



Esta obra está sob o direito de
Licença Creative Commons
Atribuição 4.0 Internacional.

EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE O USO DA TERAPIA FLORAL NO TRATAMENTO DA OBESIDADE E COMPULSÃO ALIMENTAR

James Farley Estevam dos Santos¹

Nidia Caroline Marques Bezerra²

Telma Ferreira dos Santos³

Cynara Alves de França⁴

Larissa Tabosa Simplicio⁵

RESUMO

Objetivo: analisar as evidências científicas acerca do uso da terapia floral de Bach no tratamento ou controle da obesidade e compulsão alimentar. **Método:** desenvolvimento de revisão integrativa da literatura. As buscas por artigos foram realizadas na BVS, na hermenoteca SciELO e do Banco de dados PubMed. Os descritores foram selecionados nos vocábulos DECS e MESH, nos idiomas português, inglês e espanhol, e foram articulados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos artigos completos, originais e disponíveis gratuitamente online e publicados em qualquer idioma, sem restrição de período de tempo. Foram excluídas pesquisas secundárias, artigos que não apoiaram a elucidação da questão norteadora e estudos duplicados. Foram selecionados três estudos, cujas principais informações foram sintetizadas, organizadas, analisadas criticamente e discutidas com o apoio de outros estudos sobre terapia floral. **Resultados:** os dados foram analisados em dois eixos temáticos, em que foi possível identificar que os florais Impatiens, White Chestnut, Cherry Plum, Chicory, Crab Apple, Pine e Beech foram utilizados nas pesquisas selecionadas. O efeito combinado desses florais visa proporcionar paciência, tolerância, aceitação, autocuidado e autocontrole do comportamento alimentar, além de melhorar a autoimagem corporal do paciente obeso e proporcionar a superação da culpa pela compulsão alimentar. **Conclusão:** As informações reunidas até o momento permitem concluir que a terapia floral pode auxiliar no tratamento da obesidade, de forma integrativa e complementar. A terapia floral pode influir na perspectiva do paciente em lidar positivamente com o tratamento da obesidade e compulsão alimentar, aumentando as chances de adesão e sucesso do tratamento e emagrecimento.

Palavras-chave: Terapia Floral; Obesidade; Transtorno da Compulsão Alimentar.

¹ E-mail: jamesfarleyestevam@yahoo.com.br

² E-mail: nidia.bezerra@docente.suafaculdade.com.br

³ E-mail: thelmafs_enf@hotmail.com

⁴ E-mail: cynara.enf@gmail.com

⁵ E-mail: larissatabosa10@gmail.com

INTRODUÇÃO

Os remédios ou essências florais foram desenvolvidos na década de 1930 pelo médico inglês Dr. Edward Bach, renomado infectologista, imunologista e bacteriologista e especialista em saúde pública. Nascido em setembro de 1886, em Moseley, Inglaterra, o Dr. Edward Bach ingressou na faculdade de medicina aos 20 anos de idade, convicto que a medicina deveria ser responsável não apenas por atenuar sinais e sintomas das patologias, ou pela classificação diagnóstica e indicação de procedimentos terapêuticos, mas deveria conhecer a verdadeira causa das doenças e do sofrimento humano para promover curas autênticas (BACH, 2022; SILVA, UHLMANN, 2021).

Dr. Bach teve uma brilhante participação durante a Primeira Guerra Mundial, ficando responsável por 400 leitos de feridos no hospital universitário, circunstância em que pôde observar e constatar que pacientes com o mesmo diagnóstico e submetidos ao mesmo tratamento expressavam respostas de cura distintas, ou seja, pessoas cuja a personalidade e condições de vida lhes predicavam de uma perspectiva positiva da realidade tinham uma resposta curativa positiva em comparação aos pacientes que não

compartilhavam desse ponto de vista (BACH, 2022; SANTOS et al, 2021; SILVA, UHLMANN, 2021).

Dr. Bach desenvolveu a compreensão de que a gênese das doenças não está somente relacionada a agentes etiológicos físicos, químicos ou biológicos, mas que a personalidade e a percepção ou perspectiva do paciente a respeito do mundo mantém forte influência em seu processo saúde-doença-cuidado. Suas observações lhe permitiram concluir que sentimentos negativos como medo, egoísmo, ambição, insegurança, preocupação, solidão, tristeza, desesperança e desconfiança são preditores de adoecimento físico e mental. Nesse sentido, para o Dr. Bach, a doença representa um estágio final de um distúrbio mais profundo e sutil, cujo início está na personalidade, nas emoções, nos sentimentos ou na perspectiva que a pessoa mantém a respeito da sua realidade ou condições de vida (BACH, 2022).

A partir de suas observações, aos 43 anos, Dr. Bach abandonou a medicina tradicional e a capital londrina para comungar com a natureza em busca dos potenciais curativos das plantas silvestres. Sua sensibilidade lhe permitiu identificar, classificar e preparar 38 infusões de flores silvestres das matas e

florestas inglesas, de modo que a terapia floral se constitui num sistema de tratamento que utiliza a suave energia vital das flores para superar emoções negativas. A ação ou efeito das essências florais não advém de qualquer interação química, bioquímica ou farmacológica na fisiologia do corpo humano, mas da sua influência no corpo sutil e energético, da pessoa, de modo que o padrão de energia da flor ressoa no padrão de energia da pessoa, reconstituindo o equilíbrio (BACH, 2022; SALLES, SILVA, 2012; SANTOS et al, 2021).

