

Os efeitos do floral de Bach *Rescue Remedy*® em indivíduos ansiosos: estudo piloto¹

Letícia Maiara Nasatto¹ ; Aline Daiane Schlindwein² ; Daniel Mauricio de Oliveira Rodrigues^{1*} 

¹Curso de Naturologia, Universidade do Sul de Santa Catarina, Pedra Branca, Palhoça – SC. ²Farmacêutica-bioquímica. ² Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde da UNISUL.

*Autor para correspondência: danielmor7@gmail.com

RESUMO: O presente artigo teve como objetivo avaliar os efeitos do floral *Rescue Remedy*® na ansiedade em universitários da UNISUL. Trata-se de um ensaio clínico duplo cego randomizado piloto. A amostra pesquisada foi composta de 24 estudantes universitários, divididos em 11 participantes do grupo controle e 13 participantes do grupo experimental. A pesquisa foi aplicada após a aprovação do CEP-UNISUL, sob parecer 068235/2015, nos meses de agosto à outubro de 2015. O instrumento utilizado foi teste de ansiedade IDATE. Utilizou-se na análise estatística o teste de *Shapiro Wilk*, o teste *t de Student* pareado e não-pareado e o teste de *Wilcoxon* para comparação dos dados, o teste *Qui quadrado ou Exato de Fisher* para testar homogeneidade dos grupos, sendo considerado estatisticamente significativo quando $p < 0,05$. Os participantes foram orientados a tomar 4 gotas, de 4 a 7 vezes ao dia conforme necessidade, num período de 45 dias. Foram observadas diferenças estatisticamente significantes nas variáveis relacionadas à ansiedade em ambos os grupos. No entanto, o grupo experimental teve melhores resultados. Conclui-se que o floral pode ter efeitos positivos na ansiedade, no entanto, faz-se necessária a realização de mais estudos com um número maior de participantes com a finalidade de explorar melhor os efeitos dos florais.

Palavras-chave: ansiedade, *Rescue Remedy*®, florais de Bach.

ABSTRACT: The effects of floral remedy Rescue of Bach® on anxious individuals: Pilot study. The present article aimed to evaluate the effects of floral *Rescue Remedy*® on anxiety in university students from UNISUL (Universidade do Sul de Santa Catarina). This is a double-blind randomized pilot clinical trial. The sample was composed of 24 university students, divided into 11 participants from the control group and 13 participants from the experimental group. The research was applied after the approval of CEP-UNISUL, under opinion 068235/2015, in the months of August to October 2015. The instrument used was tested for AGE. Statistical analysis or test of *Shapiro Wilk*, paired and unpaired Student's *t* test and *Wilcoxon* test for comparison of data, the *Chi-square* or *Fisher's Exact* test to test group homogeneity, were considered statistically significant when $p < 0, 05$. Participants were instructed to take 4 drops, 4 to 7 times daily as needed, within 45 days. Statistically significant in the variables related to anxiety in both groups were observed. However, the experimental group had better results. It is concluded that floral can have positive effects in the years, however, it is necessary to carry out more studies with a larger number of participants in order to better explore the effects of floral.

Keywords: anxiety, *Rescue Remedy*®, Bach flower.

INTRODUÇÃO

A ansiedade pode ser considerada um distúrbio de cunho emocional, sendo uma junção de medo, preocupação excessiva e outros desconfortos, causada frente a situações que podem ser geradoras de risco. Até certo ponto, a ansiedade pode ser considerada como positiva, pois auxilia o corpo no processo de luta ou fuga frente a uma real situação de perigo. No entanto, pode tornar-se doentia quando seus sintomas tornam-se excessivos ou se

prolongam por muito tempo (LEAL, 2013).

Os principais sintomas que acometem os indivíduos que sofrem de ansiedade variam de físicos a mentais e emocionais. Dentre eles encontram-se dor e tensão muscular, aumento da pressão arterial sanguínea, aumento dos batimentos cardíacos, suor excessivo, desconforto estomacal, irritação, dificuldade de concentração e transtornos do sono (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Recebido para publicação em 13/11/2017

Aceito para publicação em 12/04/2021

Data de publicação em 24/08/2021

ISSN 1983-084X

<https://doi.org/10.70151/t8h86611>

© 2021 *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*/Brazilian Journal of Medicinal Plants.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Os transtornos mentais estão entre as principais razões de afastamento das atividades sociais e de trabalho no Brasil. Os gastos do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) ficam em torno de 200 milhões de reais anuais, sendo a ansiedade e a depressão os distúrbios mentais mais comuns entre a população geral (CASTRO, 2012). Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS - 2017), 264 milhões de pessoas no mundo sofrem com transtornos de ansiedade. Esse número reflete um aumento de quase 15% se comparado ao ano de 2005.

Segundo a Organização das Nações Unidas no Brasil (ONUBR - 2016) a depressão e a ansiedade custam cerca de 1 trilhão de dólares para a economia mundial por ano. Entre os anos de 1990 e 2013, o índice de indivíduos com esses distúrbios aumentou cerca de 50%.

