retornos. Observou-se que ansiedade, medo, insegurança e insônia foram os principais relatos dos usuários. Para tratar a ansiedade, foram utilizados os florais Impatiens, Oak, Pine, Rock Rose e Rock Water, essências que promovem calma e desenvolvem empatia, delicadeza, paciência e aceitação. O estudo revelou que aproximadamente 80% das pessoas que utilizaram a terapia floral relataram melhora na concentração, tranquilidade e clareza mental (Silva e Moraes, 2023).

É importante se ater que não há fórmula única para todos os indivíduos, uma vez que a avaliação do floral é individual as necessidades do cliente ou de cada grupo.

A literatura comprova mediante a estudos a efetividade da terapia floral no equilíbrio emocional com ansiedade entre outros problemas de saúde (Silva e Moraes, 2023).

Outro artigo de Barbosa et al, 2022 mostra que os efeitos dos florais Impatiens, Cherry Plum, White Chestnut e Beech em indivíduos ansiosos. A obtenção dos dados envolveu 34 colaboradores do Centro de Aperfeiçoamento em Ciências da Saúde da Fundação Zerbini. A medição da ansiedade foi efetuada por meio do Inventário de Diagnóstico da Ansiedade Traço-Estado em dois momentos distintos: no início e ao término da intervenção. Os resultados, conforme relatado pelos autores, revelaram que o grupo que utilizou as essências florais apresentou uma redução significativamente maior no nível de ansiedade em comparação ao grupo placebo. Dessa forma, concluiu-se que as essências florais demonstraram um efeito positivo na diminuição da ansiedade.

Outro estudo sobre o uso de florais é "Terapia floral na evolução do parto e na tríade dor-ansiedade-estresse: estudo quase-experimental" de Pitilin et al. (2022). Realizado entre maio e julho de 2018, este estudo ocorreu no centro obstétrico de um hospital de referência para nascimentos de baixo risco na Região Sul do Brasil, com a participação de 60 gestantes (30 no Grupo Controle e 30 no Grupo Floral). Para o grupo que recebeu Florais de Bach, foram utilizados os florais Impatiens, Star of Bethlehem e Cherry Plum. Os resultados mostraram que, no grupo floral, houve um aumento na dilatação cervical, nas contrações uterinas e nos níveis de ocitocina, além de uma redução no cortisol. Em contraste, o grupo placebo apresentou aumento tanto de ocitocina quanto de cortisol (Pitilin et al., 2022).

O estudo de Caldeira et al. (2020), intitulado "Uso de Terapia Floral como Alternativa de Tratamento em Idosos na Atenção Básica", aplicou uma metodologia de relato de experiência em uma unidade de saúde da família no bairro Roger, envolvendo 10 idosos. Os resultados indicaram que cerca de 80% dos participantes relataram uma redução significativa na ansiedade, assim como alívio de dores musculares associadas ao estresse e à exaustão. Após quatro meses de tratamento, os idosos mostraram maior relaxamento muscular, sentimento de satisfação, mais motivação para realizar atividades de vida diária (AVD's), menor dificuldade para dormir e uma redução nas queixas de ansiedade (Caldeira et al, 2020).

Nas práticas holísticas a utilização a terapia floral tem como objetivo agir no emocional, assim como um remédio para a depressão age nos sintomas, o floral age na área emocional do problema, por exemplo o medo, a tristeza, a angústia, a preocupação excessiva de onde as doenças físicas se originam (Vieira et al 2021).

O artigo de Pinheiro et al "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" revela 5 entrevistas com mulheres de um grupo de mulher em uma unidade básica de saúde, no período de novembro a dezembro de 2018, empregando o uso de florais de bach sendo estes Mimulus- para lidar com medo; White Chestnut- agitação, angústia e pensamento repetitivos; Star of Bethlehem- lidar com os traumas; Pine- culpa; Larch- preocupação excessiva (Pinheiro et al 2022).

Segundo Pinheiro et al, 2022 apresenta em seu artigo relatos das mulheres participantes do seu estudo de uso de florais na atenção básica para auxiliar na depressão

Olha, a terapia floral pra mim foi a melhor coisa, porque assim, quando me diagnosticaram a primeira vez com depressão e ansiedade me passaram um medicamento muito forte. Acho que eu tomei durante 1 ano... 1 ano e meio. E no momento eu nunca pensei de passar por uma depressão, você nunca se imagina você cair nisso. E quando eu passei, eu não sabia, e achei que quando eu tomasse, que ele me desse alta (o médico) eu ia ficar boa e nunca mais ia sentir nada. Quando ele me deu alta, realmente, eu passei um bom tempo sem sentir nada, mas qualquer coisinha que tem e que abala seu sistema nervoso, aí você tem uma nova recaída... Uma ansiedade (RedChestnut).

O estudo de revisão de literatura de Vieira et al, 2021 revela os resultados da pesquisa mostram uma redução considerável nas emoções de medo, tristeza, traumas com a utilização dos florais de Bach, promovendo o autocuidado e autonomia do cliente.

No artigo de Masi (2013), "Bach Flower Therapy in the Treatment of Chronic Major Depressive Disorder," dois casos clínicos são descritos. Um deles acompanha uma mulher de 45 anos com depressão grave, apresentando 35 pontos no Inventário de Depressão de Beck (BDI). Ela recebeu uma combinação de essências florais de Bach: Mustard, Gentian, Pine, Olive, Elm, Hornbeam e Wild Oat. Em 12 semanas de acompanhamento, suas pontuações de BDI caíram progressivamente (35, 11, 12 e 11),

indicando uma significativa diminuição na tristeza, sensibilidade a contratempos e sentimento de culpa.

4.7. Políticas Públicas de Saúde e a PNPIC

A política nacional de práticas integrativas e complementares (PNPIC) foi implementada no sistema único de saúde em 03 de março de 2006. Com objetivo de:

Incorporar e implementar a PNPIC no SUS, na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção básica, voltada para o cuidado continuado, humanizado e integral em saúde;

Contribuir para o aumento da resolubilidade do sistema e ampliação do acesso à PNPIC, garantindo qualidade, eficácia, eficiência e segurança no uso;

Promover a racionalização das ações de saúde, estimulando alternativas inovadoras e socialmente contributivas ao desenvolvimento sustentável de comunidades;

Estimular as ações referentes ao controle/participação social, promovendo o envolvimento responsável e continuado dos usuários, gestores e trabalhadores nas diferentes instâncias de efetivação das políticas de saúde. Incorporar e implementar a PNPIC no SUS, na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção básica, voltada para o cuidado continuado, humanizado e integral em saúde;

Contribuir para o aumento da resolubilidade do sistema e ampliação do acesso à PNPIC, garantindo qualidade, eficácia, eficiência e segurança no uso;

Promover a racionalização das ações de saúde, estimulando alternativas inovadoras e socialmente contributivas ao desenvolvimento sustentável de comunidades;

Estimular as ações referentes ao controle/participação social, promovendo o envolvimento responsável e continuado dos usuários, gestores e trabalhadores nas diferentes instâncias de efetivação das políticas de saúde (PORTARIA Nº 971, DE 03 DE MAIO DE 2006)

Suas primeiras práticas a serem empregadas foram a medicina tradicional chinesa- acupuntura, homeopatia, plantas medicinais e fitoterapia, termalismo social/crenoterapia. (PORTARIA Nº 971, DE 03 DE MAIO DE 2006)

Somente em 2018 a terapia floral foi incorporada na pnpic por meio da portaria nº 702, de 21 de março de 2018 com o objetivo de aplicação do escopo de práticas integrativas, atualmente são 29 terapias inclusas no sus (Ministério da saúde, 2015).

