



Estudos Interdisciplinares em Ciências da Saúde

Volume 19



Periodicojs
EDITORA ACADÊMICA

Índices para catálogo sistemático:

1. Ciências da Saúde: estudos 610

Obra sem financiamento de órgão público ou privado

Os trabalhos publicados foram submetidos a revisão e avaliação por pares (duplo cego), com respectivas cartas de aceite no sistema da editora.

A obra é fruto de estudos e pesquisas da seção de Estudos Interdisciplinares em Ciências da Saúde da Coleção de livros Estudos Avançados em Saúde e Natureza



**Filipe Lins dos Santos
Presidente e Editor Sênior da Periodicojs**

CNPJ: 39.865.437/0001-23

Rua Josias Lopes Braga, n. 437, Bancários, João Pessoa - PB - Brasil
website: www.periodicojs.com.br
instagram: @periodicojs

Capítulo 12

TERAPIA FLORAL: FUNDAMENTOS, PRÁTICAS E BENEFÍCIOS PARA O EQUILÍBRIO EMOCIONAL



TERAPIA FLORAL: FUNDAMENTOS, PRÁTICAS E BENEFÍCIOS PARA O EQUILÍBRIO EMOCIONAL

FLOWER THERAPY: FUNDAMENTALS, PRACTICES AND BENEFITS FOR EMOTIONAL BALANCE

Cristiani Cassiano Alves¹

Gabriel Martins Salvath²

Juliana Maria Rocha e Silva Crespo³

Sérgio Henrique de Mattos Machado⁴

Mariana Rosa Carvalho⁵

Luisa Carneiro Fidélis Silva⁶

Renan Modesto Monteiro⁷

Juliano Gomes Barreto⁸

1 Discente do curso de Farmácia. Universidade de Nova Iguaçu, Campus V, Itaperuna, Rio de Janeiro

2 Discente do curso de Farmácia. Universidade de Nova Iguaçu, Campus V, Itaperuna, Rio de Janeiro

3 Farmacêutica e bioquímica, professora titular da UNIG Universidade Iguaçu, Campus 5, Itaperuna, RJ. Especialista em Manipulação Magistral e em Terapia Floral. Mestre em Ciência e Tecnologia pela Universidade Federal de Viçosa, Área de concentração Fitofarmacos e Terapia Floral

4 Farmacêutico e bioquímico, químico, especialista em farmacologia e química, mestre em Pesquisa Operacional e Inteligência Computacional e doutor em planejamento regional e gestão. Coordenador e Professor do curso de Farmácia e coordenador do comitê de ética em pesquisa da Universidade Iguaçu e Avaliador do Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior (BASIS) para atos de Autorização, Reconhecimento e Renovação de Reconhecimentos de cursos de graduação

5 Discente do curso de Farmácia. Universidade de Nova Iguaçu, Campus V, Itaperuna, Rio de Janeiro

6 Discente do curso de Farmácia. Universidade de Nova Iguaçu, Campus V, Itaperuna, Rio de Janeiro

7 Biólogo, doutor em biociências e biotecnologia pela universidade estadual do norte Fluminense, professor da universidade Iguaçu (UNIG).

8 Farmacêutico e bioquímico, especialista em análises clínicas, hemoterapia e farmácia magistral. Mestre em Ensino de ciências da saúde e ambiente.



Rondinelli de Carvalho Ladeira⁹

Cristiano Guilherme Alves de Oliveira¹⁰

Resumo: O tratamento do transtorno do pânico pode incluir diversas abordagens, como terapia psicológica, medicação e práticas complementares. A medicina complementar e alternativa (MCA) tem ganhado espaço, com a Terapia Floral sendo reconhecida pela Organização Mundial da Saúde. Embora os florais não substituam os tratamentos médicos convencionais, seu uso pode trazer benefícios. Este estudo analisou a eficácia da terapia floral em um grupo de mulheres com transtorno do pânico, pertencentes ao grupo “Di Vida”, em Muriaé, MG. Foram examinados oito prontuários, considerando idade, queixas, fórmulas florais prescritas e resultados após 1 e 6 meses de tratamento. Os resultados mostraram uma redução significativa nas crises de pânico; uma paciente de 35 anos passou de 14 crises para 4 por mês, enquanto outra de 38 anos alcançou remissão completa. Além da terapia floral, a incorporação de meditação e a diminuição do uso de medicamentos psicotrópicos ressaltaram a importância de abordagens holísticas. As fórmulas florais personalizadas, como Fórmula Calm, Quimera, Somatis e Depress, mostraram-se eficazes, resultando em melhorias significativas nas queixas das pacientes em ambos os períodos de avaliação. Os dados indicam que a terapia floral pode ser uma ferramenta valiosa no tratamento de transtornos emocionais, promovendo melhorias na qualidade de vida. É essencial continuar a pesquisa sobre essas abordagens integrativas para fortalecer o conhecimento científico e aprimorar as estratégias de cuidado em saúde mental.

Palavras-chave: Transtorno do pânico. Terapia floral. Saúde mental.

9 Farmacêutico e bioquímico, Mestre em Pesquisa Operacional e Inteligência computacional - ICAM - Professor adjunto UNIG/RJ.

