# USO DOS FLORAIS DE BACH PARA O TRATAMENTO DE ANSIEDADE E ESTRESSE DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Caroline M. Giani Campo*
Karolina Widerski**

JUSTIFICATIVA

Muitas pessoas buscam apenas medicamentos alopáticos para fazer tratamentos patológicos e acabam esquecendo ou até mesmo não sabem sobre as terapias alternativas existentes que podem ser utilizadas como ferramentas para os mais diversos tipos de males. Medicamentos estes, a base de compostos energéticos, neste caso, (Florais de Bach) onde suas ações e potencialidades, podem ser utilizadas junto com os medicamentos alopáticos, beneficiando o tratamento.

Muitos dos enfermos, porém não todos, que começam a utilizar a terapia floral sentem nas duas primeiras semanas que seus sentimentos e emoções afloram, decorrente disso, acabam abandonando o tratamento, pois, pensam que estão regredindo ou piorando. Muito pelo contrário, se a pessoa sentir que as emoções afloraram isto significa que, os Florais de Bach estão "expulsando" os sentimentos ruins e que o tratamento está sendo eficaz. Este tipo de processo é mediante a toda a medicina alternativa, pois ela trata a causa e não a consequência.

Ainda é precário o conhecimento das medicinas alternativas como suporte nas patologias, onde podem contribuir com resultados satisfatórios, não agredindo o organismo com substâncias químicas, e sendo sútil em seu tratamento.

Hoje, os profissionais da área da saúde, em especial os enfermeiros, estão se deparando com trabalho excessivo, estresse decorrente da falta de mão de obra, falta de materiais, além de muitos não terem salários dignos, precisam realizar mais do que uma jornada de trabalho ao dia. Isto em situações em longo prazo geradebilidades e desequilíbrios na saúde acarretando muitas situações de estresse e ansiedade.

Através dos Florais de Bach os profissionais de enfermagem podem controlar a ansiedade e o estresse e até mesmo eliminá-los se tomados corretamente.

As manifestações clínicas da ansiedade patológica se manifestam nos indivíduos que experimentam uma variedade de situações ameaçadoras do cotidiano e se prendem aos aspectos negativos das mesmas. Os sinais e sintomas

*Acadêmica do curso de Enfermagem da Faculdade União de Campo Mourão - UNICAMPO
**Docente da Faculdade União de Campo Mourão - UNICAMPO

ISSN: 2358-5803

incluem tensão, inquietação interna, apreensão desagradável, opressão e desconforto subjetivo, preocupações exageradas, insônia, insegurança, irritabilidade, distraibilidade, desconcentração, desrealização, despersonalização. (ABAM – PROGRAMA ANSIEDADE [www.abam.org.br/content/textos-educativos], 2012).

Vê-se, então, que a sensação de ansiedade gera alterações emocionais que se projetam tanto no psicológico dos indivíduos quanto no fisiológico, podendo levar a somatização destes sintomas.

Rozin et al. (2012) observam problemas relativos ao número insuficiente de profissionais de enfermagem que se esforçam para realizar o atendimento aos pacientes. Essa inadequação resulta em maior esforço físico e mental dos profissionais, inclusive, com prejuízo da qualidade de vida dos mesmos.

Uma enorme quantidade de tarefa, tais como:

> o de gestor da unidade de cuidados, o de apoio à pessoa doente e, também, com um relevo especial, o de colaborador no trabalho do médico, gera um acumulo de trabalho que se torna uma das causas do estresse do enfermeiro, ocasiona também o fator de desmotivação e um desconforto profissional. (COSTA, G. BONARDI, C. 2009).

Decorrente destas situações é extremamente importante buscar uma nova forma de cuidar que não ficasse restrita apenas ao corpo físico, mas que considerasse também os aspectos que compõem o ser humano: seus sentimentos, emoções, espiritualidade dentre outros, procurando visualizar esse indivíduo como um todo, ministrando com cuidado integral e menos invasivo. (FERREIRA JUSTO, 2007).

## OBJETIVO GERAL

Identificar os florais ideais e seus benefícios para o tratamento da ansiedade e estresse nos profissionais de Enfermagem

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Selecionar os florais ideais e compreender suas ações.

Identificar os demais benefícios que estes florais oferecem**.**

Informar as potencialidades positivas após o tratamento.

Demonstrar a eficácia do método alternativo junto ao tratamento alopático.

Incentivar o estudo e as pesquisas das TA/C (Terapias Alternativas Complementares) em Enfermagem.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo quantitativo, realizado por meio de uma revisão bibliográfica, com base nos artigos sobre os Florais de Bach, ansiedade e estresse em Enfermeiros, medicinas alternativas; visão holística e terapia floral. Foram encontrados 19 artigos na base de dados do SCIELO, UFF, UNIP, REBEn, Revista de Enfermagem, FIO, UNISA, FUG, Portal do Enfermeiro, UNIBRASIL, UNIMEP, SAOCAMILO-SP e utilizados 4 nesse estudo; também foram alavancados3 livros no período compreendido entre 2006 e 2012, todos em língua portuguesa.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BEAR, J.; BELLUCCO, W. **Aplicações práticas dos Florais de Bach: Um guia completo para o uso das essências florais inglesas**. 1.ed. São Paulo: Pesamento, 2001. 190 p.

BEAR, J; BELLUCCO, W. **Florais de Bach: O livro das fórmulas.** 1. ed. São Paulo: Pensamento, 2005. 192 p.

