

ESTUDO DA EFICÁCIA DA TERAPIA FLORAL EM ALUNOS SUBMETIDOS A ESTRESSE

STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF FLOWER THERAPY IN STUDENTS UNDERGOING STRESS

Thabatha Dayanne do Nascimento Carissimo¹
Lisangela Cristina de Oliveira²

RESUMO

A terapia floral é uma alternativa de tratamento que utiliza a energia das flores silvestres para combater as emoções negativas, e estas são as causadoras de doenças. Essa forma de tratamento pode ser utilizada junto com medicação alopática ou isoladamente. O presente estudo teve como objetivo avaliar a eficácia da terapia floral, em um grupo composto de 50 estudantes voluntários do ensino superior, com idade igual ou acima de 18 anos, submetidos ao estresse devido período pré-avaliações. Foi realizado um estudo duplo cego de caráter exploratório de base quantitativa, através da aplicação de questionários (pré-terapia e pós-terapia) e submissão da terapia floral ou placebo. Os estudantes foram separados em 2 grupos, através de tabela de números aleatórios, onde o primeiro grupo (n= 25) recebeu terapia floral e o segundo grupo (n= 25) recebeu placebo, ambos por 30 dias, durante o mês de junho de 2011. Houve uma desistência de 4 indivíduos e todos pertenciam ao grupo placebo, resultando assim 21 indivíduos neste grupo. Dos 21 indivíduos do grupo placebo, 9 relataram que estavam sentindo efeito e 12 relataram que não sentiram. Dos 25 indivíduos que tomaram terapia floral, 15 relataram que sentiram efeito, os 10 outros indivíduos não perceberam nenhum efeito durante a terapia. Dentre os efeitos percebidos com o uso da terapia floral foram notados: diminuição da ansiedade, maior concentração, bem estar emocional e físico, menos nervosismo e maior confiança na realização das avaliações, entre outras. Com a análise dos resultados dos questionários foi possível observar que, entre os que fizeram uso da terapia

¹Acadêmica do curso de Farmácia das Faculdades Integradas do Brasil – Unibrasil, Curitiba (PR). Endereço: Rua Santo Bozzi, 770, Bloco 02, Apt 222 – Curitiba (PR). thabathacarissimo@yahoo.com.br

²Farmacêutica Bioquímica – UFPR. Mestre em Ciências Farmacêuticas – UFPR. Professora de Bioquímica Básica, Clínica e Homeopatia da Escola de Saúde das Faculdades Integradas do Brasil – Unibrasil, Curitiba (PR).

floral ou placebo, houve uma percepção do efeito na maioria dos indivíduos que utilizaram a terapia floral.

Descritores: florais de Bach; Dr. Edward Bach; Rescue Remedy®; terapia floral.

ABSTRACT

The flower therapy is an alternative treatment that uses the energy of wild flowers to combat the negative emotions, and these are the causes of diseases. This form of treatment can be used along with allopathic medication or alone. The present study has the objective to evaluate the effectiveness of flower essence therapy in a group composed of 50 volunteer students in higher education, aged above 18 years, subjected to stress because the pre-assessments. Was conducted a double-blind study of exploratory quantitative basis, through the use of questionnaires (pre-therapy and post-therapy) and submission of flower essence therapy or placebo. Students were divided into two groups by random number table, where the first group (n = 25) received flower therapy and the second group (n = 25) received placebo, both for 30 days during the month of June 2011. There was a waiver of 4 people and they all belonged to the placebo group, thus resulting in 21 individuals in this group. Of the 21 placebo individuals, nine reported that they were feeling effect and 12 reported they did not feel it. Of the 25 subjects who took flower therapy, 15 reported that they felt indeed, the 10 others did not notice any effect during therapy. Among the perceived effects with the use of flower essence therapy were noted: decreased anxiety, high levels of concentration, emotional and physical well-being, less nervousness and increased confidence in carrying out assessments, among others. By analyzing the results of the questionnaires it was possible to observe that, among those who made use of flower essence therapy or placebo, there was a perception of the effect in most of the individuals using flower essence therapy.