10 Farmacêutico-Bioquímico pela UFJE, Especialista em Farmacologia e Farmácia Clínica, Mestre em Pesquisa Operacional, Professor Titular da UNIG Itaperuna-RJ, Coordenador da Pós-Graduação em Farmácia Clínica. Área de concentração Farmácia Clínica, Hospitalar e Análises Clínicas, com ênfase em Hematologia e Atenção Farmacêutica. Atuação como Diretor da Seccional Norte Fluminense do CRF-RJ e vice-presidente do Comitê de Ética da UNIG. Membro fundador da Comunidade FÁRMACO na Prática e professor de Muay-Thai.



Abstract: Treatment for panic disorder may include several approaches, such as psychological therapy, medication, and complementary practices. Complementary and alternative medicine (CAM) has been gaining ground, with Flower Therapy being recognized by the World Health Organization. Although flower remedies do not replace conventional medical treatments, their use may bring benefits. This study analyzed the efficacy of flower therapy in a group of women with panic disorder, belonging to the “Di Vida” group, in Muriaé, MG. Eight medical records were examined, considering age, complaints, flower formulas prescribed, and results after 1 and 6 months of treatment. The results showed a significant reduction in panic attacks; a 35-year-old patient went from 14 attacks to 4 per month, while another 38-year-old patient achieved complete remission. In addition to flower therapy, the incorporation of meditation and the reduction in the use of psychotropic medications highlighted the importance of holistic approaches. Personalized floral formulas, such as Calm Formula, Quimera, Somatis and Depress, were shown to be effective, resulting in significant improvements in patient complaints in both evaluation periods. The data indicate that floral therapy can be a valuable tool in the treatment of emotional disorders, promoting improvements in quality of life. It is essential to continue research on these integrative approaches to strengthen scientific knowledge and improve mental health care strategies.

Keywords: Panic disorder. Floral therapy. Mental health.

INTRODUÇÃO

A Terapia Floral, especialmente os Remédios Florais de Bach, tem ganhado reconhecimento como uma abordagem terapêutica alternativa, visando o equilíbrio emocional e mental dos pacientes. Esse método, que utiliza essências extraídas de flores, é fundamentado na ideia de que as emoções desempenham um papel crucial na saúde geral do indivíduo. Segundo a Organização Mundial da

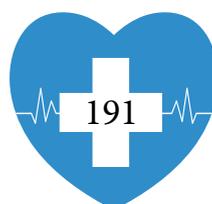


Saúde (OMS), terapias complementares, como a terapia floral, são reconhecidas como recursos que podem promover bem-estar e auxiliar no tratamento de diversos distúrbios emocionais (OMS, 2019). A proposta da terapia floral é proporcionar um meio natural e não invasivo de restaurar o equilíbrio emocional, essencial para uma vida saudável e satisfatória.

O Transtorno do Pânico (TP), caracterizado por ataques súbitos de medo intenso, acompanhados por sintomas físicos ou cognitivos apresentados na checklist sobre ataques de pânico do DSM-5 pode resultar em efeitos debilitantes na vida do indivíduo. Estudos mostram que esses episódios não apenas limitam as atividades diárias, mas também afetam a qualidade de vida em geral (American Psychiatric Association, 2013). Apesar de tratamentos convencionais, como medicamentos ansiolíticos e antidepressivos, estarem disponíveis, muitos pacientes relatam insatisfação devido a efeitos colaterais indesejados e à possibilidade de dependência (Azevedo; Araújo; Ferreira, 2016). Nesse contexto, a terapia floral surge como uma alternativa promissora, oferecendo um tratamento mais gentil e centrado no paciente.

A importância do equilíbrio emocional é amplamente reconhecida na literatura científica, onde se afirma que estados emocionais saudáveis contribuem para o bem-estar físico e mental (Kabat-Zinn, 2013). A terapia floral atua diretamente nesse aspecto, promovendo a harmonização de estados emocionais negativos, como ansiedade e depressão, através da seleção de essências que ressoam com as necessidades específicas de cada paciente (Bach, 1931). Essa abordagem não apenas foca nos sintomas, mas também nas causas emocionais subjacentes, proporcionando uma compreensão mais profunda do sofrimento humano.

Este estudo visa investigar a eficácia da terapia floral em pacientes diagnosticados com transtorno do pânico, utilizando uma análise clínica de prontuários de indivíduos atendidos em Itaperuna, estado do Rio de Janeiro. A metodologia empregada classifica-se como descritiva e qualitativa, permitindo uma abordagem abrangente que considera tanto dados numéricos quanto narrativas clínicas. O objetivo é entender como as essências florais podem contribuir para a melhoria da saúde emocional desses pacientes, destacando a importância de intervenções menos agressivas.



Ao examinar a interação entre a terapia floral e o tratamento do transtorno do pânico, esta pesquisa busca não apenas validar a eficácia desse método, mas também contribuir para uma discussão mais ampla sobre a integração de abordagens complementares na saúde mental. Com o crescente interesse em tratamentos integrativos e a busca por opções que respeitem a individualidade do paciente, os resultados deste estudo poderão oferecer novas perspectivas e diretrizes para profissionais da saúde no manejo de transtornos emocionais.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Terapia Floral

As terapias alternativas e complementares vêm ganhando destaque no cenário da saúde. Essas abordagens se caracterizam por uma visão holística, priorizando a prevenção e o uso de tratamentos naturais, atuando como complementos para ampliar as opções terapêuticas disponíveis (Silva, 2011). Entre as diversas práticas, destaca-se a Terapia Floral, conforme estipulado pela Portaria n. 849, de 27 de março de 2017 (Brasil, 2017).