COSTA, G. G.; BONARDI, M. C. **O estresse do Enfermeiro em suas causas e possíveis soluções.** São Paulo: 2009.

BANDEIRA, M. A. D.; OLIVEIRA, A. L. **O estresse em profissionais de Enfermagem: análise bibliográfica sobre a temática.** 2009, Rio de Janeiro.

FERREIRA, M. Z. J; **Essências FLorais: medida da sua influência na vitalidade em seres vivos.** 2007, São Paulo.

GALLI, K. S. B.; SCARATTI, M; et al. **Saúde e equilíbrio através das terapias integrativas: relato de experiência.** Revista de Enfermagem. V. 8, N. 8, p. 245-255. 2012, Santa Catarina.

GIMENES, O. M. P.; SILVA, M. J. P.; BENKO, M. A. **Essências florais: intervenção vibracional de possibilidades diagnósticas e terapêuticas.** Rev Esc Enferm USP 2004; 38(4): 386-95. 2003, São Paulo.

DANIEL, M. A. I.; SORATTO, M. T. et al. **A Terapia Floral no Controle do Estresse Ocupacional.** Rev.Saúde.Com; 9(1): 33-43. 2013, Santa Catarina

GUERRER, F. J. L.; BIANCHI, E. R. F. **Caracterização do estresse nos enfermeiros de unidades de terapia intensiva.** Rev Esc Enferm USP. 2008, São Paulo

HOWARD, J. **Os remédios Florais do Dr. Bach passo a passo: Guia completo para prescrições**. 1. ed. São Paulo: Pensamento, 1990. 90 p.

JESUS, E. C.; NASCIMENTO, M. J. P. **Florais de Bach: uma medicina natural na prática.** Revista de Enfermagem UNISA. 2005; 6: 32-7. São Paulo.
LANDIM, A. C. F.; TAVARES, D. N.; PINHEIRO, F. N. **Ansiedade e assistência de Enfermagem: Uma revisão bibliográfica.** 2013, Rio de Janeiro.

LEITE, E. M. C.; SCHNEIDER, K. S. **Fatores que interferem na qualidade de vida dos profissionais de Enfermagem levando ao aparecimento da ansiedade e depressão no ambiente hospitalar. ano**, Bahia.

MIZOBUCHI, L. E. C.; CURY, C. F. M. **Estresse na enfermagem: mensuração das situações geradoras em um hospital geral.** Rev Inst Ciênc Saúde 2007; 25(4):349-55. São Paulo.

NOVAIS, A. M.; ROCHA, N. A; et al. **Práticas Integrativas e qualidade de vida no trabalho: Interrelações no cotidiano da enfermagem. ano,** Goiás.

ROZIN, A. K.; GONÇALVES, L. C. **Fatores relacionados ao excesso de trabalho na Enfermagem: Revisão bibliográfica.** 2012, Goiás.

SALLES, L. F.; SILVA, M. J. P. **Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos.** Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal Sistema de Información Científica. Acta Paulista de Enfermagem. Escola Paulista de Enfermagem Brasil. 2011, São Paulo.

SALOMÉ, G. M.; MARTINS, S. M. F.; ESPÓSITO, V. H. C; **Sentimentos vivenciados pelos profissionais de enfermagem que atuam em unidade de emergência.** Revista brasileira de Enfermagem. 2009, São Paulo.

SANTOS, M. C. N. **Tratado de medicina floral.** Editora: Madras. 2ed. 2010, São Paulo.

SILVA, A. D. T.; ANDERSEN, T.; et al. **Aplicação da terapia floral em indivíduos com estresse.** Faculdade Integradas do Brasil. Cadernos da Escola de Saúde. 2013, Paraná.
SCHEFFER, M. **Terapia Floral original do Dr. Bach para auto-ajuda: o livro básico compacto.** Tradução: SILVA, Z. H. S. Editora: pensamento. 2008, São Paulo.

SCHMIDT, D. R. C.; DANTAS, R. A. S.; MARZIALE, M. H. P. **Ansiedade e depressão entre profissionais de enfermagem que atuam em blocos cirúrgicos.** Rev Esc Enferm USP 2011; 45(2):487-93. 2010, São Paulo.

SILVA, A. D. T.; ANDERSEN, T.; et al. **Aplicação da terapia floral em indivíduos com estresse.** Faculdade Integradas do Brasil. Cadernos da Escola de Saúde. 2013, Paraná.

SOUZA, M. M.; GARBELOTO, M.; DENEZ, K.; MANGRICH, I. E. **Avaliação dos efeitos centrais dos florais de Bach em camundongos através de modelos farmacológicos específicos.** Revista Brasileira de Farmacognosia. 2006, Santa Catarina.

WILDWOOD, C. **Remédios Florais**. 10.ed. São Paulo: Estampa, 1994. 149 p.

CRONOGRAMA

| ETAPAS | Jan 2015 | Fev 2014 | Març 2015 | Abril 2015 | Maio 2015 | Junho 2015 | 2°Sem 2015 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Escolha do tema** | **X** | | | | | | |
| **Revisão de literatura** | | | | **X** | | | |
| **Elaboração e Validação do Instrumento de pesquisa** | | | **X** | **X** | **X** | | |
| **Correção e entregar final do pré – projeto** | | | | **X** | **X** | | |
| **Apresentação do pré-projeto** | | | | | **X** | | |
| **Desenvolvimento Do artigo** | | | | | | | |
| **Normalização e qualificação** | | | | | | | |