No campo da saúde mental, a busca por tratamentos que visam o cuidado integral está aumentando (SILVA, 2008). Uma das opções são os florais de Bach, utilizados pela naturologia e por outras profissões como enfermagem, farmácia, odontologia e fisioterapia, de acordo com seus conselhos (CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM-DF, 2009; CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA, 2015; CONSELHO FEDERAL DE ODONTOLOGIA, 2008; CONSELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL, 2010).

Os florais de Bach são remédios produzidos a partir de flores silvestres, o que torna seu custo muito barato. Além disso, não existem estudos que apresentem efeitos adversos, interações medicamentosas ou dependência com o uso dos mesmos, sendo, portanto, uma forma de tratamento natural com poucos riscos. Seu uso é reconhecido em mais de cinquenta países e é aprovado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Os florais buscam entender e trabalhar inicialmente os desequilíbrios emocionais que, segundo seu criador Edward Bach, podem ser as causas primárias de doenças físicas (SOUZA et al., 2006; BACH, 2006).

É uma das terapias mais conhecidas pela população que busca os atendimentos com naturólogos, além de ser a prática mais utilizada nos atendimentos (LOSSO, 2012). Segundo uma pesquisa realizada por Passos (2016), dos 386 naturólogos entrevistados, aproximadamente 77% faz uso frequente dos florais de Bach em seus atendimentos.

Um dos florais desenvolvidos por Edward Bach é o composto *Rescue Remedy*®, formado por 5 essências florais, sendo elas: *Cherry Plum* (*Prunus cerasifera*), *Clematis* (*Clematis*), *Impatiens* (*Impatiens walleriana*), *Star of Bethlehem* (*Ornithogalum umbellatum*) e *Rock Rose* (*Helianthemum nummularium*). O *Rescue Remedy*®

foi criado para atuar no sistema emocional em casos de emergências, como acidentes, lutos, cirurgias, viagens, entre outras situações que possam causar certo desconforto às pessoas, dentre elas, situações geradoras de ansiedade (HALBERSTEIN et al., 2007).

Essas situações de emergência que, consequentemente, podem gerar ansiedade estão presentes no meio acadêmico. Com a entrada em uma universidade, além da preocupação com o futuro, existem outros aspectos que podem causar ansiedade, como provas, apresentação de trabalhos, exposição aos professores e demais alunos, por exemplo. A sociedade, incluindo o meio acadêmico, se preocupa muito com questões como concorrência, rivalidade, consumismo e relações interpessoais, situações que podem ser geradoras de ansiedade (CLAUDINO; CORDEIRO, 2006).

Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo principal avaliar os resultados do *Floral Rescue Remedy*® em indivíduos ansiosos, utilizando como amostra estudantes da Universidade do Sul de Santa Catarina Pedra Branca.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo é uma abordagem quantitativa, experimental, explicativa, classificado como ensaio clínico duplo cego piloto (DYNIEWICZ, 2009). Esta abordagem é constituída por dois grupos, o grupo experimental e o grupo controle, com inclusão dos participantes em cada grupo de forma aleatória (COSTA M. A.; COSTA M. F., 2009).

A amostra da pesquisa foi de 24 estudantes matriculados em diferentes cursos na Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL) – *Campus* Pedra Branca, com nível de ansiedade alta ou moderada. Os indivíduos foram divididos em dois grupos: experimental (13) e controle (11). A amostra foi randomizada aleatoriamente através do site www.random.org/ e os sujeitos atenderam aos critérios de inclusão: ter entre 18 e 50 anos e possuir níveis de ansiedade considerados moderados ou altos, de acordo com o teste IDATE.

A pesquisa foi realizada na Clínica Escola de Naturologia da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), *Campus* Grande Florianópolis, Unidade Pedra Branca. Localizada no endereço Avenida Pedra Branca, 25 – Palhoça, Santa Catarina, 88137-270.

Os instrumentos utilizados para coletar os dados dos participantes foram o questionário de coleta de dados e o questionário IDATE – traço e estado de Spielberger, validado para o português (BIAGGIO; NATALÍCIO; SPIELBERGER, 1977). Os participantes foram informados dos objetivos da pesquisa e preencheram o Termo de Consentimento

Livre e Esclarecido.

Após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da UNISUL, sob parecer número 068235/2015, a pesquisa foi aplicada entre agosto e outubro de 2015.

Após o procedimento de coleta de dados os participantes foram convidados a comparecer a um novo encontro onde receberam o floral *Rescue Remedy*® ou o placebo, conforme a divisão dos grupos. Por tratar-se de um estudo duplo cego, apenas um dos pesquisadores sabia a divisão dos grupos e este pesquisador não participou das avaliações de ansiedade e da entrega dos florais/placebos, que foram identificados nos frascos por números pares (floral) e ímpares (placebo).