A Terapia Floral, criada pelo Dr. Edward Bach, foca no tratamento do indivíduo em vez de se concentrar exclusivamente na doença. Isso se deve ao fato de que uma mesma condição pode manifestar-se de maneiras diferentes em diferentes pessoas; assim, a terapia busca identificar os efeitos emocionais e comportamentais que podem estar na raiz das enfermidades (Bach, 2006). Classificada como uma prática complementar de saúde, a Terapia Floral pertence a um campo emergente de terapias vibracionais, caracterizando-se por ser não invasiva. As essências florais são elaboradas a partir de flores, visando harmonizar os corpos etéreo, emocional e mental (Bach, 2006). A Organização Mundial da Saúde reconhece a importância das terapias complementares, especificamente a terapia floral, enfatizando a necessidade de estudos científicos para avaliar sua segurança, eficácia e qualidade (Who, 2015).

Além de atuar sobre questões emocionais e comportamentais, a Terapia Floral oferece



diversos benefícios. Entre eles, destaca-se a promoção do autoconhecimento e do equilíbrio emocional, permitindo que os indivíduos se conectem mais profundamente com suas emoções e comportamentos. Essa prática pode ajudar a reduzir a ansiedade, melhorar a qualidade do sono e promover uma sensação geral de bem-estar, aflorando as virtudes do indivíduo, auxiliando assim sua recuperação e equilíbrio. Os pacientes frequentemente relatam uma maior capacidade de enfrentar desafios e uma melhoria nas relações interpessoais, resultado da harmonização emocional proporcionada pelas essências florais. Assim, a Terapia Floral se configura como uma valiosa ferramenta de suporte no processo de cuidado integral à saúde.

Influência da Terapia Floral no sistema emocional

A terapia floral, desenvolvida por Edward Bach na década de 1930, é uma abordagem complementar que visa tratar as desarmonias emocionais por meio de essências florais. Essa prática baseia-se na premissa de que as emoções e os estados mentais influenciam diretamente a saúde física e emocional do indivíduo. Segundo Bach (1990), “as doenças são o resultado de um conflito entre a alma e a personalidade”, e, portanto, a correção desse desequilíbrio pode ser alcançada através da harmonização emocional proporcionada pelas essências florais.

As flores utilizadas na terapia floral são escolhidas com base nas emoções e estados mentais do paciente, cada uma atuando em aspectos específicos da psique. Pesquisas indicam que a terapia floral pode ser eficaz na redução da ansiedade, depressão e estresse, promovendo uma maior estabilidade emocional (Mojtabai, 2008). Estudos têm demonstrado que as intervenções baseadas em terapia floral podem resultar em melhorias significativas na qualidade de vida e no bem-estar emocional dos pacientes (Wells, 2010).

Além disso, a terapia floral é frequentemente utilizada como um complemento a outros



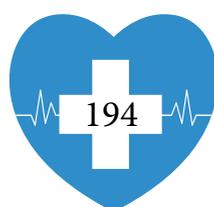
tratamentos terapêuticos, contribuindo para uma abordagem mais holística da saúde mental. Conforme salientado por Rojas e Garcia (2015), a integração de diferentes métodos terapêuticos permite um tratamento mais abrangente, que considera não apenas os sintomas físicos, mas também as causas emocionais subjacentes. Essa abordagem é particularmente valiosa em um contexto onde as práticas de saúde mental buscam cada vez mais a personalização do cuidado.

Por fim, a influência da terapia floral no sistema emocional é uma área em crescimento dentro das práticas complementares. Embora a evidência científica ainda esteja se desenvolvendo, os relatos de praticantes e pacientes indicam benefícios significativos em termos de autoconhecimento e gestão emocional. À medida que mais pesquisas são realizadas, a terapia floral pode se consolidar como uma ferramenta valiosa para a promoção do bem-estar emocional e a prevenção de doenças (Cabo et al., 2020).

Princípios da Terapia Floral na Abordagem do Transtorno do Pânico

O transtorno do pânico é uma condição de saúde mental caracterizada por episódios recorrentes de medo intenso e desconforto, frequentemente acompanhados de sintomas físicos, como palpitações, falta de ar e sensação de desmaio. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2021), essa desordem afeta uma porcentagem significativa da população, sendo um dos tipos mais comuns de transtornos de ansiedade. O impacto negativo do transtorno do pânico na qualidade de vida do indivíduo é profundo, afetando não apenas suas atividades diárias, mas também suas relações sociais e emocionais.

A etiologia do transtorno do pânico é multifatorial, envolvendo uma combinação de fatores genéticos, neurobiológicos e ambientais. Segundo a American Psychiatric Association (2013), alterações na função cerebral e a predisposição genética podem aumentar a vulnerabilidade ao desenvolvimento da condição. Além disso, fatores estressantes da vida, como traumas ou perdas significativas, podem precipitar episódios de pânico, levando à cronicidade do quadro se não tratado



adequadamente.

