

APLICAÇÃO DA TERAPIA FLORAL EM INDIVÍDUOS COM ESTRESSE

APPLICATION OF FLORAL THERAPY IN INDIVIDUALS WITH STRESS

Artigo Original

Andressa Dalman Turbay da Silva¹
Tatiane Andersen²
Sílvia Luciana Donega Kotaka³
Lisângela Cristina de Oliveira⁴

RESUMO

Desenvolvidos por Edward Bach em meados da década de 30, os florais de Bach são um tipo de terapia complementar utilizados na prevenção ou tratamento de desequilíbrios emocionais através da energia das flores. Estas essências atuam a nível energético transformando as emoções negativas em positivas. O objetivo deste estudo foi avaliar a eficácia da terapia floral em um grupo de indivíduos submetidos ao estresse. O estudo foi realizado em um grupo de 30 indivíduos, com idade igual ou superior a 18 anos, através do método duplo cego. Após aplicação do questionário para verificar o nível de estresse, os indivíduos foram divididos em dois grupos randomicamente, o grupo 1 recebeu floral *Rescue Remedy*® e o grupo 2 recebeu placebo. Ambos foram acompanhados quanto à dificuldades de adesão ao tratamento e sua percepção de melhora. A maioria dos indivíduos (20) mesmo diante das dificuldades relatou utilizar o floral ao menos 4 vezes ao dia, e 7 dos que estavam utilizando floral relataram observar diferenças positivas a partir do início do tratamento. Após 45 dias do início do tratamento aplicou-se o questionário de estresse novamente e pode-se observar que os indivíduos que estavam utilizando floral tiveram 1,78 vezes menos estresse em relação aos

¹ Acadêmica de Farmácia pelas Faculdades Integradas do Brasil – UNIBRASIL. Endereço: Rua Valentin Gulin, 518, Curitiba (PR). CEP: 82.630-310. Endereço eletrônico: andressinhadts@yahoo.com.br

² Acadêmica de Farmácia pelas Faculdades Integradas do Brasil – UNIBRASIL. Endereço: Rua Capitão João Busse, 173, Curitiba (PR). CEP: 82.900-130. Endereço eletrônico: taty_andersen@yahoo.com.br

³ Psicóloga- UNIFIL. Especialista na área de Transtornos Alimentares e Obesidade pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná, PUC, Curitiba (PR).

⁴ Farmacêutica Bioquímica – UFPR. Mestre em Ciências Farmacêuticas – UFPR. Professora de Bioquímica Básica e Clínica da Escola de Saúde das Faculdades Integradas do Brasil – Unibrasil, Curitiba (PR).

que usaram placebo. Embora o grupo seja pequeno e o tempo de uso do floral não tenha atingido os 180 dias (ideais para observação da eficácia terapêutica) foi possível observar resultado favorável quando do uso da terapia floral em relação ao placebo.

Descritores: Florais de Bach; Edward Bach; *Rescue Remedy*®.

ABSTRACT

Bach flower remedies are considered complementary therapies used for the prevention, treatment or cure of an individual, through an integration of body and soul. The first flower essences were developed by Dr. Edward Bach in the mid-30s. The role of floral takes the energy level, transforming the negative state into a positive state. This study aimed to evaluate the effectiveness of flower essence therapy compared to placebo in a group of patients undergoing stress. The study was conducted in a group of 30 individuals aged over 18 years who underwent floral/placebo therapy. After the questionnaire to check the level of stress, subjects were randomly divided into two groups by double blind test, where the group took 1 floral *Rescue Remedy*® 2 and the group took placebo. Both were accompanied by a brief questionnaire about the difficulties of adherence to treatment and their perception of improvement. Most individuals (20) even in the face of difficulties reported use flower at least 4 times a day, and two individuals never forgot to use it. Seven individuals floral group reported observing positive differences from the beginning of treatment, no difference 5 and 12 were indifferent to it. The stress test was applied again after 60 days into the floral/placebo treatment, it can be observed that subjects who were taking floral have 1.78 times less stress than individuals who used the placebo, this was a positive result. It was concluded that individuals who have used floral positive results.