4.8. Experiências de Integração da Terapia Floras no SUS: Casos do Rio Grande do Sul e São Paulo

Os remédios florais de Bach foram reconhecidos pela OMS somente em 1956 cerca de 25 anos após sua criação como tratamento natural e em 2018 entram para a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC (Costa & Gonçalves, 2021) (Portaria Nº 702, de 21 de março de 2018).

Mas como integrar o floral manipulável na realidade de uma população que segundo o IBGE, 2018 cerca de 63% dos brasileiros são vulneráveis? Alguns Estados mostram parcerias com farmácias de manipulação como por exemplo o Rio Grande do Sul.

Na Nota Técnica 01/2018 do Departamento de Ações em Saúde, referente à Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares do governo do Rio Grande do Sul, são apresentadas diretrizes sobre a terapia floral na rede de atenção à saúde, com o propósito de integrar essa prática como uma intervenção complementar na Rede de Atenção à Saúde (RAS) do estado. A terapia floral pode ser oferecida em consultórios das unidades de saúde, sem a necessidade de equipamentos específicos. Para os usuários da RAS, recomenda-se que a manipulação das essências florais seja realizada em farmácias. A administração da terapia floral deve ser conduzida por profissionais qualificados, e o acesso a essa prática pode ser viabilizado por meio da articulação com a rede local de farmácias de manipulação, para seu fornecimento ao SUS, tanto em nível local quanto regional, conforme a legislação sanitária e de licitações vigente.

Outro Estado que apresenta como utilizar os florais de Bach no sus é São Paulo com o Decreto nº 58.909, de 12 de agosto de 2019, estabelece diretrizes para o Programa de Terapia Floral como prática complementar voltada ao bem-estar e à saúde na atenção básica. Conforme o decreto, as essências utilizadas no programa deverão ser obtidas de farmácias magistrais, em conformidade com a legislação vigente, com prioridade para a rede local. É proibida a manipulação artesanal das formulações no próprio serviço de atendimento ao paciente. Além disso, os profissionais de saúde que utilizarem os florais deverão ter concluído uma habilitação específica de 360 horas, e os atendimentos realizados deverão ser devidamente registrados no prontuário do usuário e nos sistemas de informação correspondentes. A fiscalização da utilização dos florais será responsabilidade da Vigilância Sanitária Municipal.

4.9. Desafios e Perspectivas para implementação na Atenção Primária.

A introdução dos Florais de Bach na Atenção Primária à Saúde no Brasil ainda enfrenta desafios consideráveis. Em muitos casos, profissionais de saúde sentem-se despreparados para oferecer essas práticas, pois carecem de formação adequada e segurança no uso desses métodos para a aplicação do floral de bach é necessário um curso de 360 horas. Além disso, limitações financeiras e estruturais, como a falta de infraestrutura específica para essas terapias e de políticas de apoio, dificultam a ampliação de seu uso (da silva et al, 2021)

A integração dos florais de Bach no Sistema Único de Saúde (SUS) encontra desafios, principalmente no aspecto financeiro. Segundo o estudo "A integralidade na Terapia Floral e a viabilidade de sua inserção no Sistema Único de Saúde" (Neves et al., 2010), além de contribuir para uma abordagem integral e econômica, a Terapia Floral no SUS poderia assegurar ao paciente o direito de cidadania e de escolha terapêutica, garantido pela Constituição brasileira. Contudo, essa escolha só é efetiva se o sistema de saúde oferecer uma variedade de práticas terapêuticas, o que ainda ocorre de maneira restrita.

O estudo também aponta que, devido ao baixo custo e à eficácia percebida, práticas complementares vêm sendo progressivamente inseridas no SUS. Uma Solução Estoque (SE) de florais, por exemplo, custa em torno de R\$ 19,00, gerando até 80 frascos individuais, com um custo entre R\$ 0,23 e R\$ 1,42 por dose. Além disso, a produção utiliza poucas flores, tornando o processo mais sustentável e acessível " (Neves et al., 2010).

Apesar dessas vantagens, a implementação enfrenta resistência, especialmente da indústria farmacêutica, cuja abordagem comercial da saúde limita a adoção de terapias naturais na saúde pública. Para superar esses desafios, é necessário um debate que fomente transformações substanciais e promova um sistema de saúde mais inclusivo e acessível" (Neves et al., 2010).

5. METODOLOGIA

5.1. Tipo de Estudo:

O estudo adotou a revisão de literatura integrativa de caráter descritivo, com uma abordagem qualitativa. O objetivo foi reunir conhecimentos sobre o tema por meio do levantamento de artigos na literatura. De acordo com Mariano e Sanos (2017), a revisão de literatura é considerada "a área de estudo primordial para iniciar uma pesquisa e auxilia o pesquisador a encontrar trabalhos e metodologias similares, opções de utilizá-las, fontes de informações úteis, apresentando uma perspectiva holística sobre seu próprio tema".

5.2. Pergunta de Pesquisa:

A pergunta de pesquisa reflete a problemática das altas demandas em saúde mental na atenção básica, identificando e analisando alternativas terapêuticas que possam contribuir para a prática da enfermagem e se alinhar com os objetivos da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Nesse contexto, a pesquisa busca explorar possíveis soluções para a sobrecarga de atendimentos e o desafio de oferecer um cuidado adequado, eficaz e humanizado aos pacientes com transtornos mentais na atenção primária à saúde. A pergunta norteadora da investigação é: "Como as práticas terapêuticas, como o uso dos florais de Bach, podem ser aplicadas nas altas demandas de saúde mental na atenção primária, contribuindo para o cuidado integral do paciente?"

O objetivo principal deste estudo é investigar o uso dos florais de Bach como uma alternativa terapêutica nas demandas de saúde mental, buscando compreender sua aplicabilidade no contexto da atenção básica. A pesquisa pretende avaliar de que forma essa terapia pode ser integrada à prática da enfermagem, oferecendo suporte emocional e psicológico aos pacientes, alinhando-se aos princípios da PNPIC, que propõe o cuidado integral e a promoção da saúde através de práticas complementares.

A seguir, serão apresentados os detalhes sobre as fontes de dados, como artigos, estudos e revisões relevantes, bem como os critérios de inclusão e exclusão que nortearam a busca e seleção dos estudos. Estes critérios garantirão que os estudos analisados respondam de forma pertinente à pergunta de pesquisa, contribuindo para a construção do conhecimento sobre o uso de terapias alternativas, como os florais de Bach, nas demandas de saúde mental na atenção básica.

5.3. Fontes de Dados e Critérios de Inclusão e Exclusão:

A coleta de dados foi realizada nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), LILACS, SciELO e Google Acadêmico. Além disso, foram utilizados 03 livros e um caderno que ampliam o olhar sobre a história de Bach, sua filosofia e os florais. A busca bibliográfica abrangeu um período de 15 anos e incluiu artigos nos idiomas português e inglês. Essa abrangência temporal foi determinada pela escassez de artigos sobre o tema "terapia floral na atenção primária", o que motivou a ampliação da busca para incluir publicações de até 15 anos e artigos em inglês.

Os trabalhos incluídos na pesquisa foram artigos originais, estudos de caso, quatro livros e um caderno de saúde, com foco em trabalhar a terapia floral com a população ansiosa e depressiva atendida na atenção primária, visando analisar os resultados.