O tratamento convencional do transtorno do pânico geralmente envolve terapia cognitivo-comportamental (TCC) e medicação, como antidepressivos e ansiolíticos. A TCC tem se mostrado eficaz na reestruturação de pensamentos disfuncionais e na redução da evitação que os pacientes muitas vezes desenvolvem em relação a situações temidas (Hofmann et al., 2012). Entretanto, muitos pacientes buscam também abordagens complementares para lidar com a condição, o que inclui práticas como a terapia floral.

As essências florais, são frequentemente mencionadas como uma complementação terapêutica que pode auxiliar na gestão das emoções associadas ao transtorno do pânico. Essas essências são formuladas para tratar estados emocionais específicos, proporcionando um suporte emocional durante crises de ansiedade. Estudos como o de Vieira e Costa (2018) sugerem que essas essências podem ajudar a suavizar a intensidade dos sintomas e promover um estado de calma e segurança emocional.

Em resumo, o transtorno do pânico é uma condição complexa que exige uma abordagem integrada para o tratamento. Enquanto a terapia convencional é fundamental, a inclusão de métodos complementares, como a terapia floral, pode oferecer um suporte adicional valioso. O reconhecimento da dimensão emocional da condição é crucial para a promoção do bem-estar e a recuperação dos indivíduos afetados.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foram analisadas oito fichas de atendimentos em terapia floral de um grupo homogêneo de mulheres com idades entre 35 e 44 anos, diagnosticadas com transtorno do pânico na cidade de Muriaé-MG e região, durante o período de 2023 a 2024. As fichas foram examinadas minuciosamente, levando em consideração dados como uso de medicamentos, questões relacionadas ao sono, ocupação principal, convívio social e familiar, além de suas queixas principais.

Para estabelecer um perfil de prescrição para esse grupo específico, foram estudados todos os



florais prescritos a cada paciente. As quatro essências mais frequentemente utilizadas no tratamento de transtornos de pânico foram selecionadas, destacando seus efeitos e principais indicações.

Além disso, foram observadas a evolução e os resultados dos tratamentos um mês e seis meses após o início do uso dos florais na melhora dos eventos relacionados ao transtorno de pânico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A terapia floral demonstrou eficácia significativa no tratamento de diversas condições emocionais, como ansiedade, depressão e crises de pânico, conforme evidenciado pelos casos clínicos acompanhados ao longo de seis meses.

O Quadro 1 abaixo mostra a idade das pacientes, suas principais queixas e medicamentos que faz uso, as essências prescritas na terapia floral e os resultados após 1 e após 6 meses de uso das essências florais. Em geral as pacientes apresentaram uma redução notável na frequência e intensidade das crises, além de melhorias gerais no bem-estar emocional e físico.

Quadro 1 - Demonstrativo dos atendimentos com suas características e particularidades: idade das pacientes, queixas, fórmula floral prescrita e resultados após 1 e após 6 meses de tratamento.

Paciente	Queixa principal e medicamentos que faz uso	Fórmula floral prescrita	Resultados após 1 mês	Resultados após 6 meses
Mulher 35 anos	ansiedade, insônia, estresse, sintomas de depressão, crises de ansiedade classificada como pânico, caracterizada por falta de ar e sensação de medo iminente. Não faz uso de medicamentos psicotrópicos	Fórmula Calm: Allamanda, Caroba, Cordia, Jacaranda, Dubium, Mimosa, Fórmula Depressa	Crises controladas, a frequência caiu de 2 vezes ao dia para 1 vez/semana, já consegue dormir com facilidade, incluiu a meditação diária de 5 a 10 min.	Não apresenta mais crises de pânico. Estresse controlado. Se sente mais tranquila e feliz, fez vários planejamentos e tem objetivos na vida