Descriptors: Bach flowers; Edward Bach; *Rescue Remedy*®.

INTRODUÇÃO

As terapias complementares são práticas utilizadas para a prevenção, tratamento ou cura de um indivíduo, visando integrar mente-corpo-espírito, diferente da medicina ocidental onde a cura se processa por ação direta a parte ou órgão doente ⁽¹⁾.

Os florais de Bach foram desenvolvidos a partir dos estudos do médico inglês Edward Bach, que nasceu em 1886, em Moseley na Inglaterra. Bach ingressou na faculdade de medicina aos 20 anos e após a conclusão do curso se especializou em bacteriologia, imunologia e saúde pública. Em sua convivência em hospitais e em contato com pacientes, e suas enfermidades, ele analisava o modo como os pacientes reagiam diante de certas situações. Observou que personalidades parecidas que utilizam certo medicamento se recuperavam, e outros embora com a mesma enfermidade, porém com personalidades diferentes não tinham a mesma recuperação frente ao mesmo tratamento. Percebeu também que o corpo e a mente demonstravam sinais mesmo antes da doença aparecer ^(2,3,4).

Em 1917, o pesquisador Edward Bach desenvolveu uma vacina para doenças crônicas, e neste mesmo ano foi diagnosticado com uma doença incurável. Diante deste acontecimento, abandonou o hospital e isolou-se em seu laboratório a fim de dedicar seus estudos ao aperfeiçoamento da vacina, após dias de total dedicação no laboratório, Bach curou-se completamente e com base em seus estudos chegou à conclusão que o estado emocional e físico da pessoa tem grande influência na cura de uma doença. Curado, ele retorna a atividade médica no laboratório de homeopatia. Em 1929, Bach abandona o laboratório em Londres e parte para uma vida no campo, onde iniciou a sua pesquisa com tratamento a partir das essências florais ^(2,4).

Nos anos seguintes estudou o efeito de 38 flores sobre estados mentais negativo que as pessoas poderiam vir a sofrer, de modo que cada uma das plantas selecionadas teria um êxito específico em cada negatividade. Esses florais escolhidos são divididos em 7 (sete) grupos, sendo eles: para o medo; para a indecisão; para a falta de interesse; para a solidão; para a sensibilidade excessiva a influência e opiniões externas; para o desalento ou desespero; e para a excessiva preocupação com o bem estar dos outros ^(2,4).

A combinação de algumas essências deu origem ao que Bach nomeou de *Rescue Remedy*® que é composto por uma mistura de 5 essências florais. As essências que compõem o *Rescue Remedy*® são: *Rock Rose*, que proporciona ânimo e presença de espírito; *Impatiens*, que proporciona paciência e senso de oportunidade; *Clematis*, que proporciona foco na situação de emergência, realismo e criatividade; *Cherry Plum*, a qual demonstra serenidade no

momento de estresse e *Star of Bethlehem*, que ameniza um trauma, conforta dores e tristezas. Considerado o mais importante das substâncias contidas no *Rescue Remedy*®^(3,5).

Existem 2 métodos de extração das essências florais de Bach, o método solar, que para Bach é um método incomparável. Consiste em colher as plantas, colocando-as em um recipiente de vidro ou cristal contendo água de fonte, o recipiente é deixado ao sol e as flores são retiradas utilizando-se o próprio galho da planta. O líquido que fica é posteriormente misturado com o *Brandy* e esta mistura é denominada tintura-mãe⁽⁴⁾.

O outro método é o da fervura, onde as plantas são colhidas e levadas à fervura por aproximadamente meia hora em água pura da fonte, após a fervura retira-se as plantas e após o resfriamento, dilui-se a tintura mãe em *Brandy*. E é considerado como remédio concentrado, pois futuramente precisará ser diluído para ser comercializado⁽⁴⁾.