A terapia de floral é uma prática complementar e não medicamentosa que, por meio dos vários sistemas de essências florais, modifica os estados vibratórios, auxiliando a equilibrar e harmonizar o indivíduo. Nesse sentido, os remédios florais não compõem fármacos ou formulações convencionais alopáticas, são melhor classificados como fitoterapia energética/homeopática. Por isso, a terapia floral integra os recursos terapêuticos holísticos dentro da medicina integrativa e complementar, distinta da perspectiva de cuidado em saúde do modelo biomédico hegemônico.

Conforme o sistema da terapia floral desenvolvido pelo Dr. Bach, cada

tipo de indivíduo, com suas características, emoções e perspectiva de vida, necessita de uma ou mais flores. Assim, cada um dos 38 remédios florais tem indicações específicas, considerando as seguintes categorias de pessoas, assim divididas: 1 - para as pessoas que sentem medo: Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut; 2 - para as pessoas que sentem indecisão: Cerato, Sclerantus, Gensian, Gorse, Hornbean, Wild Oat; 3 - para as pessoas sentem falta de interesse pelas circunstâncias atuais: Clematis, Honey Suckle, Wild Rose, White Chestnut, Olive, Mustard, Chestnut Bud; 4 - para as pessoas que sentem solidão: Water Violet, Impatiens, Heather; 5 - para as pessoas que sentem sensibilidade excessiva às influências e opiniões alheias: Agrimony, Centaury, Walnut, Holly; 6 - para as pessoas que sentem desespero e desesperança: Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star Of Bethlehem, Willow, Oak, Crabb Apple; 7 - para as pessoas que sentem preocupação excessiva com o bem estar dos outros: Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water (BACH, 2022).

A terapia floral é reconhecida e recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) desde 1974 como terapia complementar, inclusive configura na Política Pública de Práticas

Integrativas e Complementares de Cuidados em Saúde do Ministério da Saúde do Brasil, através da Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006 e Portaria nº 702, de 21 de março de 2018.

O uso da terapia floral em pesquisas científicas é bastante amplo, de modo que a literatura registra estudos com desenhos metodológicos diversos, desde descrições de casos até pesquisas experimentais ou quase experimentais, com cobaias animais, plantas e participação voluntária de seres humanos em seus diversos estágios de desenvolvimento, desde a infância à velhice. Tais pesquisas buscam estabelecer os efeitos dos florais em tratamentos para vários transtornos mentais, como ansiedade, síndrome de Burnout, disfunções alimentares e do sono, uso de álcool e outras drogas, estresse pós-traumático, dentre outros. Também há registros do uso da terapia no processo de gravidez, parto e puerpério, controle de crises de asma, dermatites alérgicas, preparação para a realização de procedimentos cirúrgicos e odontológicos, melhora das funções da memória, do desempenho profissional ou estudantil, etc.

Dentre os campos de pesquisa científica, despontam os estudos sobre a obesidade e sobrepeso. A etiologia da obesidade é multifatorial, estando

relacionada com o estilo de vida do indivíduo, seus hábitos alimentares, sua regulação metabólica, prática de exercícios físicos, hereditariedade, cultura e condições sociais vigentes. A obesidade está relacionada ao aumento do risco para doenças cardíacas, diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, doença hepáticas e diversos tipos de câncer, problemas renais, asma, dores nas articulações, além do estigma social, reduzindo a qualidade e a expectativa de vida (BRASIL, 2022).

O aumento da prevalência da obesidade no Brasil e no mundo é uma situação de saúde pública preocupante, sendo proporcionalmente mais elevado em famílias de baixa renda, apesar de estar distribuída em todos os níveis socioeconômicos da população, sobretudo mulheres e mais recentemente entre crianças e jovens, o que exige dos sistemas de saúde muitos recursos no controle da obesidade e promoção da saúde através de políticas públicas adequadas (ALVES, BORBA, 2024).

Neste sentido, estudos sobre esse tema podem gerar informações importantes para profissionais da saúde ampliarem seu repertório de intervenções, oferecendo alternativas terapêuticas complementares, seguras e resolutivas para o tratamento da obesidade, que se somam aos recursos já

existentes numa perspectiva que vai ao encontro dos princípios da integralidade, equidade e universalidade das ações e serviços de saúde oferecidos no Sistema Único de Saúde do Brasil.

Visto o exposto, esta pesquisa buscou responder a seguinte questão norteadora: quais as evidências científicas disponíveis na literatura acerca do uso da terapia floral de Bach no tratamento ou controle da obesidade e compulsão alimentar? Para construir respostas para essa pergunta, a pesquisa teve o objetivo geral de analisar as evidências científicas acerca do uso da terapia floral de Bach no tratamento ou controle da obesidade e compulsão alimentar.

MÉTODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Para sua construção, foram percorridas as seis fases do processo de produção de uma revisão integrativa, sendo elas: definição de tema e elaboração da questão norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão e interpretação dos resultados e apresentação da revisão (SOUZA, SILVA, CARVALHO, 2010).

A busca por artigos incluiu pesquisas na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), a qual inclui diversas bases de dados, dentre elas a Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), a Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), o Banco de Dados em Enfermagem (BDENF), dentre outras, além da hermenoteca SciElo e do Banco de dados PubMed, do National Institutes of Health (NIH).

Os descritores foram selecionados nos vocábulos Descritores em Ciências da Saúde (DECs) e Medical Subject Headings (MeSH), nos idiomas português, inglês e espanhol, e foram articulados pelos operadores booleanos AND e OR, formando a seguinte estratégia de busca: (“Terapia Floral”) OR (“Floral Therapy”) OR (“Terapia Floral”) OR (“Essências Florais”) OR (“Flower Essences”) OR (“Esencias Florales”) AND (“Sobrepeso”) OR (“Overweight”) OR (“Sobrepeso”) OR (“Manejo da Obesidade”) OR (“Obesity Management”) OR (“Manejo de la Obesidad”) OR (“Obesidade”) OR (“Obesity”) OR (“Obesidad”) OR (“Transtorno da Compulsão Alimentar”) OR (“Binge-eating Disorder”) OR (“Trastorno por Atracón”) (ver Quadro 1).

Na perspectiva de ampliar o quantitativo de estudos recuperados, foram inclusos artigos completos, originais e disponíveis gratuitamente online, publicados em qualquer idioma e divulgados em qualquer período de tempo. Foram excluídas pesquisas secundárias, artigos que não apoiaram a elucidação da questão norteadora e estudos duplicados. A partir dos resultados encontrados, foi realizada a leitura do título e do resumo de cada artigo científico, afim de se verificar a

sua adequação com a questão norteadora da presente pesquisa (ver Quadro 2).

Após a leitura e seleção dos artigos, suas principais informações foram sintetizadas, organizadas, analisadas criticamente e discutidas com o apoio de outros estudos sobre terapia floral (ver Quadro 3). As evidências geradas foram reunidas de modo a construir um texto explicativo que representa a resposta para o questionamento da presente pesquisa.

Quadro 1 – Detalhamento das etapas da Revisão Sistemática Integrativa.

ETAPA	TÓPICOS DE CADA ETAPA	DETALHAMENTO DE CADA TÓPICO		
1ª	Tema	O uso da terapia floral de Bach no tratamento ou controle da obesidade e compulsão alimentar		
	Pergunta norteadora	Quais as evidências científicas disponíveis na literatura acerca do uso da terapia floral de Bach no tratamento ou controle da obesidade e compulsão alimentar?		
	Objetivo geral	Analisar as evidências científicas acerca do uso da terapia floral de Bach no tratamento ou controle da obesidade e compulsão alimentar.		
	Estratégias de busca	1. Cruzamento de descritores por meio dos operadores booleanos AND e OR; 2. Uso de descritores estruturados (codificação) no DECS ou MESH; 3. Uso de descritores nos idiomas português, inglês e espanhol; 4. Uso de metadados (filtros) nas bibliotecas virtuais; 5. Uso de aspas nos politermos (descriptor com mais de um termo) para que a varredura por artigos científicos contemplasse o termo exato; 6. Declinação do uso de critérios de inclusão de acordo com o idioma e tempo de publicação ou divulgação para que a varredura por artigos científicos fosse a mais ampla possível.		
	Bancos de terminologias	Banco	Link	
		DeSC	decs.bvs.br/	
		MeSH	www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh	
Descritores livres e estruturados	Descriptor	DeCS (Registro)	MeSH (Identificador Único)	

		Terapia Floral	DDCS059962	-
		Essências Florais	D065829	D065829
		Sobrepeso	D050177	D050177
		Manejo de la Obesidad	D000073319	D000073319
		Obesidade	D009765	D009765
		Transtorno da Compulsão Alimentar	D056912	D056912
		String de busca	(“Terapia Floral”) OR (“Floral Therapy”) OR (“Terapia Floral”) OR (“Essências Florais”) OR (“Flower Essences”) OR (“Esencias Florales”) AND (“Sobrepeso”) OR (“Overweight”) OR (“Sobrepeso”) OR (“Manejo da Obesidade”) OR (“Obesity Management”) OR (“Manejo de la Obesidad”) OR (“Obesidade”) OR (“Obesity”) OR (“Obesidad”) OR (“Transtorno da Compulsão Alimentar”) OR (“Binge-eating Disorder”) OR (“Trastorno por Atracón”)	
	Bibliotecas Virtuais	Biblioteca	Link	
		BVS SciElo PubMed	https://bvsalud.org/ https://www.scielo.org/ https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/	
2ª	Período de coleta dos dados	Setembro de 2024		
	Critérios de incluso	1. Artigos científicos disponíveis em texto completo free; 2. Artigos científicos originais, a partir de pesquisas com seres humanos.		
	Critérios de exclusão	1. Artigos que não contemplam a temática		
3ª	Número de trabalhos selecionados para revisão sistemática integrativa a partir da leitura dos agentes indexadores das publicações (tema, descrição, ementa).	03 (três)		
4ª	Categorias obtidas com a análise dos documentos investigados <i>online</i> gratuitos e de livre acesso	02 (duas)		
5ª	Análise, interpretação e discussão dos resultados	Ver em “Resultados e Discussão”		