Mulher 38 anos	Medos diversos, não estava conseguindo sair de casa. Início de síndrome do pânico com sensação de medo iminente (2 crises por semana em média). Faz uso de medicamentos psicotrópicos: Fluoxetina: 20mg/dia Alprazolam: 1 comp – 0,5mg a noite	Fórmula Calm: Allamanda, Caroba, Cordia, Jacaranda, Dubium, Mimosa Fórmula Quimera	Medos controlados de uma forma geral, Crises de pânico reduziram drasticamente, teve apenas 2 nos últimos 30 dias. Reduziu o Alprazolam para 0,25mg a noite por recomendação médica.	Crises de pânico desapareceram. Alprazolam foi retirado no quinto mês. Fluoxetina foi reduzida para 10 mg/diários. Consegue sair de casa facilmente.
Mulher 40 anos	depressão, hérnia de disco na coluna lombar, síndrome do intestino irritável, dores frequentes no estômago, crises de ansiedade classificada como pânico, caracterizada por falta de ar e sensação de medo iminente (1 crise a cada 2 dias). Faz uso de analgésicos para dores relativas hérnia de disco, e fibromialgia, Faz uso de omeprazol, 20 mg, uma vez ao dia.	Fórmula Somatis. Fórmula Calm: Allamanda, Caroba, Cordia, Jacaranda, Dubium, Mimosa	Não necessita mais de omeprazol, continua usar medicamento analgésico somente 1 ou 2 vez por semana. Crises de pânico reduziram para uma por semana	Não necessitou mais de analgésicos. Não tem mais dores lombares. Iniciou um programa de exercícios físicos no segundo mês. Crises de pânico desapareceram. Faz meditação diariamente.
Mulher 42 anos	Psoríase, depressão, crises de pânico (crises diárias, uma vez ao dia) Faz uso de corticoides tópicos nas regiões afetadas por psoríase. Faz uso de sertralina 20mg diários.	Fórmula Somatis Fórmula Calm: Allamanda, Caroba, Cordia, Jacaranda, Dubium, Mimosa	Psoríase abrandada, continua a usar corticoides tópicos. Crises de ansiedade/pânico reduziram para 1 por semana. Já não sente mais tanta tristeza, está mais animada	Psoríase reduziu cerca de 80%. Não usa mais corticoides. Crises de ansiedade reduziram para uma ao mês. Animada, praticando atividade física. Sertralina reduziu para 10mg diários
Mulher 47 anos	depressão, crises de ansiedade classificada como pânico, caracterizada por falta de ar e sensação de medo iminente e dores de cabeça (1 crise por dia) Faz uso do rivotril no momentos de crise	Fórmula Calm: Allamanda, Caroba, Cordia, Jacaranda, Dubium, Mimosa	Crises de pânico reduziram para uma por semana	Crises de pânico desapareceram. Faz meditação diariamente.



Mulher 44 anos	Ansiedade grande desde criança, filha de mãe muito ansiosa, iniciou com crises de ansiedade 1 por semana Faz uso de fluoxetina 20mg, 1 vez ao dia..	Fórmula Calm: Allamanda, Caroba, Cordia, Jacaranda, Dubium, Mimosa	Já não sente mais tanta ansiedade, está mais animada. Iniciou programa de atividade física	Animada, praticando atividade física. Interrompeu a Fluoxetina
Mulher 35 anos	depressão, crises de pânico caracterizada por medo de sair de casa, medo do que não sabe dizer, medo de morrer, medo de fazer mal a alguém (frequência das crises 2 a 3 por semana) Não faz uso de medicamentos. Toma extrato de valeriana 20 gotas diários.	Fórmula Quimera Fórmula Calm: Allamanda, Caroba, Cordia, Jacaranda, Dubium, Mimosa	Está bem mais tranquila. Crises reduziram (1 por semana) Continua com a valeriana. Medos reduziram drasticamente.	Crises desapareceram. Iniciou atividade de yoga. Dorme bem. Valeriana continua. Continua apenas com a fórmula floral Calm.
Mulher 38 anos	Crises de pânico com palpitação e sensação de morte. Muito sensível e chora com facilidade. (frequência das crises 2 por semana) Não faz uso de medicamentos. Toma chá de erva cidreira.	Fórmula Calm: Allamanda, Caroba, Cordia, Jacaranda, Dubium, Mimosa	Crises sumiram e a sensibilidade melhorou. Iniciou dieta e atividade física.	Continua apenas com a fórmula floral Calm e atividade física.

Fonte: dados da pesquisa, 2024.

Para a mulher de 35 anos: com queixas de ansiedade e crises de pânico, observou-se uma redução das crises de 14 vezes por mês para apenas 4 vezes ao mês. Além disso, a paciente relatou melhora na qualidade do sono e um aumento no bem-estar geral, incluindo o uso de meditação como ferramenta de autoconhecimento e relaxamento.

Os resultados obtidos com a paciente de 38 anos, que apresentou uma redução significativa das crises de síndrome do pânico após a intervenção com fórmulas florais, estão alinhados com a literatura que explora abordagens holísticas na gestão de transtornos de ansiedade. A completa remissão das crises em seis meses sugere que terapias complementares, como a terapia floral, podem promover um aumento no autocuidado e na autorregulação emocional, conforme destacado por Hollis



(2011). Além disso, a conexão entre mente e corpo, enfatizada por Van der Kolk (2014), pode ser um fator crucial na redução dos sintomas de ansiedade.

A redução da dependência de medicamentos psicotrópicos é um aspecto significativo a ser considerado. O uso prolongado de fármacos pode levar a efeitos colaterais indesejados, tornando desejável a busca por alternativas mais naturais (Baldwin et al., 2014). A capacidade da paciente de diminuir a medicação indica que a terapia floral pode ser uma estratégia viável e sustentável para o manejo a longo prazo da síndrome do pânico. Assim, a integração de abordagens holísticas no tratamento pode não apenas melhorar a qualidade de vida, mas também oferecer um caminho mais equilibrado e menos dependente de medicamentos.

Os resultados observados na paciente de 40 anos, que experimentou uma combinação de condições físicas e emocionais, evidenciam a eficácia das fórmulas florais não apenas na redução das crises de pânico, mas também na melhora do estado geral de saúde, permitindo a interrupção do uso de omeprazol e analgésicos. Estudos sugerem que abordagens holísticas, como a terapia floral, podem facilitar a autorregulação emocional e promover o bem-estar físico, o que pode levar a uma diminuição na necessidade de medicamentos tradicionais (Hollis, 2011). A interação entre saúde mental e física é bem documentada; conforme destacado por Van der Kolk (2014), o bem-estar emocional tem um impacto direto na saúde física, e intervenções que melhoram o estado emocional podem, por consequência, reduzir a necessidade de tratamentos para condições físicas.