Os florais de Bach foram reconhecidos como terapia natural para diversas patologias pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1956⁽⁶⁾, desde então são utilizados em vários programas de saúde isoladamente ou como coadjuvante de tratamentos convencionais, compondo um grupo de terapias chamadas atualmente de terapias complementares⁽¹⁾. Como não produzem nenhum efeito indesejável e tem foco na vibração positiva da energia das flores, pode ser utilizada por qualquer indivíduo. Uma de suas aplicações é o uso em momentos de estresse, sendo assim este estudo teve o objetivo de avaliar a eficácia da terapia floral em relação ao placebo, em um grupo de indivíduos submetidos a estresse.

CASUÍSTICA E MÉTODO

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas do Brasil, sob o parecer nº 325.521 de 03 de Julho de 2013. Fizeram parte do estudo 30 indivíduos de ambos os gêneros que preencheram os seguintes critérios de inclusão: ter idade igual ou superior a 18 anos quando da aplicação do teste, aceitar responder um teste de avaliação de estresse, e, ler, entender e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para ser voluntário no estudo. Foram excluídos do estudo indivíduos que não aceitaram os termos da pesquisa não assinando o TCLE, aqueles com idade inferior a 18 anos, alcoolistas e aqueles que relataram, no momento da aplicação do teste pós-terapia, não ter realizado o tratamento conforme orientação da equipe.

Os voluntários responderam a um teste para avaliação do nível de estresse cujo nome é Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp⁽⁷⁾, a fim de identificar no grupo indivíduos que apresentassem esta condição. Após o resultado do teste estes foram divididos

em 2 grupos, com estresse e sem estresse, e ambos foram submetidos á distribuição randômica conforme tabela de números aleatórios para determinar quem usaria floral (Grupo 1) e quem usaria placebo (Grupo 2). Todos então receberam tratamento por cerca de 45 dias.

A aplicação da terapia floral ou placebo foi realizada através do método duplo cego⁽⁸⁾, ou seja, os voluntários não souberam durante o tratamento, se estavam utilizando floral ou placebo, apenas o orientador do estudo controlava este dado.

Tanto o floral quanto o placebo, foram preparados no Laboratório de Farmacotécnica Homeopática das Faculdades Integradas do Brasil, segundo as Boas Práticas de Manipulação⁽⁹⁾. Para o floral foi utilizado 4 gotas de floral Rescue Remedy[®] adicionado a 30 mL de uma solução à 20% de Conhaque da marca Domeq^{®(2)}. A solução à 20% do conhaque sem o floral foi utilizada como placebo, a fim de manter as mesmas características organolépticas do floral. As soluções foram acondicionadas em um frasco de vidro âmbar com conta-gotas, inativado previamente conforme prática homeopática⁽⁹⁾. Os frascos foram rotulados com as seguintes informações: Tema da pesquisa, nome do participante, data de preparo da solução, data de validade da solução (30 dias) e Farmacêutica responsável pela preparação.

A cada participante da pesquisa foi orientado uma posologia de 4 gotas 4 vezes ao dia, e ainda sobre os seguintes cuidados: armazenar a solução (essência floral ou placebo) em local fresco, ventilado, ao abrigo da luz, calor, o mais distante possível de equipamentos eletrônicos, e ainda que não forneça sua solução a nenhum outro indivíduo de sua convivência, mesmo sabendo que o uso da mesma não oferece riscos. Os participantes responderam a um breve questionário, entre o vigésimo e vigésimo quinto dias após o início do tratamento, a fim de avaliar a adesão à terapia, e distribuir uma nova dose para os próximos dias.