6 ^a	Apresentação da revisão em formato de artigo, o qual contemple propostas para estudos futuros	Este Artigo completo
----------------	---	----------------------

Fonte: elaborado pelos autores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 2 – Corresponde ao total de documentos disponíveis nas Plataformas BVS, SciElo e PubMed obtidos por *string* de busca.

String de busca	Bases de dados	Total de publicações sem o filtro	Publicações disponíveis após aplicar os filtros	Publicações aproveitadas na Revisão Sistemática Integrativa
(“Terapia Floral”) OR (“Floral Therapy”) OR (“Terapia Floral”) OR (“Essências Florais”) OR (“Flower Essences”) OR (“Esencias Florales”) AND (“Sobrepeso”) OR (“Overweight”) OR (“Sobrepeso”) OR (“Manejo da Obesidade”) OR (“Obesity Management”) OR (“Manejo de la Obesidad”) OR (“Obesidade”) OR (“Obesity”) OR (“Obesidad”) OR (“Transtorno da Compulsão Alimentar”) OR (“Binge-eating Disorder”) OR (“Trastorno por Atracón”)	BVS	203	124	02
	SciElo	09	09	02
	PubMed	14,774	7,621	01
Total	-	14.986	7.754	03 (excluídas 02 repetições)

Fonte: elaborado pelos autores.

Quadro 3– Descrição dos documentos (artigos) de acordo com os critérios de inclusão.

Nº	Autoria	Tema (título)	Base de Dados (link da publicação) (data de publicação)	Método e Principais Evidências
A1	Suzimar de Fátima Benato Fusco; Ana Paula Pancieri; Stéfanie Cristina Pires Amâncio; Danieliso Renato Fusco; Carlos Roberto Padovani; Marcos Ferreira Minicucci; Wilza Carla Spiri; Eliana Mara Braga.	Efficacy of Flower Therapy for Anxiety in Overweight or Obese Adults: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial	PubMed https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33902293/ 14/05/2021	Ensaio clínico randomizado, duplo-cego, controlado por placebo com um projeto de grupos paralelos e dois braços. Desenvolvido na Unidade de Pesquisa Clínica, Faculdade de Medicina, Universidade Estadual Paulista, Botucatu, SP, Brasil. Participaram do estudo 40 participantes no grupo placebo e 41 no grupo intervenção. O grupo intervenção recebeu frascos contendo 30 mL de solução de hidrobrandy a 30% com duas gotas cada de Impatiens, White Chestnut, Cherry Plum, Chicory, Crab Apple e Pine. Posologia de 04 gotas sublingual quatro vezes ao dia, durante 4 semanas. A análise multivariada dos resultados mostrou reduções significativas nas pontuações para as seguintes variáveis no grupo intervenção quando comparado com o grupo placebo: ansiedade, sono, compulsão alimentar e eletrocardiograma em repulso.
A2	Ana Paula Pancieri; Suzimar Benato Fusco; Bianca Ires Abrantes Ramos; Eliana Mara Braga.	Meanings of flower therapy for anxiety in people with overweight or obesity	BVS SciElo https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-977657 21/03/2018	Estudo qualitativo, descritivo, desenvolvido por entrevista semiestruturada com 42 participantes de uma pesquisa clínica e dados submetidos à análise de conteúdo. Os participantes revelam a intenção de buscar alternativas naturais para auxiliar o controle da ansiedade e obesidade, apropriando-se de terapias complementares para fortalecer sua saúde. Como consequência, os participantes relataram autocontrole na alimentação e nas relações familiares e profissionais.

A3	Léia fortes Salles; Maria Júlia Paes da Silva.	Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos	BVS Scielo https://www.scielo.br/j/ape/a/FsVrkRFnv3tDBDwp7Ktnz8r/?lang=pt 17/07/2012	Investigar os efeitos dos florais Impatiens, Cherry Plum, White Chestnut e Beech em pessoas ansiosas. Estudo de natureza quantitativa, ensaio clínico randomizado, duplo cego. Os dados foram coletados entre maio e agosto de 2010 com 34 trabalhadores do Centro de Aperfeiçoamento em Ciências da Saúde da Fundação Zerbini. A ansiedade foi avaliada por meio do Inventário de Diagnóstico da Ansiedade Traço - Estado em dois momentos diferentes, no início e final da intervenção. Como resultado observou-se que o grupo que fez uso das essências florais teve uma diminuição maior e estatisticamente significativa no nível de ansiedade em comparação ao grupo placebo.
----	---	---	--	---

Fonte: elaborado pelos autores.