5.4. Estratégia de Busca:

Tabela 2: Estratégia de Busca

Base de Dados	Descritores	Estratégia de Busca
LILACS	"Florais de Bach", "terapia floral", "atenção primária à saúde" "depressão", "ansiedade"	("Terapia floral" AND "Atenção Primária à Saúde" AND "Depressão" AND "Ansiedade") OR ("Florais de Bach" AND "Atenção Primária à Saúde")
sciELO	"Florais de Bach", "terapia	("Terapia floral" AND "Atenção Primária à

	floral", "atenção primária à saúde" "depressão", "ansiedade"	Saúde" AND "Depressão" AND "Ansiedade") OR ("Florais de Bach" AND "Atenção Primária à Saúde")
BS	"Florais de Bach", "terapia floral", "atenção primária à saúde" "depressão", "ansiedade"	("Terapia floral" AND "Atenção Primária à Saúde" AND "Depressão" AND "Ansiedade") OR ("Florais de Bach" AND "Atenção Primária à Saúde")

Fonte: Autoria

Os critérios de inclusão foram: artigos completos, disponíveis gratuitamente nos idiomas português e inglês, publicados nos últimos 15 anos, além de livros e caderno relevantes para a temática. Foram excluídos artigos que não abordassem a temática proposta ou que não estivessem disponíveis na íntegra. A busca inicial resultou em um grande número de artigos, que foram triados com base nos títulos e resumos. Os artigos selecionados na triagem foram lidos na íntegra para a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão.

Durante a busca, observou-se uma escassez de artigos em português sobre o uso de florais para pacientes com depressão, o que levou à necessidade de ampliar a busca para artigos em inglês. Além disso, a busca por artigos sobre a vida e o trabalho de Edward Bach se mostrou desafiadora, o que justificou a inclusão de quatro livros na pesquisa. A tabela no Apêndice B apresenta a lista completa das publicações selecionadas.

5.5. Processo de Seleção dos Estudos:

Inicialmente, realizou-se uma busca abrangente nas bases de dados selecionadas, utilizando os descritores e a estratégia de busca definidos anteriormente. A partir dos resultados da busca, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos dos artigos para uma triagem inicial, excluindo aqueles que claramente não se enquadravam na temática da pesquisa. Em seguida, os artigos selecionados na triagem inicial foram lidos na íntegra para a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a fim de garantir que apenas os estudos relevantes e de qualidade fossem incluídos na revisão.

A seleção dos estudos para a Revisão Integrativa da Literatura foi realizada em três etapas principais:

1. Busca: Realizou-se uma busca abrangente nas bases de dados LILACS, SciELO e BVS, utilizando os descritores e a estratégia de busca definidos na seção anterior.
2. Triagem: A partir dos resultados da busca, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos, excluindo aqueles que claramente não se enquadravam na temática da pesquisa.
3. Elegibilidade: Os artigos selecionados na triagem foram lidos na íntegra, aplicando-se os critérios de inclusão e exclusão para garantir a seleção de estudos relevantes e de qualidade.

Critérios de Inclusão:

- Artigos completos, disponíveis gratuitamente nos idiomas português e inglês.
- Publicações dos últimos 15 anos.

Critérios de Exclusão:

- Artigos que não respondessem à pergunta norteadora.
- Artigos que não estivessem disponíveis na íntegra.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 19 artigos foram selecionados para compor a Revisão Integrativa. A Tabela 1 apresenta a lista completa dos artigos selecionados.

Tabela 3: Artigos Selecionados para a Revisão Integrativa

<u>Título</u>	<u>Autores</u>	<u>Ano</u>	<u>Base de dados</u>
A integralidade na Terapia Floral e a viabilidade de sua inserção no Sistema Único de Saúde	Luciana Cohen Persiano Neves Lucilda Selli Roque Junges	2010	BVS
A terapia floral no cuidado integral à população durante a pandemia de COVID-19	João Paulo Lopes da Silva, Maria do Socorro Trindade Morais	2023	BVS
Terapia floral na evolução do parto e na tríade dor-ansiedade-estresse: estudo quase-experimental	Erica de Brito Pitilin Taize Sbardelotto Rozana Bellaver Soares Tatiana Carneiro de Resende Débora Tavares Fabiana Haag Janine Schirmer	2021	SciELO

ASPECTOS GERAIS, SINTOMAS E DIAGNÓSTICO DA DEPRESSÃO	Sueli Rufino, Ricardo Silveira Leite, Larissa Freschi, Vanessa Kitizo Venturelli, Elizabeth Siqueira de Oliveira, Diogo Antonio Morato Mastrorocco Filho.	2018	SciELO
Internações por transtornos mentais e comportamentais, região Norte, Brasil, de 2017 a 2021	José Natanael Gama dos Santos Amanda Silva Arenhardt Amanda Maria de Almeida Moreira Hilton José Vaz Marilia Vitoria Santos de Souza Tayna Ianka da Costa Oliveira Lidiane Assunção de Vasconcelos Izaura Maria Vieira Cayres Vallinoto Maria Nelice Marques Cruz Katiane Alexandre Alves Coêlho	2022	SciELO
Estratégias da Atenção Básica sobre os casos de Transtorno de Ansiedade em adultos e idosos	Isabelle Bassani Leme Da Silva Fulvia De Souza Veronez	2021	SciELO
Os desafios para a implementação das práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde	João Felipe Tinto Silva Ingrid Mikaela Moreira de Oliveira Samuel Lopes dos Santos Rozileide Martins Simões Candeia Thiemmy de Souza Almeida Guedes Vittor Dorinato de Santana Sátiro Isabelly Raiane Silva dos Santos Paulo Roberto Pereira Borges Liara de Oliveira Teixeira Robson Feliciano da Silva Thayson Brito Leal Mayrla Almeida Silva Maria Gilmar Herculano Pereira Silva Layanne Cavalcante de Moura Gustavo Henrique Duarte de Moraes Silvio Matheus Azevedo Rocha	2021	BVS

Afastamento do trabalho por transtornos mentais e estressores psicossociais ocupacionais	João Silvestre Silva-Junior e Frida Marina Fischer	2015	SciELO
Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos	Léia fortes Salles, Maria Júlia Paes da Silva	2012	Lilacs
BACH FLOWER THERAPY IN THE TREATMENT OF CHRONIC MAJOR DEPRESSIVE DISORDER	Mais, Mark P.	2013	Google acadêmico
Os efeitos do floral de Bach Rescue Remedy® em indivíduos ansiosos: estudo piloto ¹	Leticia Maiara Nasatto ; Aline Daiane Schlindwein ; Daniel Mauricio de Oliveira Rodrigues	2015	SciELO
APLICABILIDADE DE FLORAIS DE BACH COMO TERAPIA ALTERNATIVA	Vanessa de Miranda Narde Vieira Michel Santos da Silva Leonardo Guimarães de Andrade Lívia Cabral Lobo	2021	Lilacs
USO DE TERAPIA FLORAL COMO ALTERNATIVA DE TRATAMENTO EM IDOSOS NA ATENÇÃO BÁSICA	Maria Socorro de Albuquerque Caldeira Cícera Patrícia Daniel Montenegro Raniêr Santos de Lima Maria de Fátima Bezerra do Nascimento Gilka Paiva Oliveira Costa	2020	SciELO
Florais de Bach para Tratamento da Ansiedade/Compulsão Alimentar: Evidências Científicas	Mozart Duarte Barbosa Lucélia Vieira Lima Duarte Simone Correia Ternes	2022	SciELO
“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	Eslia Maria Nunes Pinheiro, Ana Kalliny de Sousa Severo, Dayse Catão Ramalho, Aralinda Nogueira Pinto Sá	2018	BVS

A possível contribuição dos florais de bach na efetividade de tratamentos psicoterápicos em pacientes com altos níveis de ansiedade	Rafaela Centeno de Oliveira Jose Carlos de Carvalho Leite	2020	SciELO
Efeitos das essências florais nos sintomas de estresse de estudantes de enfermagem: ensaio clínico randomizado*	Lucia Maria Nunes Freire de Albuquerque Ruth Natalia Teresa Turrini	2021	BVS
Desafios das práticas integrativas e complementares no SUS visando a promoção da saúde.	Paula Cristina Ischkanian, Maria Cecília Focesi Pelicioni	2012	BVS
Bach Flower Remedies for psychological problems and pain: a systematic review	Kylie Thaler*1, Angela Kaminski1, Andrea Chapman1, Tessa Langley2 and Gerald Gartlehner1	2009	Google acadêmico

Fonte: Elaborado pela autora, 2024, a partir da busca nas bases de dados LILACS, Google acadêmico, SciELO e BVS.