Foi aplicado novamente o questionário de estresse após 45 dias de tratamento a fim de observar a eficácia da terapia floral em relação ao placebo. A análise de eficácia da terapia floral foi calculada pela incidência de estresse entre os expostos a terapia floral em relação aos que utilizaram placebo.

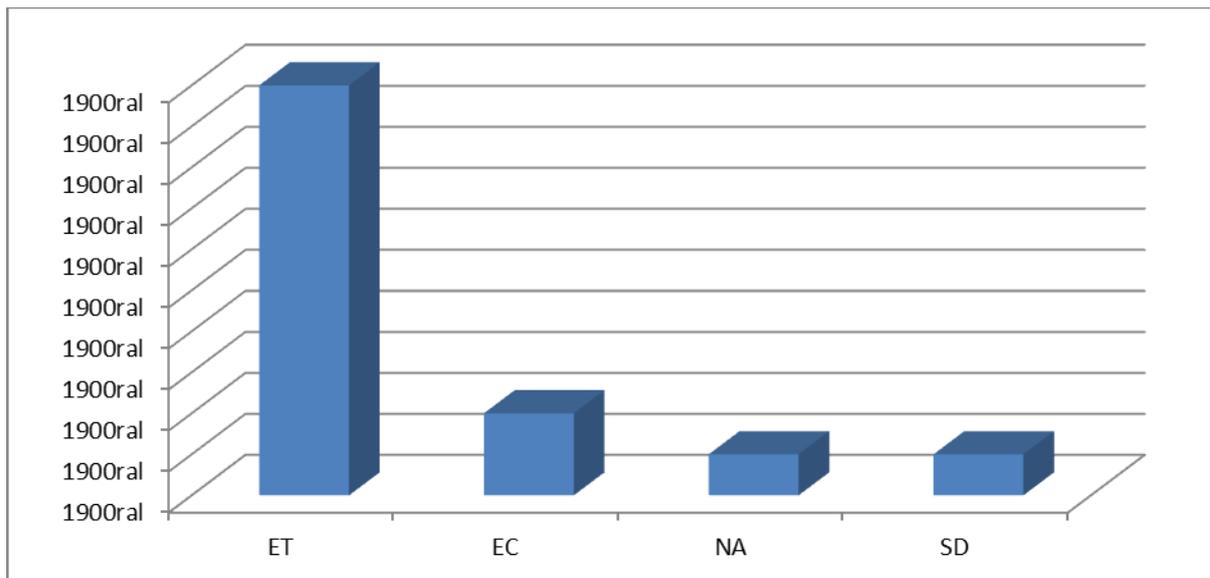
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados do teste de estresse pré-terapia floral mostraram que 23 indivíduos apresentaram estresse em algum nível antes da aplicação da terapia, e 7 não apresentaram nenhum estresse. Dos 30 indivíduos que responderam ao questionário de estresse, 2

abandonaram o estudo no início, e 7 desistiram ao longo deste e não responderam ao questionário de estresse após 45 dia de tratamento.

O questionário de avaliação do acompanhamento do tratamento foi aplicado aos 28 participantes, 2 deles relataram não aderir ao tratamento. Quando perguntado sobre as dificuldades encontradas no uso do floral/placebo, 20 mencionaram se esquecer de tomar; 4 se esqueceram de carregar, 2 não acreditam que o floral/placebo possa surtir efeito e 02 que não encontraram dificuldade alguma, conforme pode ser observado na Figura 1.

Figura 1: Dificuldades encontradas no uso do floral/placebo.



Legenda: ET = esquece de tomar, EC = esquece de carregar, NA = não acredita que possa surtir efeito e SD = sem nenhuma dificuldade.

Esperava-se que dos dois indivíduos que relataram não acreditar no efeito no tratamento fossem os mesmos que não aderiram ao tratamento, porém quando analisados estes dados, eles não se confirmam, pois um destes indivíduos relatou seguir corretamente a posologia indicada pelos pesquisadores.