Descriptors: Bach flowers; Dr. Edward Bach; Rescue Remedy®; flower therapy.

INTRODUÇÃO

O uso de flores e plantas no tratamento humano é muito antigo, pesquisas indicam que as flores já eram utilizadas com este objetivo antes de Cristo. Aborígenes australianos comiam flores inteiras para obter os seus efeitos, tanto egípcios, africanos e os malaios já faziam uso delas para o tratamento dos desequilíbrios emocionais. Há registros de que no século XVI, Paracelsus já utilizava as essências florais para tratar de desequilíbrios emocionais em seus pacientes. No entanto, a utilização de essências florais ultra diluídas foi introduzida em nossa cultura por Dr. Edward Bach ⁽¹⁾.

Dr. Edward Bach nasceu em setembro de 1886, em Moseley, Inglaterra. Aos 20 anos de idade ingressou na Faculdade de Medicina de Birmingham, especializando-se em bacteriologia, imunologia e saúde pública. Em 1929, aos 43 anos de idade, o Dr. Bach era respeitado por alopatas e homeopatas de toda a Europa, estava em pleno êxito profissional como clínico e pesquisador quando, obedecendo a um chamado interior, abandonou todas as suas atividades na cidade e partiu para o campo, em busca de novos remédios ⁽²⁾.

Entre 1930 e 1934 descobriu os 38 remédios florais e escreveu os fundamentos de sua nova medicina. Em 1936 disse a seus colaboradores: "Minha tarefa está cumprida; minha missão neste mundo está terminada" ^(2:11). Poucas semanas depois de pronunciar esta frase, Dr. Bach faleceu enquanto dormia. Os remédios florais do Dr. Bach, ou simplesmente florais de Bach, é uma forma de tratamento que utiliza a energia das flores silvestres para combater as emoções negativas que provocam doenças e que são consequências do conflito entre alma, mente e corpo ^(2,3).

Esse conflito tinha origem em dois erros primordiais. Um era a desarmonia entre a alma e a personalidade; o outro, a crueldade ou a injustiça para com as outras pessoas. As causas fundamentais da enfermidade e da doença são as imperfeições mentais-emocionais: como a cobiça, crueldade, ignorância, instabilidade, orgulho e ódio, entre outras ⁽⁴⁾.

Muito se fala sobre os florais, porém, para quem não conhece, pode se confundir em qual região ele atua. Os florais atuam numa região muito pouco explorada pela ciência, o emocional. Um remédio antidepressivo, por exemplo, não age na causa da depressão e sim nos sintomas que a depressão produz. Defensores dos florais argumentam que remédios curam doenças físicas, enquanto que os florais restabelecem os arranjos emocionais. O floral age em pontos como na origem emocional do medo, na origem emocional da ansiedade, na

Cadernos da Escola de Saúde

origem emocional da insegurança entre outros desarranjos emocionais, e as doenças físicas, em sua maioria, têm sua origem no emocional ⁽¹⁾.

Os florais de Bach consistem em um tipo de alternativa de tratamento usado intensamente nos dias de hoje, eles podem ser usados isoladamente ou em associação com a medicação alopática. São considerados como instrumentos de cura suaves, sutis, profundos, vibracionais, com uso reconhecido em mais de 50 países e aprovados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) desde 1956. Os florais como um instrumento de trabalho terapêutico, devem ser entendidos também como expressão de uma forma de pensar, sentir e atuar na vida em geral ⁽⁵⁾.

As essências florais de Bach são extraídas através dos métodos solar e fervura. No método solar as flores são coletadas em dias claros e ensolarados, colocadas diretamente sobre uma cuba de cristal com água mineral pura da fonte e deixada ao sol próximo à planta escolhida. Assim a água fica com a mensagem das propriedades curativas. No método de fervura as flores são fervidas em um recipiente preferencialmente de inox, com água mineral pura da fonte para extração da essência ⁽⁶⁾.