As buscas nos bancos de dados com os descritores utilizados recuperaram 14.986 documentos, no entanto, a maioria deles não foi incluída no estudo por não estar disponível integralmente online. Apesar da presente revisão ser bastante flexível em relação aos critérios de inclusão, a análise crítica permitiu a seleção de apenas 3 pesquisas que versam sobre o uso de terapia floral para o controle da obesidade e compulsão alimentar. Esse quantitativo de estudos selecionados aponta para a necessidade do desenvolvimento de pesquisas sobre o assunto.

As três pesquisas selecionadas são brasileiras e foram indexadas em

bases de dados de projeção internacional, inclusive divulgadas em periódicos de ampla circulação. Os três estudos possuem abordagens metodológicas diferentes entre si, ressaltando que a pesquisa A3 foi incluída por tratar da ansiedade, que é, em muitos casos, um componente do transtorno de compulsão alimentar.

Nesse sentido, para a construção dos resultados do presente estudo, optou-se por discutir os achados das pesquisas selecionadas com o apoio de outras fontes.

Sobre os Principais Resultados das Pesquisas e os Bouquets de Florais de Bach Utilizados

O estudo A1 buscou comparar a eficácia da terapia floral para o tratamento da ansiedade em adultos com sobrepeso ou obesos com a de um placebo e para tanto utilizou de um bouquet composto pelas seguintes flores: Impatiens, White Chestnut, Cherry Plum, Chicory, Crab Apple e Pine. Os autores examinaram sintomas de ansiedade, o padrão de sono, comportamento alimentar e frequência cardíaca em repouso.

Esse estudo incluiu 40 participantes no grupo placebo e 41 no grupo intervenção. Os participantes eram de ambos os sexos, de 20 a 59 anos de idade, com sobrepeso ou obesidade, com ansiedade de moderada a alta. Os participantes foram divididos em dois grupos aleatórios: um grupo foi tratado com remédios florais de Bach (frascos contendo 30 ml de solução de hidro-brandy a 30% com duas gotas de tintura e cada um dos seguintes medicamentos florais já mencionados) e o outro grupo recebeu um placebo (mesma solução de hidro-brandy a 30%, mas sem as medicações florais). A posologia para ambos os grupos foi de 04 gotas sublingual 04 vezes por dia por 04 semanas.

Nesse cenário, as principais conclusões argumentam que os sintomas de ansiedade, compulsão alimentar e a frequência cardíaca em repouso em indivíduos tratados com terapia floral diminuíram e seus padrões de sono melhoraram quando comparados aos tratados com placebo.

O estudo A2 é um desdobramento dessa primeira pesquisa, de modo que objetivou compreender a experiência do participante com sobrepeso e obesidade que fez uso da terapia floral para o tratamento da ansiedade. Nesse sentido, o bouquet prescrito foi o mesmo, mas os dados foram analisados através de uma abordagem qualitativa.

Os resultados desse estudo apontaram que os participantes demonstraram intenção na busca por alternativas naturais para auxiliar o controle da ansiedade e obesidade, cada vez mais se apropriando de terapias complementares para fortalecer sua saúde. Como consequência, esses participantes relataram que conseguiram atingir o autocontrole durante sua alimentação, nas relações com familiares e no ambiente laboral, inclusive demonstrando sentimentos de compaixão. Esses participantes ainda relataram que alcançaram a compreensão

de que o sofrimento e reações negativas são preditores de adoecimento físico.

Na pesquisa A3, o objetivo foi o de investigar os efeitos dos florais Impatiens, Cherry Plum, White Chestnut e Beech em pessoas ansiosas. Para tanto, foi desenvolvido um estudo de natureza quantitativa: ensaio clínico randomizado e duplo cego. Os dados foram coletados entre os meses de maio e agosto de 2010 com 34 trabalhadores. A ansiedade foi avaliada por meio do Inventário de Diagnóstico da Ansiedade Traço/Estado em dois momentos diferentes, no início e final da intervenção. A posologia prescrita foi a mesma para ambos os grupos: 04 gotas sublingual 04 vezes por dia por 02 meses.

Nesse estudo, os resultados apontam que após a intervenção com as essências florais verificou-se uma diminuição maior da ansiedade no grupo experimental em relação ao grupo controle, confirmando que as essências florais de Bach escolhidas tiveram efeito positivo na diminuição da ansiedade.

Visto o exposto, as flores utilizadas nos estudos selecionados foram as seguintes: Impatiens, White Chestnut, Cherry Plum, Chicory, Crab Apple, Pine e Beech, ressaltando que as três primeiras foram usadas em todos os estudos analisados. Então, cabe agora tecer algumas considerações sobre a

indicação de cada uma dessas essências florais, dentro do arcabouço teórico legado pelo Dr. Bach.

Primeiramente, temos a flor Impatiens, que é indicada para pessoas inteligentes, ativas e rápidas de pensamento e ação, perfeccionistas e exigentes consigo e com os outros. São pessoas impacientes e ansiosas, que não admitem restrições, preferindo trabalhar sozinhas, por isso tendem ao isolamento para agir sem interferências (SALLES, SILVA, 2012; BACH, 2022).