O teste IDATE foi escolhido como método avaliativo para a presente pesquisa. O questionário consiste em duas escalas auto aplicativas para medir a ansiedade-estado, que se caracteriza por uma situação ou momento específico que causa ansiedade, e a ansiedade-traço, que consiste em uma característica duradoura que transcende tempo e lugar. Segundo os autores responsáveis pela tradução do questionário para o português, existem experimentações suficientes que indicam a fidelidade com o questionário original na língua inglesa para medir a ansiedade em brasileiros (BIAGGIO; NATALÍCIO; SPIELBERGER, 1977).

Os participantes foram orientados sobre a posologia do floral que também foi descrita no próprio frasco, devendo ser tomadas 4 gotas 4 vezes ao dia, podendo, caso houvesse necessidade, tomar, no máximo, 7 vezes ao dia. Além disso, os pesquisadores ficaram à disposição para qualquer eventualidade como, por exemplo, se o floral/placebo acabasse antes de um novo encontro. Após 21 dias da entrega do primeiro frasco foi realizado novo encontro, para nova coleta do questionário IDATE e para a entrega do segundo vidro que teve a mesma posologia do primeiro. Após 45 dias do início da pesquisa ocorreu o último encontro para que os sujeitos respondessem novamente ao questionário IDATE- ansiedade-traço e -estado para que os resultados fossem avaliados. Após o término, o grupo controle recebeu um novo vidro, contendo o floral *Rescue Remedy*®.

Foi elaborado um banco de dados em planilha do Microsoft Excel, posteriormente exportado para o *software* IBM SPSS Statistics 18.0®, para realização da análise estatística. Foi realizado o teste de normalidade Shapiro Wilk para avaliar a hipótese de normalidade da distribuição das variáveis contínuas. As variáveis qualitativas foram apresentadas como frequência simples e relativa e as variáveis quantitativas como média, desvio padrão, mínimo e máximo.

As associações foram avaliadas por meio do teste de qui quadrado ou exato de Fischer, *t* de Student ou teste de Wilcoxon conforme apropriado. O nível de significância estabelecido foi de valor de $p < 0,05$.

RESULTADOS

A pesquisa foi composta por 24 participantes, sendo uma predominância feminina de 91,6%. O número total de participantes foi dividido entre grupo experimental, com 13 participantes e grupo controle com o total de 11 participantes. A idade mínima dos participantes do grupo controle foi de 18 anos e a idade máxima de 35 anos, sendo a média de idade de 23 anos, e a idade mínima dos participantes do grupo experimental foi de 18 anos e a idade máxima de 41 anos, sendo a média de idade de 24 anos.

A pesquisa teve a participação de acadêmicos de 11 cursos da Universidade do Sul de Santa Catarina, sendo a maior parte do curso de Cosmetologia e Estética. De acordo com a análise de dados, foi possível observar também que a fase predominante é a 4ª fase.

O grupo controle foi composto de 11 participantes, sendo que 91,0% correspondem ao sexo feminino. Cerca de 90,0% dos participantes não são acometidos por doenças crônicas. Dos participantes, 63,0% raramente consomem bebida alcoólica e 72,0% nunca fumaram (Tabela I).

O grupo experimental foi composto de 13 participantes, sendo que 92,3% correspondem ao sexo feminino. Nenhum dos participantes é acometido por doenças crônicas. Cerca de 20,8% dos participantes raramente consomem bebida alcoólica e 45,8% nunca tiveram contato com o cigarro (Tabela I).

Quando comparados os dois grupos nas variáveis sociodemográficas e de saúde, constatou-se que os grupos são homogêneos ($p > 0,05$).

Após análise dos resultados, foi possível observar que o grupo controle apresentou resultados estatisticamente significantes na ansiedade-traço no tempo de 1 – 45 dias, e na ansiedade-estado no tempo 1 – 21 dias. Nos demais tempos, apesar de apresentarem melhora nos níveis de ansiedade, o resultado não foi estatisticamente significativo. No grupo experimental, os resultados foram estatisticamente significativos em todas as análises, tanto na ansiedade-traço, quanto na ansiedade-estado. Quando comparados os dois grupos, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas (Tabelas II e III).

TABELA 1. Descrição das variáveis sócio-demográficas e de saúde do grupo controle e grupo experimental.

