

**Uso da Terapia Floral na Ansiedade e Estresse****Use of Floral Therapy in Anxiety and Stress**

DOI:10.34119/bjhrv3n3-040

Recebimento dos originais:01/04/2020

Aceitação para publicação:12 /05/2020

**Jéssica de Alencar Ribeiro**

Discente do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba.  
Endereço: Conj. Pres. Castelo Branco III, Campus I, João Pessoa - PB, 58033-455.  
E-mail: jessicalencar8@gmail.com

**Maria Helena Pereira de Araújo**

Discente do Curso de Medicina da Universidade Federal da Paraíba.  
Endereço: Conj. Pres. Castelo Branco III, Campus I, João Pessoa - PB, 58033-455.  
E-mail: helenamed2016@gmail.com

**Elizete da Silva Vieira**

Terapeuta floral, Colaboradora externa.  
E-mail: elizetevieira9850@gmail.com

**Alzira Elisa Dantas Maia**

Farmacêutica, Terapeuta floral. Técnica-administrativa na Universidade Federal da Paraíba. Practitioner-Curso de Aprofundamento e Formação de Professores do Sistema Florais de Saint Germain. Especialização em Fitoterapia.  
Endereço: Conj. Pres. Castelo Branco III, Campus I, João Pessoa - PB, 58033-455.  
E-mail: alzirinhaziroca@hotmail.com

**Danielly Albuquerque da Costa**

Farmacêutica, Terapeuta Floral, Doutora em Química de Produtos Naturais e Sintéticos Bioativos, Prof<sup>ª</sup> lotada no Departamento de Fisiologia e Patologia, na Universidade Federal da Paraíba  
Endereço: Conj. Pres. Castelo Branco III, Campus I, João Pessoa - PB, 58033-455.  
E-mail: ac\_danielly@hotmail.com

**Maria do Socorro Sousa**

Médica, especialista em Homeopatia e Pediatria. Terapeuta floral. Doutora em Ciências Sociais. Prof<sup>ª</sup> lotada no Departamento de Fisiologia e Patologia, na Universidade Federal da Paraíba  
Endereço: Conj. Pres. Castelo Branco III, Campus I, João Pessoa - PB, 58033-455.  
E-mail: marisousa@terra.com.br

**RESUMO**

Conhecidos por promover equilíbrio emocional, contribuindo para harmonizar a pessoa com o meio em que ela vive, os Florais têm sido utilizados como Terapia Complementar em diversas partes do mundo. O Projeto Ambulatório Terapia Floral atende a comunidade interna e externa da Universidade Federal da Paraíba, ao mesmo tempo que constitui um espaço de aprendizagem para os alunos da área da saúde. O sistema Saint Germain tem sido usado há 17 anos, em projetos desenvolvidos pelo Núcleo de Estudos e Pesquisas Homeopáticas e Fitoterápicas, trazendo bons resultados. Ansiedade e Estresse têm sido queixas recorrentes nos indivíduos que buscam essa terapia. O objetivo desse trabalho é apresentar as essências florais mais utilizadas nos casos de ansiedade e estresse, destacando suas principais características. A indicação das essências deu-se em função da seleção realizada pelos indivíduos, a partir da técnica de visualização. Estes dados foram comparados com as indicações encontradas no Repertório de Saint Germain. Ipê Roxo (*Tabebuia impetiginosa*), Cidreira (*Cymbopogum citratus*) e Melissa (*Lippia alba*) foram as essências mais indicadas. Ipê Roxo é indicada para os que não veem saída nas situações de traumas e estresse, repondo energias após situações de grande desgaste físico, mental e emocional. Cidreira é usada em situações que provocam ansiedade, histerismo, nervosismo, apreensão e insônia; para os que têm uma vida sobrecarregada levando ao estresse. Melissa atua quando há sentimentos de desesperança, ansiedade e tristeza, para aqueles que perderam a capacidade de sorrir e de almejar a felicidade. Com base nos depoimentos das pessoas atendidas, constata-se que o uso da terapia floral tem minimizado os sintomas de ansiedade e estresse de maneira que contribui para diminuição do uso de medicamentos alopáticos. Um outro aspecto a se considerar é o modo de atendimento, onde as queixas relativas aos aspectos emocionais são consideradas relevantes, e a pessoa tem sua problemática mais facilmente compreendida e valorizada.