Análise quantitativa dos artigos selecionados:

- A maioria dos artigos foi publicada nos últimos 5 anos, indicando um crescente interesse pela temática da pesquisa;
- Os temas mais abordados pelos estudos foram terapia floral na ansiedade;
- Os tipos de estudos mais frequentes foram artigos com estudo clínico randomizado com uso de grupos teste e grupos de controle.

5.6. Extração de Dados:

As informações contidas nos documentos selecionados foram organizadas em uma planilha do Excel, categorizadas por ano de publicação, título do estudo, autores, objetivos, métodos, resultados e discussão. Essa organização visou facilitar a busca e as fases subsequentes da análise dos dados.

5.7. Análise dos Dados:

A análise dos dados foi realizada por meio de uma abordagem qualitativa, que visa compreender profundamente fenômenos sociais e culturais a partir das experiências e significados dos participantes. Ao contrário da abordagem quantitativa, que busca quantificar dados, a qualitativa se concentra na interpretação de aspectos subjetivos e contextuais, utilizando métodos como entrevistas, grupos focais e observações (Alencar e Almouloud, 2017, p. 206).

Dentro dessa abordagem, foi aplicada a Metassíntese Qualitativa, que tem como objetivo integrar resultados de múltiplos estudos qualitativos, gerando novas interpretações e insights. Como afirmam Alencar e Almouloud (2017, p. 206), "a metassíntese qualitativa apresenta uma investigação em uma área de estudo que envolve normalmente um grande número de trabalhos e tem como objetivo descrever as tendências de pesquisa em um determinado campo de conhecimento". Ao reunir e analisar os achados de diferentes estudos, a metassíntese não apenas resume os resultados, mas também busca identificar padrões, temas recorrentes e novas interpretações, proporcionando uma compreensão mais robusta e abrangente do fenômeno estudado.

Essa metodologia foi escolhida devido à sua capacidade de sintetizar e integrar múltiplos pontos de vista sobre o tema, ampliando o entendimento do fenômeno e ajudando a identificar tendências e lacunas no conhecimento. A aplicação da metassíntese envolve a seleção de estudos relevantes, a extração de dados-chave, a comparação entre as pesquisas e a criação de uma nova interpretação, mais abrangente e aprofundada.

5.8. Aspectos Éticos:

Este trabalho foi desenvolvido em conformidade com os princípios éticos estabelecidos na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Devido ao seu caráter documental e ao uso de fontes de dados secundários, não foi necessário solicitar aprovação ética para a realização da pesquisa.

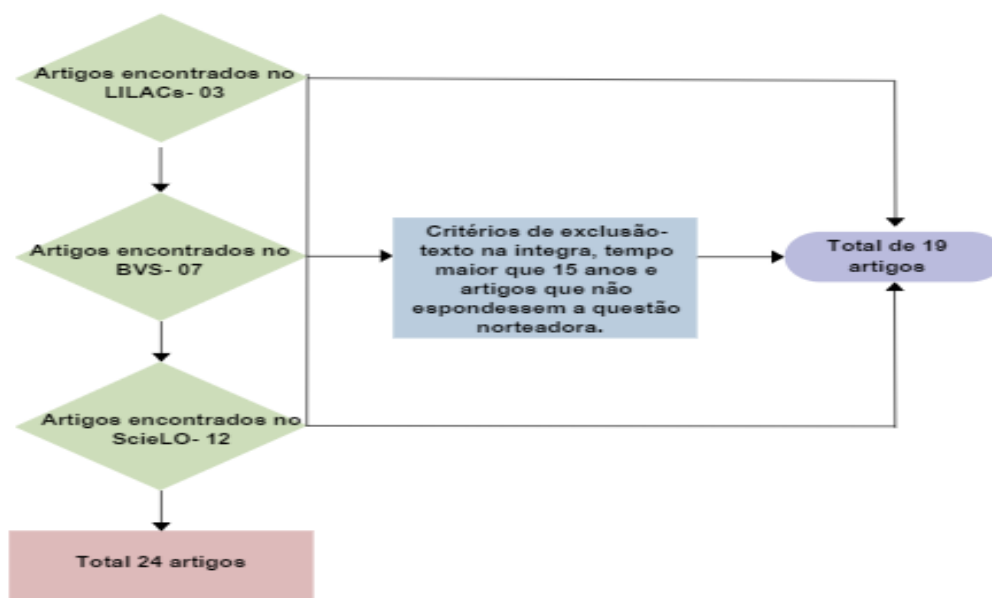
6. Resultados

Os critérios de inclusão foram artigos completos, disponíveis gratuitamente nos idiomas português e inglês, publicados nos últimos 15 anos e que abordassem o uso da terapia floral em transtornos de ansiedade e depressão na atenção primária. Os critérios de exclusão foram artigos que não respondiam à pergunta norteadora, artigos não disponíveis na íntegra e artigos com mais de 15 anos de publicação

A amostra inclui uma diversidade de estudos, com publicações em português e inglês. A maioria dos estudos é do tipo randomizado (38,89%), seguidos por revisões de literatura (33,33%), análises de dados (16,67%), relatos de experiência e estudos descritivos (ambos com 5,56%).

A dificuldade em encontrar artigos específicos sobre terapia floral na atenção primária levou à necessidade de incluir publicações de 2009 a 2024, demonstrando que a temática, apesar de crescente, ainda carece de estudos mais recentes e direcionados para esse contexto. A inclusão de artigos em inglês foi fundamental para ampliar o escopo da pesquisa, uma vez que a literatura em português sobre o tema era limitada. Isso permitiu uma análise mais robusta e abrangente da terapia floral.

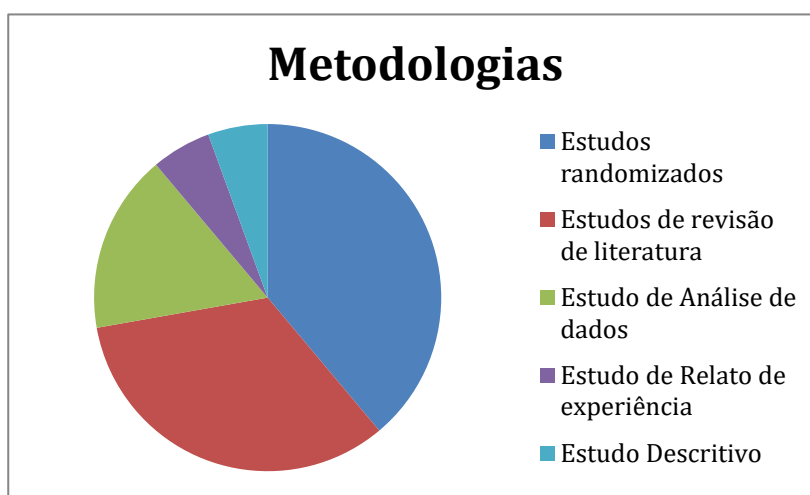
Figura 1: Fluxograma dos critérios de exclusão e inclusão de artigos



Fonte: Autora.

A amostra de estudos inclui uma variedade de metodologias, como estudos randomizados (38,89%) que oferecem um alto nível de evidência, revisões de literatura (33,33%) que sintetizam o conhecimento existente, análises de dados (16,67%) que exploram grandes conjuntos de dados, além de relatos de experiência e estudos descritivos (5,56% cada). Essa diversidade permite uma visão abrangente do tema.