| Variável | Grupo Placebo | | Grupo Floral | | p |
|-------------------------|---------------|-------|--------------|--------|-------|
| | n | % | N | % | |
| Sexo | | | | | 0,199 |
| Feminino | 10 | 90,9% | 12 | 92,30% | |
| Masculino | 1 | 9,1% | 1 | 7,6% | |
| Fase do Curso | | | | | 0,280 |
| 1ª fase | 1 | 9,1% | 1 | 7,6% | |
| 2ª fase | - | - | 4 | 30,6% | |
| 3ª fase | - | - | - | - | |
| 4ª fase | 6 | 54,6% | 5 | 38,2% | |
| 5ª fase | 2 | 18,2% | 2 | 15,3% | |
| 6ª fase | - | - | 1 | 7,6% | |
| 7ª fase | - | - | - | - | |
| 8ª fase | - | - | - | - | |
| 9ª fase | 1 | 9,1% | - | - | |
| 10ª fase | 1 | 9,1% | - | - | |
| Doença crônica | | | | | 0,458 |
| Sim | 1 | 9,0% | - | - | |
| Não | 10 | 91,0% | 13 | 100% | |
| Bebida Alcoólica | | | | | 0,135 |
| Raramente | 7 | 64,0% | 5 | 39,2% | |
| Quinzenalmente | 1 | 9,0% | 4 | 30,4% | |
| Uma vez por semana | 3 | 27,0% | 4 | 30,4% | |
| Diariamente | - | - | - | - | |
| Tabagismo | | | | | 0,182 |
| Nunca fumou | 8 | 73,0% | 11 | 84,8% | |
| Já fumou no passado | 1 | 9,0% | 1 | 7,6% | |
| Fumo ocasionalmente | 2 | 18,0% | 1 | 7,6% | |
| Fumo diariamente | - | - | - | - | |

* Teste do Qui quadrado ou Exato de Fisher.

Tabela II: Comparação entre as variáveis antes, durante e após o tratamento nos dias 1, 21 e 45 (*teste de Wilcoxon).

| Variável | Grupo Placebo | | | Valor de p | Grupo Floral | | | p |
|------------------------------------|---------------|---|---|------------|--------------|---|---|-------|
| | M | P | I | | M | P | I | |
| Ansiedade Traço (1-21 dias) | 8 | 3 | 0 | 0,091 | 11 | 1 | 1 | 0,006 |
| Ansiedade Traço (1-45 dias) | 8 | 2 | 1 | 0,036 | 12 | 1 | 0 | 0,004 |
| Ansiedade Estado(1-21 dias) | 10 | 1 | 0 | 0,004 | 10 | 2 | 1 | 0,045 |
| Ansiedade Estado(1-45 dias) | 9 | 2 | 0 | 0,091 | 11 | 2 | 0 | 0,033 |

M- melhora, P- piora, I= permaneceram iguais. * Teste de Wilcoxon.

Tabela III: Comparação entre as variáveis, antes, durante e após o tratamento, nos dias 1, 21 e 45 (*teste t)

| Variável | Grupo Placebo | | | Valor de p | Dia 45 | Grupo Floral | | | Valor de p | Dia 45 | p |
|-------------------------|---------------|--------|--------|------------|--------|--------------|--------|--------|------------|--------|---|
| | Dia 01 | Dia 21 | Dia 45 | | | Dia 01 | Dia 21 | Dia 45 | | | |
| Ansiedade Traço | 49 | 45 | 0,162 | 45 | 0,027 | 51 | 44 | 0,002 | 42 | 0,002 | |
| Ansiedade Estado | 50 | 41 | 0,001 | 45 | 0,237 | 51 | 45 | 0,002 | 41 | 0,024 | |

Fonte: Elaborado pelos autores, 2017. *Teste T

DISCUSSÃO

O objetivo principal do presente artigo foi verificar os possíveis efeitos do floral *Rescue Remedy®* na ansiedade em universitários da UNISUL. Através da análise de dados foi possível constatar que houve diminuição significativa dos níveis de ansiedade tanto na ansiedade-traço quanto na ansiedade-estado no grupo floral em ambas análises dos tempos. Já no grupo controle, houve melhora significativa apenas em algumas análises dos intervalos de tempo, mostrando assim um melhor resultado no grupo floral. No entanto, quando comparados os grupos, essa diferença não foi significativa.

Suárez e Ortiz (2010) realizaram um estudo de revisão bibliográfica com o intuito de introduzir conceitos sobre o mecanismo de ação dos florais. Segundo os autores, o corpo está em constante troca com o meio externo, com o objetivo de buscar adaptação do organismo através da regulação das células. Esse processo é conhecido como homeostase. A água é o meio mais utilizado para essas trocas entre o indivíduo e o seu exterior. Além disso, é o melhor meio utilizado para captar as informações que precisam ser obtidas das flores no caso das essências florais. A água é

capaz de armazenar informações físicas, químicas e biológicas em suas moléculas. Acredita-se que existam informações específicas em cada flor, o que lhes caracteriza sua individualidade. No caso dos florais, essas especificidades estruturais correspondem a traços na personalidade humana referentes às emoções de cada indivíduo.