Quando questionado sobre um provável esquecimento do uso da terapia, foi possível verificar que 26 participantes esqueceram-se de usá-la em algum momento, conforme tabela 1. Dentre estes 10 informaram relataram esquecer até 2 dias, 5 deles de 3 a 5 dias, 1 mais de 5 dias e 10 nunca esqueceram um dia inteiro nos últimos 15 a 20 dias anteriores a enquete. E, quando questionado sobre quantas vezes ao dia estavam utilizando o tratamento, 6 relatam uso menor de 4 vezes ao dia, 16 relataram usar ao menos as 4 vezes ao dia, conforme orientação, e outros 4 usaram mais de 4 vezes ao dia. No entanto mesmo esquecendo-se de algumas tomadas a maioria dos indivíduos (71,4% dos participantes), fez uso 4 vezes ao dia

ou mais. Este é um dado positivo, visto que a terapia floral não é uma terapia que age no físico, portanto não há percepção direta da sua eficácia, o que leva facilmente a não adesão ao tratamento e/ou abandono do mesmo.

Tabela 1- Número de indivíduos que se esquecem das tomadas e número de tomadas ao dia.

Dias de esquecimento	Número de tomadas no dia		
	< 4 vezes	4 vezes	> 4 vezes
< 1 dia	2	7	1
< 2 dias	2	6	2
3 a 5 dias	1	3	1
> 5 dias	1	0	0
Total	6	16	4

Ao perguntar aos participantes se observaram alguma diferença positiva após o início do tratamento, 11 disseram que sim, 05 que não e 12 foram indiferentes à mesma. A tabela 2 mostra os resultados quando analisados o uso de floral ou placebo diante das respostas sobre percepção de melhora dos sintomas.

Tabela 2- Resultados da análise sobre percepção de melhora após tratamento nos grupos floral e placebo.

TERAPIA	PERCEPÇÃO DE DIFERENÇA APÓS TRATAMENTO		
	SIM	NÃO	INDIFERENTE
Floral	7	2	6
Placebo	4	3	6
TOTAL	11	5	12

Embora a maioria dos indivíduos não tenha percebido diferenças positivas após o início do tratamento, ou mesmo tenha sido indiferente a estas, isto não significa que não estejam acontecendo, pois alguns reagem mais lentamente ou demoram a percebê-las. Dos 6 indivíduos que disseram indiferente a terapia floral, 3 não apresentavam estresse no início do tratamento. Como esta análise foi realizada entre 15 e 20 dias após o início do tratamento, este tempo talvez não tenha sido suficiente para a percepção dos efeitos positivos pelo grupo floral, embora 7 indivíduos o tenham percebido, neste pequeno espaço de tempo. O efeito

placebo é um dos efeitos mais conhecidos na literatura médica ⁽⁶⁾ e os 4 indivíduos que relataram sentir diferença positiva após o tratamento e que estavam tomando placebo podem estar sugestionados e sobre o efeito deste. Deve-se levar em consideração, que a terapia floral deve ser aplicada no mínimo por 60 dias, para que seus efeitos possam ser perceptíveis.

Os questionários de estresse, após 60 dias de terapia, foram aplicados em um momento de final de semestre, onde normalmente professores e alunos passam por um período bastante estressante devido ao cumprimento de prazos e o período de provas bimestrais. Responderam a este teste 22 indivíduos e foram obtidos os seguintes resultados: dos 7 indivíduos que não apresentavam estresse antes da terapia apenas 5 responderam ao questionário após terapia e todos continuam sem estresse, tanto os que utilizaram placebo (2 indivíduos) como os que utilizaram floral (3 indivíduos).