**Palavras chave:** Sistema Saint Germain. Ansiedade. Estresse.

**ABSTRACT**

Known for promoting emotional balance, contributing to harmonize the person with the environment in which they live, Florals have been used as Complementary Therapy in different parts of the world. The Ambulatory Floral Therapy Project serves the internal and external community of the Federal University of Paraíba, while providing a learning space for students in the health field. The Saint Germain system has been used for 17 years in projects developed by the Center for Homeopathic and Phytotherapeutic Studies and Research, bringing good results. Anxiety and Stress have been recurring complaints in individuals seeking this therapy. The objective of this work is to present the most used flower essences in cases of anxiety and stress, highlighting their main characteristics. The essences were indicated according to the selection made by the individuals, based on the visualization technique. These data were compared with the indications found in the Saint Germain Repertory. Ipê Roxo (*Tabebuia impetiginosa*), Cidreira (*Cymbopogum citratus*) and Melissa (*Lippia alba*) were the most indicated essences. Ipê Roxo is indicated for those who see no way out in situations of trauma and stress, restoring energy after situations of great physical, mental and emotional stress. Lemon balm is used in situations that cause anxiety, hysteria, nervousness, apprehension and insomnia; for those who have an overwhelming life leading to stress. Melissa acts when there are feelings of hopelessness, anxiety and sadness, for those who have lost the ability to smile and crave happiness. Based on the testimonies of the people assisted, it appears that the use of flower therapy has

minimized the symptoms of anxiety and stress in a way that contributes to reducing the use of allopathic medications. Another aspect to be considered is the mode of care, where complaints related to emotional aspects are considered relevant, and the person has his problem more easily understood and valued.

**Keywords:** Saint Germain System. Anxiety. Stress.

## 1 INTRODUÇÃO

A Terapia Floral é reconhecida e recomendada pela Organização Mundial da Saúde como Terapia Complementar desde 1974 (GAVAI; TURRINI, 2019). No Brasil, ela foi incorporada à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), no ano de 2018, por meio da Portaria 702, do Ministério da Saúde. A integralidade e o tratamento mais humanizado estão inseridos nos fundamentos desta política. Também às instituições de ensino superior compete a formação de profissionais de saúde e, nesse sentido, o Núcleo de Estudos e Pesquisas Homeopáticas e Fitoterápicas/ Centro de Ciências da Saúde/ Universidade Federal da Paraíba (NEPHF/CCS/UFPB) tem trabalhado com projetos de extensão onde estão incluídas estas práticas.

Desenvolvida pelo médico inglês Edward Bach, na década de 1930, a Terapia floral faz parte das terapias denominadas vibracionais, de características não invasivas, que têm o propósito de tratar as desordens de personalidade e não as condições físicas (BACH apud SALLES E SILVA, 2012). Neste sentido, esta terapia tem como objetivo principal equilibrar as emoções.

As essências florais são produzidas quando as flores são colocadas em contato com a água, e transferem para esta suas características vibracionais próprias. Ao fazer o uso das essências, elas atuam trazendo harmonia dos indivíduos. Por atuarem sobre a dimensão psíquica e emocional do homem, quando utilizadas na psicoterapia holística, podem proporcionar maior autonomia, autocuidado e efetividade se comparadas a outros métodos alternativos (NASCIMENTO et al., 2017).

Depois dos Florais de Bach, outros sintonizadores desenvolveram diferentes sistemas florais que encontram-se em diversos países no mundo, a exemplo das Essências Florais da Califórnia, Florais do Bush Australiano, Florais da Índia, Florais do Alaska, Florais de Minas, Florais de Saint Germain, entre outros (NAIFF, 2006; MARGONARI, 2007).