O corpo humano é formado por dois terços de seu peso de água, aproximadamente 65%. O funcionamento dos florais ocorre no meio extracelular, que é composto por 35% deste total de água do corpo. A água é um veículo importante para a ação dos Florais de Bach, pois é o principal meio de trocas de informações entre a essência floral e o corpo humano, devido à facilidade de locomoção das moléculas, transportando a informação codificada do floral para a molécula receptora da célula, provocando dessa forma alterações na sua atividade. Enquanto os fármacos possuem receptores específicos para seus princípios ativos e só são absorvidos em células específicas, o floral é capaz de atingir todas as células do organismo, pois sua alta solubilidade em água faz com que seus princípios sejam absorvidos pelas células juntamente com as moléculas de água. Segundo os pesquisadores, os florais podem realizar

modificações celulares que promovem a regulação das mesmas, podendo agir inclusive em níveis fisiológicos (SUÁREZ; ORTIZ, 2010).

Um estudo realizado demonstra a eficácia de remédios homeopáticos em casos de gripe (CHAKRABORTY *et al.*, 2013), mesmo sendo ultra-diluídos em água, como é também o caso dos florais. Levando em consideração que o estudo foi realizado com plantas, o efeito do sentir-se cuidado (ato terapêutico) utilizado por alguns cétricos para denegrir o uso desses medicamentos, não condiz com os resultados do estudo, pois, nesse caso, não houve uma interação entre médico-paciente, ou pesquisador-planta (TEIXEIRA; CARNEIRO, 2017).

Os florais são um método de tratamento que vem sendo cada vez mais buscado devido ao fato de serem remédios naturais, sem evidências de efeitos colaterais, ou de geração de dependência. Sendo a ansiedade, um dos transtornos mentais mais comuns entre a população, os florais podem ser um método eficaz de tratamento. Os estudantes universitários, ao longo de sua jornada acadêmica, enfrentam diversas avaliações que permitem a qualificação da sua aprendizagem, que podem ser geradores de ansiedade. A ansiedade geralmente é vista de forma negativa para o processo de aprendizagem do estudante afetando diretamente seu rendimento acadêmico, podendo trazer consequências como desconforto físico, insônia, alteração do apetite, irritabilidade e desânimo (DEL TORO AÑEL *et al.*, 2014; SOUZA, 2010).

As principais limitações encontradas durante a aplicação da presente pesquisa, quando comparada a outros estudos semelhantes, foram o tempo de aplicação, visto que os florais agem a nível emocional, precisando de um tempo maior de uso para que seus efeitos sejam melhor percebidos (BACH, 2006). Além disso, a amostra do estudo foi pequena, que torna os resultados inconclusivos.

O grupo placebo obteve resultados positivos neste estudo, demonstrando que o placebo também é significativo, o que pode estar relacionado ao momento terapêutico de se sentir cuidado, fornecido aos dois grupos (SALLES; SILVA, 2012). Existem alguns estudos que utilizam como forma de avaliação dos dados o Teste IDATE, também utilizado nessa pesquisa. No entanto, a escala pode não ser sensível às mudanças do desfecho. Além disso, outras variáveis não documentadas, tais como o peso, podem ter interferido nos resultados.

Outro estudo quantitativo foi o de Salles & Silva (2012), classificado como ensaio clínico randomizado e duplo cego que teve como objetivo analisar os efeitos dos florais *Impatiens*, *Cherry Plum*, *White Chestnut* e *Beech* na ansiedade, realizado com 30 funcionários do Centro de Aperfeiçoamento em Ciências da Saúde da

Fundação Zerbini, realizado no período de maio a junho de 2010. A análise dos níveis de ansiedade dos indivíduos foi aferida através do teste IDATE traço, onde, para participar da pesquisa, os indivíduos deveriam apresentar níveis acima de 34 (ansiedade moderada). Cada participante foi orientado a tomar 4 gotas de floral/placebo 4 vezes ao dia durante 21 dias, tanto no grupo placebo quanto no grupo floral. Os resultados mostram que houve diminuição dos níveis de ansiedade nos dois grupos, floral e placebo. No entanto, usando o teste-*t* para analisar a diferença entre os dois grupos, pode-se identificar que o grupo experimental teve melhores resultados quando comparado ao grupo controle (0,001).

Um fator importante a ser apontado no estudo de Salles & Silva (2012), que obteve resultados positivos sobre o funcionamento do floral, são os florais escolhidos, pois alguns deles, (*Impatiens* e *Cherry Plum*) estão presentes na fórmula estudada na atual pesquisa. No entanto, no presente trabalho foi acrescentado o floral *White Chestnut* que pode ter sido de suma importância para obtenção dos nossos resultados, visto que este é um floral indicado para processos de pensamentos repetitivos e exacerbação mental, que são características presentes em indivíduos ansiosos (BACH, 2006).