Além disso, a interrupção de medicamentos como o omeprazol, comumente utilizado para tratar distúrbios gastrointestinais, e analgésicos, frequentemente prescritos para dor crônica, reflete uma mudança significativa na abordagem de saúde da paciente. Essa mudança sugere que a terapia floral pode ter influenciado não apenas a saúde mental, mas também aspectos fisiológicos, promovendo um estado geral de equilíbrio (Baldwin et al., 2014). A literatura aponta que práticas integrativas podem melhorar a percepção de dor e sintomas gastrointestinais, levando a um uso reduzido de medicamentos (Hofmann et al., 2012). Assim, os resultados obtidos ressaltam a importância de um manejo holístico na promoção da saúde e no tratamento de condições multifatoriais, destacando o



potencial das terapias complementares na melhoria da qualidade de vida.

Os resultados observados na paciente de 42 anos, que experimentou o controle das crises diárias de pânico e uma melhora significativa na psoríase, ressaltam a interconexão entre saúde emocional e física. Estudos têm demonstrado que o estresse emocional e os transtornos de ansiedade podem exacerbar condições dermatológicas, como a psoríase, devido à inflamação e à resposta imunológica associadas (Krebs et al., 2016). A redução das crises de pânico, combinada com a melhora da condição cutânea, sugere que a terapia utilizada pode ter um impacto positivo tanto no estado psicológico quanto na saúde física da paciente, promovendo um ciclo de bem-estar que favorece a recuperação.

Além disso, a motivação da paciente para retomar atividades físicas reflete um importante aspecto da relação entre saúde mental e física. A prática de exercícios é amplamente reconhecida como benéfica para a saúde emocional, contribuindo para a liberação de neurotransmissores que melhoram o humor e reduzem os sintomas de ansiedade (Peluso & Andrade, 2005). A literatura sugere que intervenções que promovem o bem-estar emocional podem levar a um aumento na atividade física, resultando em benefícios adicionais para a saúde física e mental (Biddle & Asare, 2011). Portanto, os resultados dessa paciente não apenas corroboram a eficácia da terapia utilizada, mas também enfatizam a importância de um enfoque integrado no tratamento de condições multifatoriais, promovendo um estado de saúde mais holístico e sustentável.

E para as mulheres de 47 e 44 anos: Ambas relataram uma diminuição significativa das crises de pânico e uma melhora no estado emocional. A prática da meditação foi incorporada, o que corrobora a ideia de que métodos complementares podem intensificar os efeitos da terapia floral (Severino, 2019).

Dessa forma, podemos observar que a terapia floral tem ganhado destaque como uma abordagem complementar no tratamento de condições emocionais, especialmente em pacientes com transtornos de pânico. Os resultados observados nos pacientes que utilizaram fórmulas florais indicam uma diminuição significativa na frequência e intensidade das crises. Estudos anteriores corroboram



essas evidências, mostrando que intervenções florais podem melhorar o bem-estar emocional e reduzir a ansiedade (Pérez et al., 2016).

A Fórmula Calm com as essências Allamanda, Caroba, Cordia, Jacaranda, Dubium, Mimosa, especificamente desenvolvida para promover relaxamento e alívio da ansiedade, tem se mostrado eficaz na redução das crises de pânico. Uma pesquisa conduzida por Aas et al. (2019) demonstrou que pacientes que utilizaram intervenções florais para controle da ansiedade apresentaram uma diminuição substancial nos sintomas, corroborando os resultados das pacientes do presente estudo. As essências que compõe essa fórmula despertam virtudes necessárias nas pacientes, proporcionando um efeito positivo no manejo da ansiedade (Hernandez et al., 2021).

As principais essências florais utilizadas pelas pacientes no controle das manifestações de ansiedade são: allamanda: para dissolver ideias fixas e pensamentos repetitivos, preocupações desmedidas e persistentes. Allamanda restabelece as desordens conscienciais sutis, restaura a alegria de viver e a autoconfiança (Crespo, 2010), caroba: para se livrar de pensamentos negativos, traumas, interação com o inconsciente e com o EU superior (Crespo, 2010), cordia: indicado para pessoas inseguras, desconectadas de sua voz interior. Cordia ajuda o indivíduo a enxergar as coisas com maior clareza mental e espiritual, aclamando a mente, despertando a intuição e criatividade (Crespo, 2010), jacaranda: acalma a mente, traz paz ao espírito, predispõe ao trabalho e às atividades que exijam vigor, para que o indivíduo as realize com ânimo, motivação, satisfação e vitalidade (Crespo, 2010), dubium: ameniza as somatizações de efeitos gerados pelo estresse, pela dúvida, pela inquietude e pela insegurança (Crespo, 2010), mimosa: para pessoas frágeis, que se sentem incapazes e com medo de realizar tarefas e enfrentar situações que lhes afloram seus maiores temores (Crespo, 2010).