Gráfico 1: metodologias usadas no estudo



Fonte: Autora

As estratégias na atenção primária incluem atendimentos individuais e coletivos, tele consultas e a promoção do autocuidado. A terapia floral é apresentada como uma ferramenta que pode ser integrada a essas estratégias, oferecendo suporte emocional aos pacientes. Compreendemos que o cuidado integral é essencial e a terapia floral se encaixa nessa abordagem, considerando o indivíduo em suas dimensões física, emocional e mental. Os atendimentos individuais e coletivos visam atender às necessidades específicas de cada paciente, promovendo o bem-estar. Os estudos demonstraram que a terapia floral melhora quadros de ansiedade e depressão, reduzindo sintomas como tristeza, preocupação excessiva, medo, insegurança e insônia. Além disso, observou-se alívio de dores musculares associadas ao estresse, evidenciando um efeito terapêutico holístico.

Tabela 4: Apresentação dos artigos que compõe a amostra final do estudo.

Título	Autoria	Ano	Resumo
A integralidade na Terapia Floral e a viabilidade de sua inserção no Sistema Único de Saúde	Neves e Junges.	2010	Este estudo teve por objetivo discutir a inclusão da Terapia Floral nas práticas terapêuticas do Sistema Único de Saúde (SUS), como estratégia da concretização do princípio de integralidade na atenção à saúde do usuário. Trata-se de um estudo qualitativo e exploratório, que utilizou como categorias norteadoras: o “emocional/físico”, a “singularidade”, a “resolutividade” e a “inserção no SUS”. Os dados foram coletados a partir de entrevistas com usuários da Terapia Floral e com profissionais do Centro de Saúde Modelo (CSM), uma unidade básica do SUS em Porto Alegre (RS).
A terapia floral no cuidado integral à população durante a pandemia de COVID-19	da Silva e Morais.	2023	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.
Terapia floral na evolução do parto e na tríade dor ansiedade-estresse: estudo quase-experimental	Pitilin, Erica de Brito; et al.	2021	Estudo quase-experimental realizado no período de maio a julho de 2018 no centro-obstétrico de um hospital referência para a assistência ao nascimento de baixo risco na Região Sul do Brasil, com 60 participantes (30 no Grupo Controle e 30 no Grupo Floral). A intervenção consistiu na administração dos Florais de Bach durante o trabalho de parto combinados por compostos capazes de regatar o equilíbrio emocional em situações de dor, ansiedade e estresse com a adição de 99,75% de conhaque orgânico Francês à 30% para 0,25% da tintura mãe. O grupo placebo recebeu uma mistura combinada de água com adição de 99,75% de conhaque orgânico Francês à 30% para 0,25% da tintura mãe. Ambos foram acondicionados em frascos conta gotas de 30 ml de igual tamanho, formato e característica. Para análise foi utilizado o teste t a fim de comparar as variáveis estudadas antes e após a intervenção e entre os grupos.
ASPECTOS GERAIS, SINTOMAS E DIAGNÓSTICO DA DEPRESSÃO	Rufino, Sueli; et al.	2018	Este estudo teve por objetivo abordar as principais características clínicas e aspectos epidemiológicos da depressão. Consistiu em uma revisão de literatura realizada por meio de levantamento bibliográfico nas bases de dados PubMed e Scielo, além de livros da área.

Internações por transtornos mentais e comportamentais, região Norte, Brasil, de 2017 a 2021	dos Santos, Gama, José Natanael; et al.	2022	Transtorno mental é uma síndrome de perturbação clínica intelectual, emocional ou comportamental de um indivíduo, com prejuízos psicológicos, biológicos ou desenvolvimento por suas relações íntimas. O presente estudo objetivou fazer uma análise epidemiológica dos transtornos mentais e comportamentais na região norte do Brasil, no período de 2017 a 2021. Trata-se de um estudo descritivo, com dados secundários obtidos a partir do departamento de informática do Sistema Único de Saúde do Brasil
Estratégias da Atenção Básica sobre os casos de Transtorno de Ansiedade em adultos e idosos	Da Silva e Veronez.	2021	Os transtornos de ansiedade são um problema de saúde pública importante. Recaem sobre a Atenção Básica à Saúde a alta procura por assistência em decorrência dos sinais clínicos e sintomas vivenciados pelos pacientes. Este estudo objetivou-se analisar o prevalência do Transtorno de Ansiedade através dos relatos da população frequentadora das Unidades Básicas de Saúde (UBS) de um município do interior de São Paulo, bem como a sintomatologia e a abordagem terapêutica utilizada nessa patologia. Trata-se de pesquisa subsidiada pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). Foi realizada uma entrevista com consentimento dos 100 pacientes frequentadores da Atenção Básica à Saúde deste município. O levantamento foi realizado pela pesquisadora por um período de 4 meses.
Os desafios para a implementação das práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde	Silva, Tinto, João Felipe; et al.	2021	O presente estudo teve como objetivo identificar os principais desafios e dificuldades enfrentados pelos profissionais de saúde para a implementação das Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde. Trata-se de uma revisão tipo revisão integrativa da literatura realizada através das bases de referências bibliográficas: BVS e SCIELO, estabelecendo como critérios de inclusão: referências bibliográficas publicadas de 2016 a 2021, estudos que contemplassem os descritores: Terapias complementares, Atenção Primária à Saúde e Medicina Integrativa; textos completos, artigos encontrados na íntegra, gratuita nas bases de dados e que apresentam idiomas português e inglês.

Afastamento do trabalho por transtornos mentais e estressores psicossociais ocupacionais	Silva e Fischer.	2015	Os transtornos mentais são a terceira principal causa de concessão de benefício previdenciário por incapacidade no Brasil. A exposição ocupacional a estressores psicossociais pode comprometer a saúde mental dos trabalhadores. Cabe ao perito médico previdenciário caracterizar se o adoecimento incapacitante está relacionado com as condições de trabalho. Objetivo: Avaliar os fatores associados ao afastamento do trabalho por transtornos mentais relacionados ao trabalho, em especial a percepção dos trabalhadores sobre fatores psicossociais no trabalho. Métodos: Estudo analítico realizado em São Paulo com 131 requerentes de auxílio-doença por transtornos mentais. Foram preenchidos questionários sociodemográfico, de hábitos/estilo de vida e fatores psicossociais no trabalho.
Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos	Salles e da Silva.	2012	Objetivo: Investigar os efeitos dos florais Impatiens, Cherry Plum, White Chestnut e Beech em pessoas ansiosas. Métodos: Estudo de natureza quantitativa, ensaio clínico randomizado, duplo cego. Os dados foram coletados entre maio e agosto de 2010 com 34 trabalhadores do Centro de Aperfeiçoamento em Ciências da Saúde da Fundação Zerbini. A ansiedade foi avaliada por meio do Inventário de Diagnóstico da Ansiedade Traço - Estado em dois momentos diferentes, no início e final da intervenção. Resultados: Como resultado observou-se que o grupo que fez uso das essências florais teve uma diminuição maior e estatisticamente significativa no nível de ansiedade em comparação ao grupo placebo.
Os efeitos do floral de Bach Rescue Remedy® em indivíduos ansiosos: estudo piloto1	Nasatto, Maiara, Leticia; et al.	2015	O presente artigo teve como objetivo avaliar os efeitos do floral Rescue Remedy® na ansiedade em universitários da UNISUL. Trata-se de um ensaio clínico duplo cego randomizado piloto. A amostra pesquisada foi composta de 24 estudantes universitários, divididos em 11 participantes do grupo controle e 13 participantes do grupo experimental. A pesquisa foi aplicada após a aprovação do CEP-UNISUL, sob parecer 068235/2015, nos meses de agosto à outubro de 2015. O instrumento utilizado foi teste de ansiedade IDATE. Utilizou-se na análise estatística o teste de Shapiro Wilk, o teste t de Student pareado e não-pareado e o teste de Wilcoxon para comparação dos dados, o teste Qui quadrado ou Exato de Fisher para testar homogeneidade dos grupos, sendo considerado estatisticamente significativo quando $p < 0,05$. Os participantes foram orientados a tomar 4 gotas, de 4 a 7 vezes ao dia conforme necessidade, num período de 45 dias.