A pesquisa de Vidor (2010), que teve por objetivo avaliar os efeitos do floral de Bach em transtornos de ansiedade em pacientes que recebem hemodiálise, foi realizada com 10 participantes em hemodiálise no Rio Grande do Sul. Para análise dos níveis de ansiedade foi utilizado o teste IDATE, além de um diagnóstico físico realizado pelas enfermeiras responsáveis. Os pacientes foram randomizados em grupo controle (5) e grupo experimental (5) e os florais selecionados para o estudo foram: *Mimulus*, *Gentian*, *Impatiens* e *Star of Bethlehem*. O estudo foi realizado no período de um mês, sendo indicado o uso de 4 gotas 4 vezes ao dia. A média da ansiedade-traço e -estado no grupo controle permaneceu igual no início e no fim do tratamento (56,2). No grupo experimental, no início a média da ansiedade-estado foi de 64,4 e a -traço 6). No entanto, ao final dos 30 dias, a média da ansiedade-traço e da ansiedade-estado diminuiu para 52,8 ($p < 0,005$). Portanto, para os pesquisadores, o tratamento com os florais de Bach foi eficaz como auxílio para o tratamento da hemodiálise, trazendo uma melhora na qualidade de vida dos participantes que sofriam de ansiedade.

Os florais de Bach apresentaram melhora na qualidade de vida dos pacientes no estudo acima citado, da mesma forma que foram eficazes na atual pesquisa, trazendo também uma melhora na qualidade de vida, visto que a ansiedade é um transtorno que pode influir negativamente no

cotidiano das pessoas, principalmente em indivíduos como os do estudo, estudantes universitários, que passam por inúmeras situações geradoras de ansiedade durante a graduação (CLAUDINO; CORDEIRO, 2006).

O estudo de Halberstein et al (2016) foi realizado com os florais de Bach, mais especificamente o *Rescue Remedy*® em indivíduos ansiosos, utilizando o Teste IDATE estado para avaliação dos resultados. Participaram do estudo 111 indivíduos, randomizados no grupo experimental (53) e no grupo controle (58), sendo teste IDATE aplicado no início e no fim da pesquisa. Os indivíduos foram induzidos a sentir ansiedade, com um teste surpresa. O estudo teve 3 h de duração sendo o floral/placebo ingerido 5 vezes nesse período. Nesse estudo, os indivíduos que apresentaram índices de ansiedade considerados altos no início do teste tiveram diminuição significativa dos seus resultados. Portanto, sugeriu-se que o floral teria efeito positivo nos níveis altos de ansiedade.

No estudo de Walach, Rilling e Engelke (2001), o floral também foi utilizado para analisar seus efeitos em relação à ansiedade. Participaram da pesquisa 61 indivíduos ansiosos, de acordo com o teste (TAI-G), sendo os participantes divididos em grupo floral e placebo. Os autores concluíram que ambos os grupos tiveram queda significativa nos níveis de ansiedade, não sendo constatada diferença entre os dois grupos.

O placebo pode ser definido como uma preparação de aparências como cheiro, sabor e textura, semelhantes a outros remédios. São utilizados para pesquisas onde haja um grupo controle, com o intuito de mascarar os tratamentos, para que o indivíduo participante não saiba se está fazendo uso do remédio ou do placebo. O seu efeito positivo citado na pesquisa anterior, e também visto nos resultados da atual pesquisa, pode ser explicado por se tratar de um processo onde o indivíduo tem a expectativa de cura, fazendo com que o cérebro aja para promover respostas fisiológicas e comportamentais no indivíduo. Além disso, o efeito pode ser relacionado ao processo de potencial curativo. Segundo o autor, existem ainda estudos que indicam que os placebos possuem efeitos semelhantes aos de drogas psicotrópicas, e que um mesmo medicamento pode ter seus efeitos diferentes conforme as crenças e culturas de cada paciente. Cita ainda, que o próprio preço do medicamento pode ser um fator importante para o efeito placebo, sugerindo que quanto mais caro o medicamento, maior o efeito esperado (MARTÍN; MÉNDEZ, 2010).

Um estudo experimental com 25 estudantes da Universidade de Ciências Médicas de Santiago de Cuba foi realizado, por Del Toro Añel (2014)

para testar a efetividade do floral de Bach *Rescue Remedy*® no estresse acadêmico. A ansiedade é considerada um sintoma do estresse e esse estudo aborda as características secundárias do estresse. No início da pesquisa, 64% dos estudantes estavam com nível alto de estresse, 28% com nível médio e 2% com nível baixo. Após o final do tratamento, 85% dos estudantes estavam com um nível baixo de estresse e 28% com nível médio. Del Toro Añel et al (2014) concluíram que o *Rescue Remedy*® foi eficiente ao diminuir o estresse por atingir uma evolução satisfatória em sua pesquisa. A ansiedade pode ser considerada um sintoma do estresse, portanto, os resultados dessa pesquisa se assemelham ao da atual pesquisa, que também foi realizada com estudantes universitários, indivíduos repetidamente expostos a situações geradoras de estresse e ansiedade, podendo o floral *Rescue Remedy*® ser um tratamento efetivo para situações que acometem alunos de graduações (CLAUDINO; CORDEIRO, 2006).

Já a pesquisa de Armstrong & Ernst (2001) foi realizada com o floral *Rescue Remedy*® em 45 estudantes universitários ansiosos randomizados em grupo floral e placebo, sendo indicado o uso de 1 a 4 vezes no dia, durante 7 dias. O teste utilizado para análise foi o IDATE e a análise no início da pesquisa não mostrou diferença entre os grupos. Nessas condições de pesquisa, os níveis de ansiedade não diminuíram significativamente.