As essências são escolhidas de acordo com o estado de espírito e a natureza genérica de cada pessoa. Esta forma sutil de tratar restabelece o equilíbrio interior, proporcionando ao corpo liberdade para começar a sua própria cura natural. Os florais são de grande valor quando usados para superar e dominar obstáculos difíceis na vida. Isso inclui mudar traços indesejáveis da personalidade ou romper hábitos aparentemente impossíveis de abandonar, trazendo a luz, a força para rompê-los e assim esvaziar todas as mágoas e fracassos do passado e o presente. Portanto a terapia floral tem a finalidade de resgatar o equilíbrio emocional dos indivíduos que utilizam ^(4,7).

Um dos florais mais utilizados é o Rescue Remedy®. Este floral é composto pela combinação de 5 florais: Star of Bethlehem, utilizado para situações de choque emocional; Rock Rose para momentos de terror e pânico; Impatiens para dar tranquilidade em momentos de tensão física e mental; Cherry Plum para o controle da situação e Clematis para trazer foco e consciência no momento de estresse ⁽⁶⁾.

Baseado no conhecimento sobre terapia floral, este estudo teve por objetivo avaliar a eficácia desta terapia em um grupo de alunos do ensino superior, submetidos ao estresse gerado em período pré-avaliações.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo duplo-cego de caráter exploratório de base quantitativa, através da aplicação de questionários (pré-terapia e pós-terapia) e submissão a terapia floral e placebo.

Participaram do estudo 50 estudantes do ensino superior, com 18 anos ou mais. Aceitaram sua participação na pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), não estivesse fazendo uso de florais no momento e, estando cientes que poderiam receber terapia floral ou placebo.

Os participantes foram separados em 2 grupos, através de tabela de números aleatórios, o primeiro grupo (n= 25) recebeu placebo e o segundo grupo (n= 25) recebeu terapia floral. Ambos por 30 dias, durante o mês de junho de 2011, orientado sobre a posologia de 4 gotas, 4 vezes ao dia. Após responderam a um questionário pré-terapia com as seguintes perguntas: gênero, idade, conhecimento sobre a existência da terapia floral e se fez ou faz uso da mesma. Após serem submetidos ao uso do floral ou do placebo por 30 dias responderam o questionário pós-terapia, que abordou os seguintes questionamentos: se sentiu efeito após o tratamento, após quanto tempo de uso percebeu o efeito; quais melhoras perceberam; se recomendaria o uso desta terapia a outras pessoas e se submeteria a um novo tratamento com esta.

Para o grupo que realizou a terapia floral foi escolhido às seguintes essências: Rescue Remedy® e Clematis, em Brandy 30%. Para o grupo que recebeu placebo, foi administrado apenas uma solução de Brandy a 30% sem a adição de essência floral. Manteve-se a mesma característica física e organoléptica nas duas preparações. Os frascos stock de florais e o Brandy foram gentilmente cedidos pela Monas's Flower que é representante oficial dos florais de Bach Originais no Brasil.

A preparação das formas farmacêuticas de floral e placebo foram preparadas no laboratório de Farmacotécnica Homeopática das Faculdades Integradas do Brasil – UNIBRASIL, seguindo as normas de Boas Práticas de Manipulação de Preparações Magistrais e Oficiais para Uso Humano em Farmácias (RDC nº 67/07) ⁽⁸⁾. Foi preparada uma diluição do Brandy a 30% com água mineral e para preparação do floral foi adicionada 4 gotas de Rescue Remedy® e 2 gotas de Clematis em cada frasco.

Cadernos da Escola de Saúde

Os frascos foram numerados com a sequência dos participantes e apenas a orientadora do estudo sabia quem estava recebendo floral e quem recebia placebo. Os mesmos foram repassados a pesquisadora que os identificou com rótulos onde constava o nome do participante, data de manipulação, data de validade (60 dias) e o nome do manipulador. Por fim estes foram distribuídos entre os participantes.