Os resultados do teste de estresse após 60 dias de terapia, no grupo que apresentava estresse antes desta, foram respondidos por 17 indivíduos e estão demonstrados na tabela 3. Dos 9 indivíduos que utilizaram terapia floral 6 não apresentaram estresse e 3 ainda apresentaram estresse. No entanto 1 passou de fase de esgotamento para fase de resistência demonstrando uma melhora no quadro de estresse. E, dos 8 indivíduos que utilizaram placebo 5 ainda apresentam estresse e 3 deles não apresentaram estresse após 60 dias de terapia, demonstrando o efeito placebo neste grupo.

Tabela 3: Resultados do teste de estresse no grupo floral e placebo após 60 dias de terapia.

TERAPIA	ESTRESSE APÓS 60 DIAS DE TERAPIA		
	NÃO	SIM	TOTAL
Floral	6	3	9
Placebo	3	5	8
TOTAL	9	8	17

Quando calculado a eficácia da terapia floral através da incidência de estresse quando utilizada a terapia floral em relação a incidência de estresse quando utilizado o placebo, obteve-se um resultado de 1,78. Este resultado indica que os indivíduos que utilizaram terapia floral tiveram 1,78 vezes menos estresse que aqueles que utilizaram placebo, mesmo submetidos a período de estresse intenso.

Deve-se considerar que o *Rescue Remedy*[®], é um floral emergencial, que deve ser usado em situações de estresse. Porém como relatava Dr. Edward Bach, diferentes indivíduos reagem de forma diferente a determinada situação, portanto para melhor eficácia da terapia

faz-se necessário o tratamento com floral traçado através do perfil emocional individual, que trabalharia diretamente foco do estresse. ⁽²⁾

Durante a realização do estudo foram encontradas algumas dificuldades, tais como o comprometimento dos participantes e o abandono da terapia. Talvez a posologia possa ter influenciado à adesão, devido ao esquecimento de tomadas ou a dificuldade de transporte do floral/placebo, bem como os cuidados com a fórmula. Mas os resultados dentre aqueles que participaram até o final foram satisfatórios.

CONCLUSÃO

Foi possível identificar no grupo, indivíduos estressados e não estressados e aplicou-se terapia floral/placebo em ambos. Os dados de acompanhamento mostraram que a principal dificuldade de adesão é o esquecimento da tomada ou de transporte. No entanto, mesmo com tais dificuldades alguns indivíduos relataram perceber diferenças positivas desde o início do tratamento e após 60 dias de terapia os indivíduos que utilizaram o floral tiveram resultados positivos na eliminação do estresse em relação àqueles que utilizaram o placebo.

Agradecimento

À empresa *Monas' Flower* pelo fornecimento da essência floral, tornando possível a realização do trabalho.

REFERÊNCIAS

1. Conselho Regional de Enfermagem do Rio Grande do Sul (RS). Parecer Defisc nº 10/2012. Porto Alegre (RS)[internet],2012. Disponível em: URL:<http://www.portalcoren-rs.gov.br/docs/Pareceres/Parecer_defisc_102012.pdf>. Acessado em: 15 nov. 2013.
2. Bach E. Os remédios florais do Dr. Bach. São Paulo (SP): Pensamento; 2006.
3. Bear J, Bellucco W. Florais de Bach: o livro das fórmulas. São Paulo (SP): Pensamento; 2005.
4. Howard J. Os remédios florais do Dr. Bach: passo a passo. São Paulo (SP): Pensamento; 1990.
5. Scheffer M. Florais de Bach: escolha você mesmo. São Paulo (SP): Pensamento; 2009.
6. Souza MM, Garbeloto M, Denez K, Mangrich IE. Avaliação dos efeitos centrais dos florais de Bach em camundongos através de modelos farmacológicos específicos. *RevBrasFarmacogn* 2006; 16(3): 365-371.

7. Lipp MEN. Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL). Casapsé; 2000.
8. Cámpora CN, Metodología: un aspecto ineludible de los estudios patogenéticos. Fundación médica homeopática vitalis. Disponível em:
URL:<<http://www.cncampora.com.ar/artpatog.htm>>. Acessado em: 02 set. 2013.
9. 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.