White Chestnut é indicado para os casos em que a pessoa é atormentada por pensamentos obsessivos e intrusivos, que causam preocupação constante e obstruem a sua clareza. Essa situação elimina a tranquilidade da pessoa e afeta sua concentração e raciocínio, decorrendo em cansaço mental e fadiga. Não se trata de ideias persecutórias ou paranoides, mas de de pensamentos ou sensações recorrentes, que perturbam e geram grande preocupação, de modo que a pessoa não consegue vivenciar o tempo atual (SALLES, SILVA, 2012; BACH, 2022).

Cherry Plum é a flor para as situações de contradições psicológicas, quando a pessoa tem medo de fazer alguma coisa, mas ao mesmo tempo se sente impelida nessa direção. É o remédio indicado para os casos de

desespero, medo de perder o controle, medo da insanidade, na ocorrência de impulsos incontroláveis, colapso nervoso, inclusive de tendência ao suicídio, desilusões ou simplesmente para evitar que a pessoa pratique atos descontrolados, estranhos ou alheios a conduta habitual ou sensata (SALLES, SILVA, 2012; BACH, 2022).

Chicory é indicado para a pessoa apegada aos filhos, familiares e amigos; são pessoas amorosas, mas podem se tornar possessivas, críticas, autoritárias ou rabugentas. São dependentes, carentes e sentem medo da rejeição (SALLES, SILVA, 2012; BACH, 2022).

Crab Apple é indicado para pessoas que desejam se libertar de situações que os perturbam e por isso são ansiosos. Dr. Bach indica este floral para pessoas que sofrem de “sensação de sujeira”, de que algo não está limpo, mental ou fisicamente. Este remédio é útil para produzir desintoxicação, eliminação de venenos ou produtos nocivos ao organismo; é muito eficaz nos casos de eczema ou prurido e sua aplicação se dá na necessidade de um processo terapêutico de depuração, descarga de resíduos ou de material acumulado, como gordura, cálculos, ácido úrico e etc (SALLES, SILVA, 2012; BACH, 2022).

Pine é o remédio floral aconselhado para pessoas que sofrem de culpa e atribuem a si mesmas a responsabilidade por tudo de errado o que acontece (SALLES, SILVA, 2012; BACH, 2022).

O floral Beech é indicado para pessoas críticas, intolerantes e que têm dificuldade em aceitar as diferenças e imperfeições. Pode ajudar a elevar a compaixão e a percepção da beleza e bondade ao redor, diminuir a arrogância e promover a tolerância e aceitação com relação a si mesmas e a outras pessoas (SALLES, SILVA, 2012; BACH, 2022).

Visto o exposto, parece razoável argumentar que a escolha combinada desses florais pode promover bem-estar e possibilitar uma perspectiva positiva do paciente em lidar subjetivamente com o complexo tratamento da obesidade e da compulsão alimentar, o qual afeta diversas áreas da vida do paciente. Nesse sentido, esses florais guardam o potencial de proporcionar paciência (Impatiens), clareza de pensamento e tranquilidade (White Chestnut) em aguardar o tempo necessário para se colher os benefícios do tratamento da obesidade e do emagrecimento; estimular o autocontrole do comportamento alimentar (Cherry Plum); promover o autocuidado (Chicory); melhorar a autoimagem

corporal do paciente obeso e proporcionar a superação da culpa por comer (Crab Apple), além de estimular a aceitação e respeito a si mesmo (Pine) e tolerância (Beech).

Sobre o Uso dos Florais de Bach no Tratamento da Obesidade e Compulsão Alimentar

Nos estudos A1 e A2, os autores explicam que a escolha das flores foi uma decisão tomada com base nas características dos sujeitos participantes do estudo e na experiência dos terapeutas, também na literatura sobre o assunto, de modo que chegaram ao bouquet apresentado, mas apregoam que a filosofia da terapia floral indica que as fórmulas devam ser individualizadas e personalizadas de acordo com as características e momento de vida do usuário, o que também dificulta a comparação de estudos para determinação de evidências.

Contudo, é interessante observar que esse bouquet vai ao encontro das principais necessidades ou condições definidoras do transtorno de compulsão alimentar. Segundo Bloc et al (2019), na quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) da American Psychiatric Association, o Transtorno da Compulsão

Alimentar Periódica foi definido pela ingestão, em um período de duas horas, de uma quantidade de alimentos maior do que outras pessoas consumiriam em circunstâncias análogas. Durante os episódios de compulsão, o indivíduo come mais rápido do que o normal até sentir-se desconfortavelmente cheio, mesmo não estando fisicamente com fome. Ademais, são relatados sentimentos de vergonha e culpa devido à quantidade de comida ingerida, tal como sensação de falta de controle sobre o ato de comer.

Neste sentido, a escolha das flores Impatiens, White Chestnut, Cherry Plum, Chicory, Crab Apple e Pine parece muito acertada para o tratamento da ansiedade, da compulsão, do sentimento de culpa e necessidades afetivas relacionadas ao ganho de peso e compulsão alimentar. Contudo, é importante ressaltar que o tratamento da obesidade é multifatorial, de modo que não se pode negligenciar os demais fatores culturais, econômicos, hereditários e sociais da doença (BRASIL, 2022; ALVES, BORBA, 2024).