O Sistema Florais de Saint Germain é um desdobramento dos Florais de Bach, pois comungam de semelhantes princípios na forma de preparo, de indicação e de uso. Eles são

utilizados quando se tem a intenção de harmonizar desequilíbrios reconhecidos como energéticos que repercutem no corpo físico, mental e emocional ou ainda no corpo sutil denominado de etéreo. Nesta direção, entende-se que o estresse do dia-a-dia, trauma, rejeições familiares, sensação de medo, mudanças na vida que o indivíduo possa ter sofrido durante o decorrer de sua existência ou de forma aguda podem causar desequilíbrios energéticos, que geralmente são expressos em sintomas nos diferentes corpos.

As essências florais Saint Germain são obtidas de flores de plantas da Mata Atlântica no litoral do Brasil, Serra da Mantiqueira e de cidades do interior de São Paulo e têm finalidade terapêutica em relação aos transtornos emocionais, com ou sem manifestações no corpo físico. Este sistema floral começou a ser desenvolvido, na década de 1990, pela sintonizadora Neide Margonari que utiliza flores oriundas predominantemente da flora nacional. Por meio de estudos sobre a composição destas plantas e também por sua grande sensibilidade para detectar mudanças energéticas no ambiente que ela seleciona as flores e cria os florais (SOUSA; COSTA, 2018).

A terapia floral é um complemento ideal para qualquer tratamento que busca o equilíbrio das emoções do paciente, ou seja, a cura baseia-se no princípio de que a mente gera doenças. Sentimentos reprimidos há muito tempo emergirão primeiro como conflitos psíquicos e mais tarde como doença física. Nesta perspectiva, esta terapia ao melhorar aspectos do corpo físico, do psiquismo, melhora a qualidade de vida (MARGONARI, 2007). Por se tratar de uma terapia livre de efeitos colaterais, pode ser utilizada concomitante com outros tratamentos (BARROS et al., 2019).

No decorrer da vida, as pressões biopsicossociais são responsáveis por desequilíbrios na homeostase do indivíduo, prejudicando seu desempenho nas mais variadas circunstâncias. Essas pressões geradoras de estresse são vivenciadas na vida pessoal, social, profissional e, não menos diferente, durante a trajetória acadêmica. Entre os sintomas físicos encontram-se o aumento da sudorese, tensão muscular, taquicardia, hipertensão, hiperatividade, náuseas, mãos e pés frios. Em termos psicológicos, destacam-se a ansiedade, tensão, angústia, insônia, preocupação excessiva, incapacidade de concentrar-se em outros assuntos que não o relacionado ao estressor, dificuldade de relaxar, ira e hipersensibilidade emotiva. Nessas condições emocionais, a qualidade de vida deixa de atingir o nível ideal (MONTEIRO et al., 2007; LIPP, 2007).

De modo geral, o estresse e ansiedade, têm sido as principais queixas apontadas pelos usuários que são atendidos nesse e em projetos anteriores do NEPHF, tornando-se

assim uma preocupação nossa de, por meio de diferentes abordagens, contribuir para sua prevenção e/ou tratamento quando já instalados. Este projeto de extensão foi desenvolvido pelo Departamento de Fisiologia e Patologia em parceria com o Núcleo de Estudos e Pesquisas Homeopáticas e Fitoterápicas/CCS/UFPB de forma a atender a demanda existente e proporcionar um espaço para o aprendizado dos alunos, além de estimular o desenvolvimento de pesquisa com Práticas Integrativas Complementares, em especial a Terapia Floral.

## **2 OBJETIVO**

Atender indivíduos em situação de vulnerabilidade social e/ou de adoecimento com a Terapia Floral do Sistema Saint Germain visando à promoção da saúde e identificar ao término do projeto as essências mais escolhidas pelos interagentes em quadros de ansiedade e estresse, destacando suas principais características.

## **3 METODOLOGIA**

Este trabalho é fruto de um Projeto de Extensão, intitulado “Ambulatório Terapia Floral” que foi desenvolvido na UFPB, no período de maio a dezembro de 2017, em quatro etapas principais: 1. Nivelamento sobre Terapia Floral, com ênfase no Sistema Saint Germain e treinamento dos participantes para o manuseio do Repertório-Dicionário Florais de Saint Germain. 2. Atendimento ambulatorial. 3. Discussão dos casos clínicos, quinzenalmente, com os participantes do projeto para avaliar os atendimentos e suas evoluções. 4. Estudo exploratório das fichas de atendimento do Sistema Saint Germain, para identificar as flores mais escolhidas pelos usuários que referiram a ansiedade e estresse como as principais queixas. Para tanto, utilizou-se auxílio do programa Excel, versão 2016.