APLICABILIDADE DE FLORAIS DE BACH COMO TERAPIA ALTERNATIVA	Vieira, Narde, Vanessa de Miranda; et al.	2021	A busca por uma melhor qualidade de vida é inerente do ser humano. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a procura por tratamentos alternativos e com menos efeito danoso tem aumentado nos últimos anos. O uso de florais nas terapias alternativas visa ampliar as oportunidades de tratamento, trazendo resultados mais satisfatórios através do reequilíbrio das emoções e do realinhamento dos aspectos físicos e energéticos, promovendo um tratamento mais holístico. A pesquisa foi realizada através da metodologia de revisão de literatura, foram apurados dados por meio artigos, monografias, dissertações, teses, manuais governamentais e sites relevantes. Objetiva-se nesse estudo conhecer sobre as várias indicações do uso das 176 florais e analisar sobre a sua efetividade nas terapias alternativas.
USO DE TERAPIA FLORAL COMO ALTERNATIVA DE TRATAMENTO EM IDOSOS NA ATENÇÃO BÁSICA	Caldeira, de Albuquerque, Maria Socorro; et al.	2020	Estudo proposto trata-se um relato de experiência. O atendimento foi realizado na Unidade Saúde da Família, localizado no Bairro do Roger na cidade de João Pessoa-PB. Submetido ao protocolo número 67103917.6.0000.5188 no comitê de ética e aprovado. Durante a consulta foi aplicado um questionário afim de coletar informações sobre o usuário como identificação pessoal e estado emocional. Os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido
Florais de Bach para Tratamento da Ansiedade/Compulsão Alimentar: Evidências Científicas	Barbosa, Duarte, Mozart; et al.	2022	O presente trabalho teve como objetivo a indicação de Florais de Bach para o tratamento da ansiedade/compulsão alimentar, por meio de evidências científicas. A pesquisa foi por meio de uma revisão de literatura a partir de livros técnicos impressos, dissertações, teses, artigos científicos e de opinião, apostilas digitais, resoluções e CDRM, selecionados em diversas bases de dados como Pubmed, Medline, SciELO e revistas eletrônicas de saúde.
“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	Pinheiro, Nunes, Esli Maria; et al.	2018	Articular gênero e saúde mental é um desafio urgente. Este artigo analisa relatos de mulheres em sofrimento psíquico na Atenção Básica sob uma perspectiva de gênero e as repercussões de práticas integrativas e complementares na percepção dessas mulheres. Para tanto, foram realizadas entrevistas com cinco usuárias de uma Unidade Básica de Saúde acompanhadas nas atividades de terapia de florais e grupo de mulheres. Para as entrevistas, utilizou-se a técnica da História Oral Temática entre novembro e dezembro de 2018. A análise dos dados foi feita nos termos da Análise de Conteúdo, resultando na síntese das seguintes categorias: 1) histórias de sofrimento das mulheres

complementares			acolhidas na Atenção Básica, e 2) a produção de saúde mental a partir da terapia de florais e do grupo de mulheres. Ao lançar luz sobre as histórias por trás dos diagnósticos de transtornos mentais comuns, a compreensão de sofrimento psíquico das mulheres foi ressignificada, revelando sua dimensão ético-política. A terapia de florais e o grupo de mulheres apresentaram um potencial de produção de saúde mental e empoderamento, apontando um caminho para a desconstrução do caráter a-histórico do sofrimento psíquico e da medicalização de fenômenos sociais no âmbito da Atenção Básica.
A possível contribuição dos florais de bach na efetividade de tratamentos psicoterápicos em pacientes com altos níveis de ansiedade	de Oliveira e Leite.	2020	O presente estudo buscou evidências que demonstrem a possibilidade de usar os Florais de Bach como outra ferramenta importante em tratamentos psicoterápicos em indivíduos com níveis alterados de ansiedade. Verificou-se que grande parte dessas evidências apoiam a eficácia dos Florais de Bach como tratamento complementar para problemas relacionados à ansiedade. Essa terapia complementar, embora reconhecida pela OMS, ainda não foi suficientemente avaliada pela comunidade científica. O presente estudo reforça a importância de mais estudos experimentais, utilizando os Florais de Bach como intervenção.
Efeitos das essências florais nos sintomas de estresse de estudantes de enfermagem: ensaio clínico randomizado*	de Albuquerque e Turrini.	2021	Objective: To analyze the effects of flower essence bouquets on the signs and symptoms of stress in nursing students. Method: Randomized clinical trial, triple blind, with two groups, flower essence group and placebo group, carried out with 101 nursing students. The groups used the formula for 60 days at a dosage of 4 drops 4 times a day. The outcome was evaluated using the Baccaro Test and the Perceived Stress Scale applied at the beginning and at the end of the intervention. The outcome analysis was performed using the mixed effects model, with $\alpha = 5\%$ and the effect size verified by the Cohen's d test.
Desafios das práticas integrativas e complementares no SUS visando a promoção da saúde.	Ischkanian e Pelicioni	2012	As medicinas tradicional e complementar, além de promoverem a redução dos custos, têm se mostrado eficazes e investido na promoção da saúde e na educação em saúde, contribuindo para evitar que a doença se instale e que suas consequências sejam muito graves. OBJETIVOS: investigar os conhecimentos, opiniões e representações sociais dos gestores e profissionais de saúde sobre essas Práticas Integrativas e Complementares (PIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) e identificar as dificuldades e desafios que se apresentaram em sua implantação, utilização e divulgação nos Serviços de Saúde. MÉTODO: a pesquisa foi realizada na zona

			norte de São Paulo/SP, em uma Unidade Básica de Saúde e em um Ambulatório de Especialidades. Optou-se pela abordagem qualitativa tendo como instrumentos, a análise documental e a entrevista com roteiro pré-estabelecido direcionada aos gestores e aos profissionais de saúde destas unidades. As entrevistas ocorrem entre os meses de julho a agosto de 2010 sendo obtido um total de 35 entrevistas.
BACH FLOWER THERAPY IN THE TREATMENT OF CHRONIC MAJOR DEPRESSIVE DISORDER	Masi, Mark P.	2013	O trabalho aborda 2 casos clínicos acompanhados no período de 4 meses. Objetivos: O objetivo principal deste estudo foi investigar a eficácia da Terapia Floral de Bach no tratamento de Transtorno Depressivo Maior Crônico. O artigo se propôs a avaliar se a utilização de essências florais poderia proporcionar uma melhora significativa nos sintomas de depressão grave, como tristeza, sensibilidade a contratempos e sentimentos de culpa. Além disso, o estudo visou observar a evolução clínica dos pacientes ao longo do tratamento com florais de Bach. Metodologia: O estudo foi realizado utilizando uma abordagem clínica de dois casos individuais. Ambos os casos envolviam mulheres diagnosticadas com Transtorno Depressivo Maior Crônico. A avaliação foi feita por meio do Inventário de Depressão de Beck (BDI), um instrumento de medição utilizado para quantificar a gravidade dos sintomas depressivos.
Bach Flower Remedies for psychological problems and pain: a systematic review	Kaminski, Kylie Thaler, Angela, et al.	2009	Contexto: Os Florais de Bach são conhecidos por ajudar a equilibrar o estado emocional e são comumente recomendados por profissionais para problemas psicológicos e dores. Avaliamos se os Florais de Bach (BFRs) são seguros e eficazes para essas indicações por meio de uma revisão sistemática da literatura. Métodos: Realizamos buscas nas bases de dados MEDLINE®, Embase, AMED e na Cochrane Library desde a sua criação até junho de 2008, além de uma busca manual das referências de artigos chave relevantes. Para avaliar a eficácia, incluímos todos os

			estudos prospectivos com grupo de controle. Para a segurança, também incluímos estudos retrospectivos e observacionais com mais de 30 sujeitos. Dois autores extraíram os dados e determinaram o risco de viés utilizando um sistema reconhecido de avaliação da qualidade dos ensaios.
--	--	--	---

Fonte: Autora

Tabela 2- Apresentação dos livros que compõe a amostra final do estudo.