Esse fato pode ser explicado pelo baixo tempo de aplicação da pesquisa (7 dias) e a indicação de 1 a 4 vezes ao dia. Como os florais agem no campo emocional, seria necessário um maior tempo de aplicação e um maior controle da posologia nesse caso, pois até mesmo os fármacos ansiolíticos necessitam de mais tempo de uso para que haja um resultado mais efetivo.

Com a presente pesquisa, foi possível verificar os efeitos do floral *Rescue Remedy*® em indivíduos ansiosos. Os resultados obtidos foram estatisticamente significativos no grupo experimental, demonstrando que o floral possui resultados positivos quando aplicado aos indivíduos com ansiedade. Para um próximo estudo sugere-se que o número amostral seja maior com a finalidade de compreender melhor os efeitos do floral.

Faz-se necessário ainda destacar que os florais de Bach foram criados para tratar o indivíduo de forma integral, levando em conta sua individualidade. No sistema de Bach, não existe uma fórmula indicada para o tratamento de ansiedade especificamente, visto que cada indivíduo age de uma maneira diferente frente a situações semelhantes, Além disso, o que gera ansiedade para uma pessoa pode não gerar para outra e, dessa forma, é necessário analisar o

causador da ansiedade para que haja uma melhor escolha da fórmula floral. Como o próprio criador do sistema já dizia, deve-se tratar o indivíduo e não a doença. Portanto, para que haja um melhor efeito terapêutico, é necessário que se faça um diagnóstico individualizado. Devido a esse fato, ficam dificultados estudos com grandes grupos utilizando uma mesma fórmula floral (ARRUDA, 2012).

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2014) Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: Dsm - V. Porto Alegre: Artmed. 948 p.
- ARMSTRONG NC, ERNST E (2001) A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of a Bach Flower Remedy. *Complement Ther Nurs Midwifery* 7(4): 215-221.
- ARRUDAAPCCBN (2012) Efetividade dos florais de bach no bem estar espiritual de estudantes universitários: ensaio clínico randomizado duplo cego. 130 f. Tese (Doutorado) - Curso de Saúde Coletiva, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" UNESP, Botucatu.
- BACH DR E (2006) Os remédios florais do Dr. Bach: incluindo *cura-te a ti mesmo*, uma explicação sobre a causa real e a cura das doenças e os doze remédios. 19. ed. São Paulo: Pensamento. 96 p.
- BIAGGIO AB, NATALÍCIO L, SPIELBERGER C (1977) Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. *Arq Bras Psicol Aplic* 29(3): 31-44.
- CASTRO, F (2012) Grande São Paulo tem alta prevalência de transtornos mentais. 2012. Disponível em: http://agencia.fapesp.br/grande_sao_paulo_tem_alta_prevalencia_de_transtornos_mentais/15215/. Acesso em: 05 nov. 2016.
- CHAKRABORTY PS, LAMBA CD, NAYAK D, JOHN MD, SARKAR DB, PODDAR A, ARYA JS, RAJU K, SINGH KK, BAIG H, PRUSTY AK, SINGH V, NAYAK C (2013) Effect of individualized homeopathic treatment in influenza like illness: A multicenter, single blind, randomized, placebo controlled study. *Indian J Res Homoeopathy* 7:22-30. Disponível em: <https://www.ijrh.org/article.asp?issn=0974-7168;year=2013;volume=7;issue=1;spage=22;epage=30;aulast=Chakraborty>. Acesso em: 15 fev. 2021.
- CLAUDINO J, CORDEIRO R (2006) Níveis de ansiedade e depressão nos alunos do curso de licenciatura em enfermagem - o caso particular dos alunos da Escola Superior de Saúde de Porto Alegre. *Revista Millenium* 32: 197-210.
- CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA (2015) CFF regulamenta a atuação do farmacêutico na floriterapia. Disponível em: <http://www.cff.org.br/noticia.php?id=2846>. Acesso em: 07 nov. 2016.
- CONSELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL (2010) COFFITO 380: Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional Resolução COFFITO. Disponível em: http://www.creffito8.org.br/site/index.php?option=com_content&view=article&id=369&Itemid=25. Acesso em: 07 nov. 2016.
- CONSELHO FEDERAL DE ODONTOLOGIA (2008) 82/2008: Reconhece e regulamenta o uso pelo cirurgião dentista de práticas integrativas e complementares à saúde bucal. Rio de Janeiro. 10 p. Disponível em: http://www.croma.org.br/normas/F/federal_2008_109.pdf. Acesso em: 07 nov. 2016.
- CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM DISTRITO FEDERAL (2009) N 023/2009: Legalidade da prescrição de Floral de Bach pelo profissional Enfermeiro. Brasília. Disponível em: <http://www.coren-df.gov.br/site/nd-0232009-legalidade-da-prescricao-de-floral-de-bach-pelo-profissional-enfermeiro/>. Acesso em: 07 nov. 2016.
- COSTA MAF, COSTA MFB (2009) Metodologia da Pesquisa - Conceitos e técnicas. 2. ed. Rio de Janeiro: Interciência. 203 p.
- DEL TORO AÑEL AY, PÍ CMG, CASTELLANOS MLAG, GÓMEZ DLA, ORTEGA SMR (2014) Terapia floral en el tratamiento de estudiantes de medicina con estrés académico. *MEDISAN* 18(7). Disponível em: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014000700002&lng=es&nrm=iso. Acesso em 16 jun. 2017.
- DYNIWICZ AM (2009) Metodologia da pesquisa em saúde para iniciantes. 2. ed. São Caetano do Sul: Difusão. 207 p.
- HALBERSTEIN R, DESANTIS L, SIRKIN A, PADRON-FJARDO V, OJEDA-VAZ M (2016) Healing with Bach® flower essences: Testing a complementary therapy. *J Evid-based Complement Alternat Med* 12(1): 3-14. <https://doi.org/10.1177%2F1533210107300705>
- LEAL PC (2013) Avaliação da correlação entre ansiedade-traço e ansiedade-estado em indivíduos submetidos a situações ansiogênicas. 86 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências Fisiológicas, Universidade Federal de Sergipe, Sergipe.
- LOSSO LN, RODRIGUES DMO (2012) Avaliação da assistência à saúde: conhecimento, aceitação, satisfação e resolutividade no atendimento ao usuário da seção de naturologia aplicada da Assembleia Legislativa do estado de Santa Catarina – Alesc. 20 f. TCC (Graduação) - Curso de Naturologia, Universidade do Sul de Santa Catarina, Florianópolis.
- MARTÍN BCR, MÉNDEZ L.R (2010) Esencias florales, efecto placebo y psicoterapia. *Cuardenos de Investigación II*. Disponível em: <http://www.sedibac.org/CONGRESO%202011/CD/PDF/Cuaderno%20de%20Investigación%20II.pdf>. Acesso em: 02 out 2017.
- PASSOS M, RODRIGUES DMO, RIBEIRO AL (2016) Perfil sócio econômico profissional dos naturologos do Brasil. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE PRÁTICAS TRADICIONAIS E CONTEMPLATIVAS, 5, São Paulo.
- SALLES LF, SILVA MJP (2012) Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. *Acta Paul Enferm* 2(25): 238-242. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002012000200013>
- SILVA ET (2008) Os florais de Bach na atenção à criança: uma responsabilidade do enfermeiro. 3 f. in: 11º congresso de iniciação científica, p. 470-472 - Curso de Ciências da Saúde, Unisa - Universidade de Santo Amaro, São Paulo, 2008. Disponível em: http://www.unisa.br/pesquisa/arquivos/livro_11_congresso.pdf#page=472. Acesso em: 20 set. 2016.