Durante o momento da consulta, buscava-se identificar queixas no aspecto físico e, principalmente, no aspecto emocional dos interagentes. As consultas eram conduzidas da seguinte forma: primeiro, era preenchida uma ficha de identificação do interagente, uma anamnese que incluía informações referentes à prática de outras terapias complementares, antecedentes gestacionais, queixas emocionais e/ou espirituais, doenças diagnosticadas e hábitos de vida. Em seguida, pelo método de visualização eram apresentados os cartões de fotos das flores do sistema Saint Germain, onde a pessoa em atendimento apontava as flores que mais lhe agradavam, como também àquelas que muito lhes desagradavam. Posteriormente, tomavam-se as indicações das essências encontradas no livro repertório

Saint Germain, levando-se em consideração os sintomas físicos, emocionais, mentais e/ou espirituais quando referidos. Por fim, a indicação final do(s) floral(ais) se dava(m) em função dos dados da ficha, as escolhas pela visualização comparando com as correspondentes indicações do repertório dos Florais de Saint Germain.

A ação de extensão teve abrangência local, uma vez que foi realizada na Universidade, em sala de aula e no ambulatório de Terapia Floral do Núcleo de Estudos e Pesquisas Homeopáticas e Fitoterápicas, do Centro de Ciências da Saúde, na UFPB. O público alvo foi à comunidade interna da Instituição, embora estivesse aberto à comunidade externa.

A equipe do projeto foi constituída por docentes, técnicos-administrativos e discentes graduandos dos cursos de Fisioterapia, Medicina e Enfermagem, além de colaboradores externos, muitos destes terapeutas holísticos.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Durante a execução do projeto de extensão foram atendidas 128 pessoas no ambulatório NEPHF com a Terapia Floral do Sistema Saint Germain, correspondendo ao atendimento de 64 estudantes (50,00%), 11 funcionários da instituição (8,5%) e 53 pessoas da comunidade em geral (41,5 %). Esta última, geralmente aparecia devido à divulgação dos membros universitários atendidos e relato de seu bem estar geral, significando uma repercussão positiva do uso dos Florais de Saint Germain.

Foram analisadas todas as fichas de atendimento do Sistema Saint Germain e selecionadas aquelas cujas queixas principais eram o estresse e ansiedade, e observou-se que o Ipê Roxo (*Tabebuia impetiginosa*), a Melissa (*Lippia alba*) e a Cidreira (*Cymbopogon citratus*) foram as essências mais escolhidas pelos interagentes. As duas primeiras encontram-se dentro da lista das flores que mais gostaram e a cidreira dentro da lista das flores que menos gostaram. Suas características relacionando-as com os dados das queixas físicas e emocionais encontram-se descritas no quadro 1.

Dentre os demais sintomas relatados pelos usuários que apresentavam estresse e ansiedade, destacaram-se: irritabilidade, insônia, tristeza, preocupação, falta de concentração, cansaço, dores na coluna, cabeça e pernas.




Segundo Lipp (2007), o indivíduo estressado demonstra irritação, impaciência, dificuldade de concentrar-se e de pensar de modo racional e lógico. Dessa forma, ela não se

relaciona bem com as outras pessoas, ficando mais agressivo e menos interessado em assuntos que não lhe afetam diretamente.

De forma semelhante, a ansiedade é um dos comportamentos mais relacionados com as doenças psicossomáticas. Se manifesta por alterações fisiológicas e psicológicas. Dentre as respostas orgânicas podem incluir tremores, palpitações, náuseas, diarreia, boca seca, insônia, fraqueza etc. E entre as alterações comportamentais incluem preocupação, inquietação, nervosismo, tensão e apreensão (SURIANO et al., 2009).

Ao observar o quadro I e as características referentes a cada essência, constatou-se uma correspondência das flores escolhidas pela visualização dos cartões do Sistema Saint Germain com as indicações das essências do repertório e os sintomas apresentados pelos indivíduos.