Título	Autoria	Ano	Editora	Resumo
Dicionário dos remédios florais do Dr. Bach. Aspectos positivos e negativos	T. W. Hyne Jones	2011	Pensamento	O Dr. Edward Bach, um médico inglês, depois de atuar como bacteriologista num hospital de Londres e de obter êxito profissional com suas vacinas orais, resolveu morar numa floresta de Gales, na Grã-Bretanha. Desiludido com a medicina ortodoxa, descobriu então que sua sensibilidade lhe permitia sentir as energias transmitidas pelas flores através de um simples toque, constatando ao mesmo tempo que, enquanto algumas flores eram capazes de provocar sentimentos negativos, outras tinham a propriedade de anulá-los. Tendo em vista a aplicação prática dessas propriedades, o Dr. Bach criou, a partir de essências naturais, os medicamentos que hoje levam o seu nome. Este pequeno dicionário foi organizado para facilitar o trabalho dos terapeutas e usuários adeptos dos remédios florais na determinação exata do diagnóstico e no acerto da prescrição mais apropriada.
Os Remédios Florais do dr. Bach: Incluindo Cura-te a ti Mesmo - Uma Explicação Sobre a Causa Real e a Cura das	Edward Bach	1970	Pensamento	O dr. Edward Bach, um médico inglês, depois de atuar como bacteriologista num hospital de Londres e de obter êxito profissional com suas vacinas orais, resolveu morar numa floresta de Gales, na Grã-Bretanha. Desanimado com a medicina ortodoxa, lá descobriu que tinha uma sensibilidade tal que lhe permitia sentir as energias

Doenças e os Doze Remédios				transmitidas pelas flores apenas tocando-as ou colocando na boca as gotas que o orvalho deixava sobre elas. Ao mesmo tempo constatou que, enquanto algumas flores eram capazes de provocar sentimentos negativos, outras tinham a propriedade de anulá-los. Entre 1930 e 1934, o Dr. Bach identificou 38 flores silvestres entre essas últimas e escreveu os fundamentos da sua nova medicina. Nesse livro fascinante, o dr. Bach nos traz explicações sobre sua terapia floral e sobre sua aplicação em cada circunstância, assim como sobre a natureza das enfermidades e a forma de dominá-las, permitindo que o organismo humano descubra o seu caminho até a verdadeira saúde interior.
Os Remédios Florais do dr. Bach Passo a Passo: Guia Completo Para Prescrições	Judy Howard	1992	Pensamento	No início da década de 1930, um médico inglês, o dr. Edward Bach, descobriu um sistema perfeito de cura preparado com plantas silvestres, flores e árvores do campo. Esse livro é um guia completo sobre o sistema de remédios criado pelo dr. Bach. É ideal para principiantes que ainda não conhecem essa terapia, mas também oferece grande riqueza de informação adicional para os que já estão familiarizados com o assunto. O texto inclui capítulos relativos à preparação e à administração dos remédios, bem como uma descrição minuciosa de cada um deles. Como a escolha certa das essências é uma das condições indispensáveis para o sucesso da terapia, a arte de prescrevê-las é aqui explicada em detalhe.
Caderno de essências florais: remédios dos sentimentos e dos pensamentos	Aziz, Alessandra	2020	Universidade Federal de Viçosa	As flores possuem características próprias e suas essências são especialmente poderosas. A flor é o momento da perpetuação da vida na planta. A flor é o resultado da “vontade” da planta em continuar sua espécie, é o momento da

				concepção, é o momento de doação e de abertura ao mundo. Na flor, está enorme concentração de energia vital. As flores contêm princípios vitais que se relacionam com a natureza humana. As flores acionam as nossas emoções pela visão e perfume. Ao atingir nossos sentidos, a flor consegue atingir também várias partes de nossas emoções que estavam latentes. As primeiras pesquisas que resultaram nesse conhecimento foram realizadas pelo médico inglês Edward Bach. A base da terapia com os florais está na energia do reino vegetal, pois, as plantas seguem sua trilha evolutiva refletindo sempre o reino humano, porém em total entrega e harmonia. Restaurar o equilíbrio físico, emocional, mental e espiritual é a função básica dos florais, definidos como essências vibracionais retiradas das flores e que atuam no nível energético do Ser.
--	--	--	--	---

Fonte: Autora

Os resultados indicam que a terapia floral apresenta efeitos positivos. No entanto, é necessário desenvolver estratégias para sua inclusão no SUS. Entre as estratégias sugeridas, estão a implementação de programas de capacitação para profissionais de saúde, com o objetivo de ampliar a compreensão e a aceitação da terapia floral como uma abordagem complementar eficaz. Também se propõe a criação de fluxos com farmácias de manipulação, ampliando o acesso e a integralidade dos usuários, além do desenvolvimento de infraestrutura específica para essa terapia e políticas de apoio (Ischkanian e Pelicioni, 2012)

7. Discussão

Benefícios/resultados encontrados da terapia com florais no tratamento de usuários com transtorno de ansiedade e depressão

As pesquisas indicam que cerca de 80% dos pacientes que utilizam a terapia floral para tratar sintomas de ansiedade e depressão apresentam uma melhora significativa em seu quadro clínico. Além disso, a terapia promove maior autocuidado

e autonomia entre os pacientes, permitindo-lhes participar ativamente do seu processo de cura. Os atendimentos realizados foram diversos, incluindo teleconsultas, atendimentos individuais e atendimentos coletivos, possibilitando uma abordagem flexível e acessível para os pacientes (Silva e Moraes, 2023).

Além da diminuição dos sintomas mais diretamente relacionados à ansiedade e depressão, como tristeza e preocupação excessiva, os participantes dos estudos também demonstraram melhorias significativas em outros sintomas emocionais e físicos. Entre os benefícios observados, destacam-se a redução de sintomas como medo, insegurança, insônia, além de alívio das dores musculares associadas ao estresse e à exaustão. Esses efeitos positivos mostram que a terapia floral tem um impacto abrangente, não apenas no bem-estar psicológico dos indivíduos, mas também na sua saúde física, promovendo um efeito terapêutico holístico (Caldeira et al., 2020; Silva e Moraes, 2023).

Os estudos também revelam que os grupos de participantes da terapia floral são predominantemente compostos por mulheres e idosos. Esses grupos, em particular, se beneficiam de maneira significativa dos tratamentos com florais, provavelmente devido à maior vulnerabilidade emocional e ao maior risco de desenvolver transtornos relacionados ao estresse, como a ansiedade e a depressão, nessas faixas etárias (Caldeira et al., 2020; Vieira et al., 2021).

No tratamento da ansiedade, os principais florais utilizados incluem Impatiens, Oak, Pine, Rock Rose, Rock Water, Cherry Plum, White Chestnut e Beech. Cada uma dessas essências tem propriedades específicas que ajudam a acalmar a mente e a restaurar o equilíbrio emocional, ajudando o paciente a lidar com os sintomas de agitação, impaciência e pensamentos intrusivos. Para o tratamento da depressão, os florais mais comuns são Mimulus, White Chestnut, Star of Bethlehem, Pine, Larch, Mustard, Gentian, Olive, Elm, Hornbeam e Wild Oat. Esses florais são conhecidos por suas propriedades que auxiliam na superação de sentimentos de desânimo, falta de motivação, tristeza profunda e dificuldades de tomar decisões (Masi, 2013; Pitilin et al., 2022; Vieira et al., 2021).