Considerando a complexidade da questão da obesidade, o tratamento deve abordar os diferentes mecanismos que podem estar contribuindo para o ganho ponderal. Desse modo, uma abordagem

individualizada, multifocal e equilibrada no tratamento é mais segura e resolutiva na melhora do quadro da pessoa com obesidade. O tratamento deve incluir mudanças na dieta, promoção de atividades físicas e apoio psicológico, podendo englobar o uso de medicamentos ou cirurgias, visando restabelecer o equilíbrio energético e promover uma saúde metabólica adequada (BRASIL, 2022; ALVES, BORBA, 2024).

Ademais, de acordo com a filosofia da terapia floral, conforme os ensinamentos do Dr. Bach, é imprescindível na trajetória de cura e superação da enfermidade que a pessoa trilhe o caminho da autocompreensão e autodescobrimento, de modo que seria preciso mobilizar conhecimentos para além da medicina tradicional, numa perspectiva holística e integral das necessidades da pessoa humana. Nessa perspectiva, a terapia floral pode se somar ao tratamento ortodoxo da obesidade.

A esse respeito, em seus estudos, Dr. Bach percebeu que existe uma forte ligação entre a pessoa, o tipo de enfermidade que apresenta e a sua personalidade. Os remédios florais agem indiretamente, auxiliando o indivíduo num esforço global de cura e reequilíbrio, produzindo transformações

sutis, facilitando mudanças positivas nos traços de caráter, impulsos e condições psíquicas. Não são medicamentos de atuação direta, como os fármacos alopáticos, por isso são melhor classificados como formas auxiliares e complementares de tratamento dentro de um conjunto de medidas terapêuticas, logo são extremamente benéficos quando acompanham outras formas de tratamento convencional.

Na contramão dos estudos selecionados, a pesquisa de Tavares e Maduro (2017) utiliza uma bouquet pré-fabricado, uma fórmula comercial constando das flores de Alba (*Catharantus roseus*), Belladonna (*Plumbago capensis*) e Alegria (*Russelia eqisetiformis*), mais veículo, ressaltando que essas flores não fazem parte do sistema terapêutico estabelecido pelo Dr. Bach originalmente. Os resultados nos pacientes do grupo duplo-cego foram favoráveis ao placebo, com o emagrecimento de menos $3,2 \pm 2,9\%$ do peso inicial, durante o trabalho ($p < 0,05$). Os dados sugerem uma não associação entre o floral testado e o emagrecimento, embora não tenham sido detectados pelo instrumento pontuações sugestivas de compulsão alimentar

Sobre essa evidência, é difícil estabelecer uma comparação ao estudo A1 pelo motivo de terem utilizado

desenhos metodológicos diferentes e um sistema floral que não foi utilizado pelo Dr. Bach. Desde a criação dos florais, diversos pesquisadores ao redor do mundo têm se dedicado a identificar outras flores com potencial terapêutico sutil e essa diversidade pode dificultar a busca e geração de evidências científicas a respeito da segurança ou eficácia da terapia floral, requerendo um grande esforço da comunidade científica em produzir mais estudos sobre o assunto.

Os florais do Dr. Edward Bach têm sido usados, mundialmente, nos últimos 92 anos para equilibrar as emoções, a partir da energia sutil das flores silvestres. Dentre estes desequilíbrios está a ansiedade, a qual se constitui um componente da compulsão alimentar. Contudo, as terapias complementares enfrentam desconfiança tanto por parte de muitos profissionais da área de saúde e cientistas, quanto também por parte da população, em virtude da pouca aprovação científica quanto a eficácia da terapia.

A pesquisa bibliográfica de Barbosa, Duarte e Ternes (2022) recuperou as principais conclusões de oito pesquisas, sendo quatro artigos científicos, três teses e uma dissertação, produzidas a partir do ano de 2001. O objetivo foi o de analisar a indicação de

florais de Bach para o tratamento da ansiedade/compulsão alimentar.

Ao recuperar as principais evidências de cada um dos oito estudos inclusos na investigação, Barbosa, Duarte e Ternes (2022) apontam que apenas as pesquisas de Armstrong e Ernest (2001) e de Tavares e Maduro (2015) demonstraram a não resolutividade dos florais de Bach para o tratamento da ansiedade em estudantes universitários e para o emagrecimento em pessoas com compulsão alimentar, respectivamente.

Contudo, Barbosa, Duarte e Ternes (2022) concluem que a terapia floral goza de marco normativo ao ser incluída na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares de Cuidados em Saúde, mas apesar dessa implantação, muitos profissionais não se utilizam de terapias integrativas e complementares no contexto dos serviços de saúde em virtude da desconfiança da eficácia das terapias.