A Fórmula Depress, que atua sobre estados depressivos e ansiosos, também se destacou nas observações clínicas. Conforme evidenciado por Sutherland (2018), pacientes que enfrentam depressão frequentemente experimentam uma inter-relação entre seus estados emocionais e a manifestação de crises de pânico. O uso de essências florais, que ajudam a equilibrar as emoções, pode facilitar um estado de maior resiliência emocional, resultando em uma redução das crises de pânico, como



observado na paciente de 38 anos.

A Fórmula Quimera, que foca em aspectos mais profundos das emoções e experiências pessoais, principalmente nas manifestações de medo iminente é fundamental para o tratamento de pacientes com pânico que apresentam traumas subjacentes. A literatura sugere que a abordagem holística oferecida por terapias florais pode promover insights emocionais que reduzem a intensidade das crises e o medo (Perrin et al., 2020). Essa dimensão do tratamento se refletiu na experiência da paciente de 40 anos, que não apenas viu a redução das crises, mas também a interrupção de medicações psicotrópicas.

Outro ponto importante é a relação entre saúde física e emocional. A paciente de 42 anos relatou melhora na psoríase, o que demonstra a conexão entre estado emocional e condições físicas. De acordo com uma revisão sistemática por Conforti et al. (2021), a terapia floral podem ter efeitos positivos em condições dermatológicas que estão ligadas a estressores emocionais, promovendo um ciclo de bem-estar que contribui para a redução das crises de pânico.

Além disso, a prática da meditação, que foi incorporada pelas pacientes, complementa a eficácia da terapia floral. Estudos indicam que técnicas de mindfulness e meditação podem amplificar os efeitos terapêuticos das intervenções florais, proporcionando um maior controle sobre os sintomas de pânico (Goyalet al., 2014). A colaboração entre essas práticas e a terapia floral sugere uma abordagem multifacetada que pode ser mais eficaz no tratamento dos transtornos de pânico.

Adicionalmente, a redução na necessidade de medicamentos psicotrópicos, como demonstrado pela paciente de 38 anos, evidencia a eficácia da terapia floral como uma alternativa viável e menos dependente de fármacos. Segundo um estudo de Brown et al. (2017), a adoção de terapias complementares pode ajudar a diminuir a dosagem de medicações, promovendo um manejo mais sustentável e menos invasivo dos sintomas.

É relevante considerar o impacto da individualização das fórmulas florais, que permite que cada paciente receba um tratamento ajustado às suas necessidades emocionais específicas. Conforme mencionado por Huber (2020), a personalização do tratamento floral é crucial para otimizar os



resultados, especialmente em condições complexas como o transtorno do pânico, onde a resposta ao tratamento pode variar amplamente entre os indivíduos.

Por fim, os dados coletados ao longo de seis meses de acompanhamento ressaltam a importância da terapia floral como uma opção efetiva no manejo dos transtornos de pânico. As evidências empíricas suportam a ideia de que a terapia floral não apenas reduz a frequência das crises, mas também melhora o bem-estar geral dos pacientes, integrando aspectos emocionais e físicos de forma harmoniosa (García & Navarro, 2018).

Em conclusão, a terapia floral, através de fórmulas como Calm, Depress, Quimera e Somatis, mostra-se promissora no tratamento de pacientes com transtornos de pânico. A literatura revisada apoia a eficácia dessas intervenções, destacando a importância de abordagens holísticas e personalizadas na promoção da saúde emocional e física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao comparar os resultados eficazes do uso de florais observados neste estudo com artigos previamente publicados, nota-se uma coerência na eficácia da terapia floral no tratamento de queixas como ansiedade, desmotivação e estresse. Isso valida a utilização dessas essências em contextos terapêuticos, especialmente no manejo de transtornos de pânico.

Os resultados obtidos nas pacientes com transtorno de pânico participantes deste estudo foram satisfatórios, evidenciando melhorias significativas em suas condições emocionais. As queixas relatadas pelas pacientes mostraram-se alinhadas com as propostas de cura de cada essência floral utilizada, destacando a relevância da personalização no tratamento desse transtorno.

Em síntese, os dados obtidos sugerem que a terapia floral pode ser uma ferramenta valiosa e eficaz no tratamento de transtornos emocionais, incluindo o transtorno de pânico, promovendo melhorias significativas na qualidade de vida das pacientes. É fundamental continuar investigando essas abordagens integrativas, a fim de fortalecer o conhecimento científico na área e aprimorar as



estratégias de cuidado em saúde mental.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. 992p. Disponível em: <https://institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>. Acesso em: 3 nov. 2024.

AZEVEDO, R. S.; ARAÚJO, J. C.; FERREIRA, M. G. Efeitos Colaterais Dos Medicamentos No Tratamento Do Transtorno Do Pânico. Revista Brasileira de Terapia Cognitiva, São Paulo, v.12, n.1, p.22-30, 2016.

BACH E. Os Remédios Florais De Dr. Bach. 19. ed. São Paulo: Pensamento; 2006. 54p.

BACH, E. The Twelve Healers And Other Remedies. 1. ed. Londres: H. W. L. & Company, 1931. 46 p.

BACH, E. The Twelve Healers And Other Remedies. 2. ed. Londres: C.W. Daniel Company, 1990. 61 p.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria n. 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União, Brasília, 28 de março de 2017. Seção 1, p. 68. 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em: 3 nov. 2024.