O período de tratamento para a terapia floral geralmente varia de 3 a 4 meses, tempo suficiente para observar mudanças substanciais no estado emocional e mental do paciente. Contudo, é importante ressaltar que os estudos destacam a necessidade de um cuidado individualizado e integral, pois cada paciente pode ter necessidades específicas que exigem fórmulas florais personalizadas. O uso de combinações

exclusivas de florais para cada cliente permite um tratamento mais eficaz e direcionado, respeitando as particularidades de cada caso (Masi, 2013; Pitilin et al., 2022; Vieira et al., 2021). Dessa forma, a terapia floral não é uma abordagem única, mas sim adaptada às necessidades individuais, promovendo um tratamento mais holístico e eficaz.

A integração da terapia floral no Sistema Único de Saúde (SUS).

Em 2018, a Terapia Floral foi oficialmente integrada à Política Nacional de Práticas Integrativas por meio da Portaria nº 702, de 21 de março, com a finalidade de ampliar a aplicação de práticas integrativas no SUS. (Ministério da Saúde, 2015).

No Brasil, os Estados do Rio Grande do Sul e São Paulo foram os primeiros a incluir os Florais de Bach dentro das práticas integrativas, ampliando o acesso por meio de parcerias com farmácias de manipulação locais e oferecendo treinamentos para profissionais de saúde (Nota Técnica 01/2018 do Departamento de Ações em Saúde, referente à Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares do Governo do Rio Grande do Sul; Decreto nº 58.909, de 12 de agosto de 2019).

Embora a inclusão dos florais de Bach no Sistema Único de Saúde (SUS) apresente desafios, principalmente em termos financeiros, porém já foi comprovado que devido ao baixo custo e à comprovada eficácia. Além disso, o processo de produção utiliza uma quantidade reduzida de flores, tornando-o mais sustentável e acessível (Neves et al., 2010).

Apesar dessas vantagens a implementação da terapia floral no SUS enfrenta resistência pela indústria farmacêutica que limita a adoção de terapias naturais na saúde pública. Para superar esses obstáculos, é essencial promover um debate que favoreça transformações significativas e crie um sistema de saúde mais acessível e inclusivo (Neves et al., 2010).

8. Conclusão:

Este estudo confirmou os benefícios da terapia floral no tratamento de ansiedade e depressão, com evidências de melhorias significativas em pacientes que utilizaram florais em comparação com grupos placebo. A pesquisa destacou o potencial da terapia floral como uma abordagem complementar eficaz.

Apesar da escassez de publicações sobre o tema, há um interesse crescente na terapia floral como prática complementar para transtornos emocionais e mentais. Essa tendência indica a necessidade de mais estudos e investimentos na área.

No que diz respeito à implementação dessa terapia no Sistema Único de Saúde (SUS), ainda existem desafios consideráveis, especialmente de ordem financeira. Contudo, é fundamental criar uma infraestrutura que amplie o acesso, como já ocorre em São Paulo e no Rio Grande do Sul, por meio de parcerias com farmácias de manipulação locais. Além disso, é crucial investir na formação acadêmica de profissionais de saúde, com a oferta de cursos especializados. Essas ações são essenciais para garantir o acesso à terapia floral de forma equitativa.

Apesar das dificuldades, podemos afirmar que os florais são estratégias poderosas, especialmente no auxílio ao tratamento de transtornos emocionais e mentais. Este estudo, incentiva a realização de novas pesquisas sobre a terapia floral, com foco em estudos experimentais e na avaliação de sua eficácia em diferentes contextos da atenção primária. É essencial que mais evidências sejam produzidas para consolidar a terapia floral como uma prática complementar no SUS.

9. REFERÊNCIAS:

AZIZ, A. Caderno de essências florais: remédios dos sentimentos e dos pensamentos. Viçosa - MG: UFV, 2020.

BACH, Edward. **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: Pensamento, 1970.

BACH CENTRE. *The 38 remedies.* Disponível em: <https://www.bachcentre.com/en/remedies/the-38-remedies/>. Acesso em: 20 out. 2024.

BARBOSA, Mozart Duarte; DUARTE, Lucélia Vieira Lima; TERNE, Simone Correia. **Florais de Bach para tratamento da ansiedade/compulsão alimentar: evidências científicas.** Revista Educação Sem Distância. 2022.

CALDEIRA, Maria Socorro de Albuquerque et al. **Uso de terapia floral como alternativa de tratamento em idosos na atenção básica.** Editora Realize .2020.

COSTA, L. M.; GONÇALVES, K. A. **Efetividade da terapia com Florais de Bach.** *Brazilian Journal of Development*, v. 10, 2021.

HOWARD, Judy. **Os remédios florais do Dr. Bach passo a passo: guia completo para prescrições.** São Paulo: Pensamento, 1992.

ISCHKANIAN, Paula Cristina; PELICIONI, Maria Cecília Focesi. **Desafios das práticas integrativas e complementares no SUS visando a promoção da saúde.** Pepsic .2012.

JONES, T. W. **Dicionário dos remédios florais do Dr. Bach: aspectos positivos e negativos.** 1. ed. São Paulo: Pensamento, 2011.

MASI, Mark P. **Bach flower therapy in the treatment of chronic major depressive disorder.** National Institutes of Health. 2013.

NASATTO, Leticia Maiara; SCHLINDWEIN, Aline Daiane; RODRIGUES, Daniel Mauricio de Oliveira. **Os efeitos do floral de Bach Rescue Remedy® em indivíduos ansiosos**. Revista Brasileira de Plantas Medicinais. 2015.

NEVES, Luciana Cohen Persiano; SELLI, Lucilda; JUNGES, Roque. **A integralidade na Terapia Floral e a viabilidade de sua inserção no Sistema Único de Saúde**. Centro Universitário São Camilo. 2010.

OLIVEIRA, Rafaela Centeno de; LEITE, Jose Carlos de Carvalho. **A possível contribuição dos florais de Bach na efetividade de tratamentos psicoterápicos em pacientes com altos níveis de ansiedade**. SciELO. 2020.

PINHEIRO, Esli Maria Nunes; SEVERO, Ana Kalliny de Sousa; RAMALHO, Dayse Catão; SÁ, Aralinda Nogueira Pinto. **“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**. SciELO. 2018.

PITILIN, Erica de Brito et al. **Terapia floral na evolução do parto e na tríade dor-ansiedade-estresse: estudo quase-experimental**. SciELO. 2021.

RUFINO, Sueli et al. **Aspectos gerais, sintomas e diagnóstico da depressão**. Unisepe educacional. 2018.

SALLES, Léia Fortes; SILVA, Maria Júlia Paes da. **Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos**. SciELO.2012.

SANTOS, José Natanael Gama dos et al. **Internações por transtornos mentais e comportamentais, região Norte, Brasil, de 2017 a 2021**. SciELO. 2022.

SILVA, Isabelle Bassani Leme Da; VERONEZ, Fulvia De Souza. **Estratégias da Atenção Básica sobre os casos de Transtorno de Ansiedade em adultos e idosos**. Brazilian Journal of Development. 2021.

SILVA, João Felipe Tinto et al. **Os desafios para a implementação das práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde**. Periódicos UFRN. 2021.

SILVA, João Paulo Lopes da; MORAIS, Maria do Socorro Trindade. **A terapia floral no cuidado integral à população durante a pandemia de COVID-19**. Periódicos unicesumar. 2023.

SILVA-JUNIOR, João Silvestre; FISCHER, Frida Marina. **Afastamento do trabalho por transtornos mentais e estressores psicossociais ocupacionais**. SciELO. 2015.

THALER, Kylie et al. **Bach flower remedies for psychological problems and pain: a systematic review**. Research Gate. 2009.

VIEIRA, Vanessa de Miranda Narde et al. **Aplicabilidade de florais de Bach como terapia alternativa**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação . 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health and COVID-19: early evidence of the pandemic's impact**. 2022. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 15 jan. 2025.