Ao final do estudo foi revelado à pesquisadora e aos participantes quem fez parte do grupo placebo e quem fez parte do grupo terapia floral.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas do Brasil – UNIBRASIL, sob protocolo 034/2010, de acordo com as exigências das Resoluções Nacionais 196/96 e demais relacionadas à pesquisa envolvendo seres humanos ⁽⁹⁾.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 25 participantes do estudo que pertenciam ao grupo placebo, 4 indivíduos desistiram de sua participação, resultando assim 21 indivíduos neste grupo. Dos 21 indivíduos do grupo placebo, 9 relataram que estavam sentindo efeito e 12 relataram que não sentiram. Dos 25 indivíduos que tomaram terapia floral, 15 relataram que sentiram efeito, sendo que 1 sentiu logo na primeira semana, 13 na segunda semana e 1 na terceira semana. Os 10 outros indivíduos não perceberam nenhum efeito durante a terapia, como mostra a tabela 1. O cálculo da eficiência da terapia floral em relação ao placebo mostrou que esta terapia teve uma eficiência de 58% entre os participantes do estudo.

Tabela 1 - Terapia Floral *versus* Placebo e percepção do efeito

n total= 46	Sentiu Efeito		Não Sentiu Efeito	
	n	(%)	n	(%)
Placebo	09	19,6	12	26,1
Floral	15	32,6	10	21,7

A eficiência da terapia foi calculada através da fórmula:

$$\text{Eficiência} = \frac{VP + VN}{VP + FP + FN + VN} \times 100 = \frac{15 + 12}{15 + 9 + 10 + 12} = \frac{27}{46} = 58\%$$

Onde: VP = nº de indivíduos que tomaram floral e sentiram o efeito.

VN = nº de indivíduos que tomaram placebo e não sentiram o efeito.

FP = nº de indivíduos que tomaram placebo e sentiram o efeito.

FN = nº de indivíduos que tomaram floral e não sentiram o efeito.

Os dados do questionário pré-terapia indicaram que 82% dos voluntários têm idade entre 18 a 28 anos, 16% de 29 a 39 anos e apenas 2% com idade entre 40 a 49 anos. Destes, 92% eram mulheres e 8% eram homens, 98% dos participantes já tinham escutado falar em florais e 2% não. 76% já haviam utilizado a terapia floral em algum momento da vida, e 24% nunca fizeram o uso.

Após 30 dias de tratamento a avaliação do questionário pós-terapia mostrou que 90% dos avaliados recomendariam a terapia floral para outras pessoas e 10% não recomendariam. Sendo que 96% fariam novos tratamentos e 4% não fariam.

Os efeitos percebidos com o uso da terapia floral foram: diminuição da ansiedade, maior tranquilidade, maior calma, maior concentração, menos nervosismo, bem estar emocional e físico, menos cansaço, despreocupado e maior confiança na realização das avaliações.

Aqueles que desistiram do tratamento estão inclusos: os que esqueceram de fazer o uso da terapia; os que não seguiram o tratamento corretamente; os que deram seus frascos para outras pessoas fazerem o uso (incluindo familiares e amigos) e um dos participantes não tomou devido a quebra do frasco.

Cadernos da Escola de Saúde

A desistência do tratamento pode estar ligada a vários fatores, um deles é a idade dos participantes, todos que desistiram têm idade inferior a 24 anos e o não comprometimento com a pesquisa pode estar associado ao grau de maturidade destes indivíduos. Outro fator é a demora ou não percepção do efeito, que muitas vezes desestimula a continuidade da terapia.

A posologia também pode ter influenciado no abandono do tratamento, pois a terapia floral consiste em um tratamento vibracional, onde necessita serem tomadas 4 gotas, 4 vezes ao dia, pois o corpo humano possui vibrações positivas e negativas e estas saem facilmente de sintonia quando o indivíduo sente estresse físico ou emocional. Fazendo o uso corretamente da terapia floral, essas vibrações se mantêm positivas ajudando o corpo a voltar a sua ressonância harmônica saudável, proporcionando assim o efeito desejado.