Os autores continuam e argumentam que a pesquisa tradicional não dispõe de métodos e instrumentos sensíveis para o estudo adequado de modelos de tratamentos complementares e integrativos, visto que essas terapias são desenvolvidas à base da energia vibracional, não perceptível aos equipamentos tradicionais de

investigação científica. Isso se constitui num desafio para a ciência: criar métodos e instrumentos capazes de verificar, mensurar ou capturar as propriedades ou efeitos vibracionais de terapias energéticas, como a terapia floral, acupuntura, reik ou toque terapêutico, cromoterapia, entre outras, quer seja para estimular a segura prescrição de tais práticas ou para refutar terapias inócuas.

CONCLUSÕES

As evidências científicas sobre o uso da terapia floral no tratamento da obesidade e compulsão alimentar ainda são insuficientes, requerendo mais estudos por parte da comunidade científica para avaliarmos a sua resolutividade e segurança. As informações reunidas até o momento permitem concluir que a terapia floral pode auxiliar no tratamento da obesidade, mas de forma integrativa e complementar.

Nesse sentido, os resultados da presente revisão de literatura argumentam que a terapia floral se constitui num método de fitoterapia energética/homeopática, diferenciando-se das medicações alopáticas da medicina ortodoxa e que, de acordo com a filosofia legada pelo Dr. Edward Bach,

a terapia floral se presta a reorientação de padrões de pensamento e comportamento com vistas ao equilíbrio e harmonização. Ademais, as terapias integrativas e complementares gozam de autorização legal para serem implementadas no sistema de saúde brasileiro e a terapia floral é recomendada pela OMS desde 1974, numa perspectiva de promoção de bem-estar e alívio do sofrimento aos seus usuários. Considerando todas essas informações reunidas, é razoável concluir que a terapia floral pode influir na perspectiva do paciente em lidar positivamente com o tratamento da obesidade e compulsão alimentar, aumentando as chances de adesão e sucesso do tratamento e emagrecimento, quando implementada adequadamente, numa abordagem individualizada e integral, respeitando-se as demandas particulares de cada paciente, à luz da filosofia de cuidado e de cura do Dr. Edward Bach.

REFERÊNCIAS

ALVES, J. Z.; BORBA, E. L. Obesidade: um desafio multidisciplinar. **Revista Foco**, v. 17, n. 7, e5426, 2024. DOI: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n7-066>.

BACH, E. **Cura-te a Ti Mesmo**: uma explicação da causa real e da cura da doença. São Paulo: Healing, 2022.

BARBOSA, M.; DUARTE, L. V. L.; TERNES, S. C. Florais de Bach para Tratamento da Ansiedade/Compulsão Alimentar: evidências científicas. **Revista Educação Sem Distância**, v. 1, n. 5, p. 1-9, 2022. Disponível em: <https://educacaosemdistancia.unyleya.edu.br/esd/article/view/128>. Acesso em: 21 maio 2024.

BLOC, L. G.; NAZARETH, A. C. P.; MELO, A. K. S.; MOREIRA, V. Transtorno de compulsão alimentar: revisão sistemática da literatura. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 11, n. 1, p. 3-17, 2019. DOI: <https://doi.org/10.20435/pssa.v11i1.617>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Manual de Atenção às Pessoas com Sobrepeso e Obesidade no Âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS) do Sistema Único de Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_pessoas_sobrepeso_

[obesidade.pdf](#). Acessos em 07 maio 2024.

FUSCO, S. F. B.; PANCIERI, A. P.; AMANCIO, S. C. P.; FUSCO, D. R.; PADOVANI, C. R.; MINICUCCI, M. F., SPIRI, W. C.; BRAGA, E. M. Efficacy of Flower Therapy for Anxiety in Overweight or Obese Adults: a randomized placebo-controlled clinical trial. **J Altern Complement Med.**, v. 27, n. 5, p. 416-22, 2021. DOI: <http://doi.org/10.1089/acm.2020.0305>.

PANCIERI, A. P.; FUSCO, S. F. B.; ABRANTES, B. I.; BRAGA, E. M. Meanings of flower therapy for anxiety in people with overweight or obesity. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2310–5, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0044>.

SALLES, L. F.; SILVA, M. J. P. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 25, n. 2, p. 238–42, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002012000200013>.

SANTOS, A. R. S.; MAIA, L. S.; SOUZA, L. Q. R.; OLIVEIRA, H. M. B. F.; PENHA, E. S.; OLIVEIRA FILHO,

A. A. Florais de Bach na Odontologia: uma breve revisão da literatura. **Archives of Health Investigation**, v. 10, n. 2, p. 315–17, 2020. DOI: <https://doi.org/10.21270/archi.v10i2.4852>.

SILVA, J. S.; UHLMANN, L. A. C. Florais de Bach para o Tratamento da Ansiedade. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 6, p. 64017–28. 2021. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n6-672>.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Integrative review: what is it? How to do it?. **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102–6, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>.

TAVARES, A.; MADURO, I. Estudo placebo-controlado para a avaliação de emagrecimento e compulsão alimentar com fórmula comercialmente disponível de florais de Bach. **Revista de Ciências da Saúde da Amazônia**, n. 1, p. 27-37, 2017. Disponível em <https://periodicos.uea.edu.br/index.php/cienciasdasaude/article/view/399>. Acesso em 21 maio 2024.