- SOUZA MM, GARBELOTO M, DENEZ K, EGER-MANGRICH I (2006) Avaliação dos efeitos centrais dos florais de Bach em camundongos através de modelos farmacológicos específicos. *Rev Bras Farmacogn* 16(3): 365-371. <https://doi.org/10.1590/S0102-695X2006000300014>
- SUÁREZ SRR, ORTIZ RC (2010) Nuevas consideraciones sobre el mecanismo de acción de las esencias florales. Grupo Cubano de Investigación del Sistema Diagnóstico Terapéutico del Edward Bach, Universidad Central «martaAbreu» de Las Villas. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Rolando_Cardenas/publication/312277358_Nuevas_consideraciones_sobre_el_mecanismo_de_accion_de_las_esencias_florales/links/587807de08ae8fce492ffd5c/Nuevas-consideraciones-sobre-el-mecanismo-de-accion-de-las-esencias-florales.pdf. Acesso em: 02 out. 2017.
- TEIXEIRA MZ, CARNEIRO SMTPG (2017) Efeito de ultradiluições homeopáticas em plantas: revisão da literatura. *Rev Homeopatia* 80(1/2): 113-132.
- VIDOR ID, MEDEIROS RH, BAVARESCO T, PADORE VP (2010) Diagnóstico de enfermagem - ansiedade na hemodiálise e o uso de florais de Bach. *Simpósio Nacional de Diagnóstico em Enfermagem*, p.4-7. Disponível em: <http://www.abeneventos.com.br/10sinaden/anais/files/0086.pdf>. Acesso em: 17 set. 2017.
- WALACH H, RILLING C, ENGELKE U (2001) Efficacy of Bach-flower remedies in test anxiety: A double-blind, placebo-controlled, randomized trial with partial crossover. *J Anxiety Disord* 15(4): 359-366. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(01\)00069-x](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(01)00069-x)
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (2017) Depression and other common mental disorders: Global health estimates. p.1-24.