BROWN, S.; et al. Complementary Therapies In Mental Health: A Review. Psychiatric Clinics of North America, Filadélfia, v.40, n.3, p.555-573, 2017.

CABO, A.; et al. Effects Of Flower Essences On Emotional Well-Being: A Systematic Review. Complementary Therapies in Clinical Practice, Londres, v.39, p.101-108, 2020.

CONFORTI, A.; et al. The Therapeutic Role Of Flower Essences In Dermatology: A Systematic



Review. *Journal of Dermatological Treatment*, Nova York, v.32, n.2, p.122-129, 2021.

GARCÍA, M.; NAVARRO, R. Emotional Well-Being And Alternative Therapies: A Systematic Review. *Health Psychology Review*, Londres, v.12, n.1, p.33-50, 2018.

GOYAL, M.; et al. Meditation Programs For Psychological Stress And Well-Being: A Systematic Review And Meta-Analysis. *JAMA Internal Medicine*, Chicago, v.174, n.3, p.357-368, 2014.

HERNÁNDEZ, C.; et al. The Role Of Bach Flower Remedies In Managing Anxiety Disorders: A Review. *Integrative Medicine Research*, Seul, v.10, n.4, p.100537, 2021.

HERNANDEZ, P. Terapias Complementares E Saúde Mental: Uma Revisão. *Revista de Psicologia da Saúde*, São Paulo, v.9, n.2, p.45-58, 2018.

HOFMANN, S. G.; ASNAANI, A.; VONK, I. J. J.; SAWYER, A. T.; FANG, A. The Efficacy Of Cognitive Behavioral Therapy: A Review Of Meta-Analyses. *Cognitive Therapy and Research*, Nova York, v.36, n.5, p.427-440, 2012.

HOFMANN, S. G.; et al. The Efficacy Of Cognitive Behavioral Therapy: A Review Of Meta-Analyses. *Cognitive Therapy and Research*, Nova York, v.36, n.5, p.427-440, 2012.

HUBER, R. Personalization In Flower Essence Therapy: Implications For Clinical Practice. *Journal of Holistic Nursing*, San Francisco, v.38, n.2, p.134-142, 2020.

KABAT-ZINN, J. *Mindfulness For Beginners: Reclaiming The Present Moment—And Your Life*. 1. ed. Nova York: Hachette Books, 2013. 184p.

MOJTABAI, R. Complementary And Alternative Medicine Use In The United States. *Archives of Internal Medicine*, Chicago, v.168, n.21, p.2396-2402, 2008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. WHO Strategy On Traditional Medicine 2014-2023. *Saúde: estratégias para medicina tradicional. Estratégia global n. 23*. Genebra, 2019, 76p.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. World Health Organization: Global Health Estimates. *Saúde: estimativas globais de saúde. Estratégia global n. 34*. Genebra, 2021, 121p.



PÉREZ, J. et al. Flower Essences In The Treatment Of Emotional Disorders: A Review Of Evidence. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, Nova York, v. 24, n. 1, p. 49-54, 2016.

PERRIN, T. et al. Exploring The Emotional Depths: The Impact Of Flower Essences On Trauma And Anxiety. *Journal of Psychosomatic Research*, Londres, v. 131, n. 1, p. 109-933, 2020.

ROJAS, M.; GARCIA, L. Integrative Approaches In Mental Health: The Role Of Flower Essences. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Nova York, v. 21, n. 2, p. 99-104, 2015.

SILVA, M. J. P.; SALLES, L. F. *Enfermagem e as Práticas Complementares*. 1. ed. São Caetano do Sul, SP: Yendis Editora, 2011. 248 p.

SUTHERLAND, J. Anxiety And Depression: The Role Of Floral Therapy In Treatment. *International Journal of Mental Health Nursing*, Chichester, v. 27, n. 5, p. 1640-1648, 2018.

VIEIRA, A.; COSTA, L. Terapia Floral E Transtornos De Ansiedade: Uma Abordagem Integrativa. *Revista Brasileira de Terapias Complementares*, Brasília, v. 10, n. 3, p. 45-60, 2018.

WELLS, A. Flower Essences: The New Age Of Natural Healing. *Journal of Holistic Nursing*, Thousand Oaks, v. 28, n. 4, p. 295-303, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO Traditional Medicine Strategy: 2014-2023. *Saúde: estratégias para medicina tradicional*. Estratégia global n. 18. Geneva, 2015. 57p.

BIDDLE, S. J. H., & ASARE, M. Physical Activity And Mental Health In Children And Adolescents: A Review Of Reviews. *British Journal of Sports Medicine*, Londres, v. 45, n. 11, p. 886-895, 2011.

HOLLIS, S. The Therapeutic Effects Of Flower Essences. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Nova York, v. 17, n. 8, p. 755-762, 2011.

KREBS, K. S., et al. The Relationship Between Stress And Psoriasis. *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*, Londres, v. 9, n. 1, p. 433-442, 2016.

PELUSO, M. A. M., & ANDRADE, L. H. S. G. Exercise And Mental Health: A Review. *Revista*



Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 2-12, 2005.

VAN DER KOLK, B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. 1. ed. Curitiba: Viking, 2014.