Deve-se considerar que nem todo indivíduo que faz uso da terapia floral consegue perceber os efeitos benéficos, pois muitas vezes eles são bastante sutis ⁽⁵⁾. O tempo de uso pode ter sido pequeno não sendo possível a percepção dos efeitos em apenas 30 dias. Segundo os escritos do Dr. Bach em alguns casos os indivíduos devem fazer uso do floral por pelo menos 60 a 120 dias até que seja percebido o efeito.

Um dado relevante foi o fato de que mesmo os que não relataram sentir efeito indicariam ou fariam novamente a terapia floral, demonstrando a confiança no tratamento. É importante salientar a orientação sobre o uso da terapia floral, onde ainda não há dados científicos que comprovam a existência de reações indesejáveis e contra-indicações, pois os florais não agem no fisiológico e sim no emocional do indivíduo, com isso realmente suscita confiança no tratamento.

CONCLUSÃO

Embora o número de indivíduos participantes da pesquisa tenha sido pequeno e alguns ainda tenham desistido, foi possível observar que, entre os que fizeram uso da terapia floral ou placebo, houve uma percepção do efeito em 58% dos indivíduos que utilizaram a terapia floral.

Percebeu-se ainda que para uma melhor análise, devem-se realizar estudos com um maior número de indivíduos, por maior tempo de tratamento e terapia individualizada, indicando as essências de personalidade e suas auxiliares. Tratando assim cada indivíduo segundo suas emoções, para resgatar o lado positivo, e ter maior eficácia desta terapia.

Agradecimentos

Agradecemos a empresa Mona's Flower pela doação das essências tornando possível a realização deste trabalho e à Farmacêutica Christiane Baroni pelo apoio técnico.

REFERÊNCIAS

1. Bear J, Bellucco W. Aplicações práticas dos florais de Bach: um guia completo para o uso das essências florais inglesas. São Paulo (SP): Pensamento; 2001.
2. Bach E. Os Remédios Florais do Dr. Bach. São Paulo (SP): Pensamento; 2006.
3. Jesus EC, Nascimento MJP. Florais de Bach: uma medicina natural na prática. Rev Bras Enferm 2005; 6(1): 32-37.
4. Bear J, Bellucco W. Florais de Bach: o livro das fórmulas. São Paulo (SP): Pensamento; 2005.

5. Souza MM, Garbeloto M, Denez K, Mangrich IE. Avaliação dos efeitos centrais dos florais de Bach em camundongos através de modelos farmacológicos específicos. Rev Bras Farmacogn 2006; 16(3): 365-371.
6. Monari CLR. Participando da vida com os Florais de Bach: uma visão mitológica e prática. 3 ed. São Paulo (SP): ROCA; 2002.
7. Silva ET, Nascimento MJP. Os florais de Bach na atenção à criança: uma responsabilidade do enfermeiro. Congresso de Iniciação Científica: V Mostra de Pesquisa da Pós-graduação; 2008; São Paulo (SP). Brasil.
8. Ministério da Saúde (BR). RDC nº67, de 8 de outubro de 2007. Dispõe sobre regulamento técnico sobre Boas Práticas de Manipulação de Preparações Magistrais e Oficiais para uso Humano em Farmácias e seus Anexos. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2008.
9. Ministério da Saúde (BR). Resolução nº196, de 10 de outubro de 1996. Dispõe sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 1997.
10. Filho HV. Florais de Bach: uma visão mitológica, etimológica e arquetípica. São Paulo (SP): Pensamento; 1994.
11. Howard J. Os Remédios Florais do Dr. Bach: Passo a Passo. São Paulo (SP): Pensamento; 1990.
12. Boog GG, Boog MT. Energize sua empresa: como os florais podem dinamizar seu ambiente de negócios. São Paulo (SP): Editora Gente; 1997.
13. Medeiros RH, Parode VP, Claus SM, Bavaresco T. Ansiedade em pacientes em hemodiálise e o uso da florais de Bach. Rev Enferm Atual 2009; 51(3): 27-28.