Quadro 1. Essências florais do Sistema Floral Saint Germain mais escolhidas pelos usuários para estresse e ansiedade e suas características de acordo com o Repertório.

Floral	Queixas	Repertório	Visualização
Ipê Roxo ( <i>Tabebuia impetiginosa</i> )	Estresse	Indicada para o estresse, reposição energética.	
Melissa ( <i>Lippia alba</i> )	Ansiedade	Indicada quando há sentimento de desesperança, ansiedade e tristeza, desperta a capacidade de sorrir e de almejar a felicidade.	
Cidreira ( <i>Cymbopogon citratus</i> )	Ansiedade, nervosismo, insônia.	Indicada para quem possui preocupação excessiva e insônia. Cura o mental disparado que gera ansiedade.	

Fonte das imagens: <https://www.fsg.com.br/essencias/>

O método da visualização foi satisfatório para o tipo de atendimento, contribuindo para mais um aprendizado do discente ao lidar com diferentes sistemas terapêuticos. Além disso, a experiência adquirida pelos extensionistas foi de grande valia para a ampliação do conceito de saúde e a formação de profissionais comprometidos com o bem estar do ser humano como um todo.

## 5 CONCLUSÃO

Com base nos depoimentos das pessoas atendidas, constatou-se que o uso da Terapia Floral, em especial das essências Melissa (*Lippia alba*), Cidreira (*Cymbopogon citratus*) e Ipê Roxo (*Tabebuia impetiginosa*) do Sistema Saint Germain, contribuiu para minimizar os sintomas de estresse e ansiedade, de maneira que resultou para alguns indivíduos na diminuição do uso de medicamentos alopáticos conforme orientação dos profissionais de saúde que os acompanhavam.

Um outro aspecto a se considerar é o modo de atendimento, onde as queixas relativas aos aspectos emocionais são consideradas relevantes, e a pessoa tem sua problemática mais facilmente compreendida e valorizada.

O interesse crescente por terapias alternativas gera a necessidade de formação de profissionais para atender esta demanda. Então, cada vez mais, deve-se implantar nas universidades programas de extensão, disciplinas optativas ou obrigatórias, que ampliem e somem ao conhecimento dos jovens universitários essas terapias que cada dia mais vem sendo utilizadas, recomendadas e aprovadas pelos profissionais da saúde.

## REFERÊNCIAS

Barros MS et al. O uso dos Florais de Bach em crianças com TDAH. SEMIOSES: Inovação, Desenvolvimento e Sustentabilidade. 2019; 13(4): 148-57. <http://doi.org/10.15202/1981996x.2019v13n4p148>

Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 702/GM, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 22 mar. 2018.



Gavai FGS, Turrini RNT. O uso de Florais de Bach para manejo dos sintomas de Autismo Infantil: Relato de Experiência. Rev Paul Enferm [Internet]. 2019; 30. doi:10.33159/25959484. repen.2019v30a6

Lipp, M. E. N., Malagris, L. E. N., & Novais, L. E. (2007). Stress ao longo da vida. São Paulo: Editora Ícone.

Margonari N.( 2007). Florais de São Germain-Repertório-Dicionário. São Paulo: Edições Florais de São Germain.

Monteiro CFS, Freitas JFM, Ribeiro AAP. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. Esc Anna Nery R Enferm 2007 mar; 11 (1): 66 - 72.

Naiff N. (2006). Florais do mundo. 1ª edição. Rio de Janeiro: Nova Era.

Nascimento VF et al. Utilização de Florais de Bach na Psicoterapia Holística. Rev. Saúde.Com 2017; 13(1): 770-778. doi 10.22481/rsc.v13i1.367

Salles LF, Silva MJP. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. Acta Paul Enferm. 2012; 25(2):238-42

Sousa MS, Costa, DA. (2018). Sistema Florais de Saint Germain e a Extensão Universitária. 1ª edição. João Pessoa: Moura Ramos Gráfica e Editora,

Suriano ML et al. Identificação das características definidoras de medo e ansiedade em pacientes programadas para cirurgia ginecológica. Acta Paul Enferm. 2009; 22(nº Espec):928-34.