TERAPIA FLORAIS DO SERTÃO COMO ESTRATÉGIA DE CUIDADO DA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS

Antônia Graziele De Almeida Vieira[1]
Maria Karoline Sampaio Martins[2]
Carolina Maria De Lima Carvalho [3]

RESUMO

A Terapia Floral é um recurso terapêutico para o cuidado à saúde mental, baseia-se na compreensão da sensibilidade da mente humana, de forma que a desarmonia nas emoções precede as patologias no físico dos indivíduos. Objetiva-se avaliar a terapia com o uso dos Florais do Sertão como estratégia de cuidado da saúde mental de universitários, investigando seus efeitos e avaliando sua eficácia na percepção do usuário. Estudo com abordagem qualitativa, realizado em uma Universidade Federal no município de Redenção com alunos do 1° ao 7° semestre. Para este estudo foi estipulado, um encontro de forma individual com cada participante da pesquisa. O instrumento de coleta de dados, é formado por oito questões que visam avaliar os florais. Observa-se que em um dos participantes houve maior percepção terapêutica com o uso dos florais, salientando o tempo de uso do mesmo. O estudo foi realizado cumprindo a Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde, sob o parecer do projeto n° 7.032.805.

Palavras-chave: Terapia Floral; Saúde Mental; Estudantes.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, agraziele914@gmail.com[1]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira , Instituto de Ciências da Saúde, Discente, mariakarolinesampaio@gmail.com[2]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira , Instituto de Ciências da Saúde, Docente, carolinacarvalho@unilab.edu.br[3]

ISSN: 2447-6161

INTRODUÇÃO

A Terapia Floral é um recurso terapêutico para o cuidado em saúde, sendo reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1956. Esse recurso é baseado na compreensão da sensibilidade mental humana, de forma que a desarmonia emocional precede patologias físicas nas pessoas. Isso faz com que a pessoa fique ciente de possíveis problemas, e busque modos para solucioná-los antes que sejam somados em forma de patologia (Nosow et al., 2016).

O Ministério da Saúde incorporou a Terapia Floral à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementar em Saúde (PNPIC) como uma nova prática. Conforme a portaria n.º 702 de 21 de março de 2018, esta é uma prática complementar e não medicinal, que modifica estados vibracionais mediante sistemas de essências florais, auxiliando no bem-estar do indivíduo. Nesse prisma, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), na figura dos florais, exercem o seu efeito tratando o indivíduo e não a doença ou os seus sintomas (Salles et al., 2012).

Os florais atuam diretamente nos aspectos psicológicos e emocionais, sendo considerado um tratamento individualizado. Portanto, mesmo que duas pessoas compartilhem o mesmo problema de saúde, como o estresse, por exemplo, os ingredientes botânicos recomendados podem nem sempre ser os mesmos. O efeito das flores não é a supressão dos aspectos mentais e emocionais negativos, mas a sua transformação em aspectos positivos (Salles et al., 2012).

As essências florais são líquidos que, geralmente, são ingeridos por via oral e utilizados para tratar problemas graves de bem-estar emocional, saúde mental e física. São feitos a partir de uma infusão solar de flores silvestres e inatas de jardins em água que depois é diluída, potenciada e preservada em conhaque (Wei et al., 2011). Esses líquidos florais têm ação devido às energias vitais da planta, que estão contidas no solo a base aquosa, tendo um caráter vibratório.

A ação das essências florais não resulta de nenhuma interação bioquímica direta com a fisiologia humana, vista que age por meio de uma variedade de campos energéticos humanos. Pode ser comparada aos efeitos comoventes que a música tem sobre cada pessoa, produzindo uma reação de bem-estar emocional, mental e físico mediante a ressonância (Wei et al., 2011).

Dentre os vários tipos de florais existentes e utilizados no Brasil, escolheu-se para a utilização nesse estudo os Florais do Sertão. Os Florais do Sertão integram a abundância das flores que existem no sertão nordestino em um Sistema Floral único por seu amplo espectro de atuação e qualidades amorosas que fluem por meio da Natureza. As três profissionais Prof. Dra. Cida Paixão, Prof. Dra. Angela Souza e Profa. Dr. Mary Anne Bandeira são criadoras e idealizadoras dos Florais do Sertão, pesquisaram e produziram em frascos estoques dos 12 florais (Paixão et al., 2021).

Desde o ano de 2016 que estudam e encontraram as flores em áreas nativas localizadas em propriedades na área rural preservadas no sertão cearense. Algumas delas são silvestres e outras são produzidas e mantidas aclimatadas em área de cultivo orgânico. As espécies selecionadas possuem certificação botânica. As flores são selecionadas com muito amor e dedicação, colhidas no auge de sua floração, manifestando perfeito equilíbrio com a natureza para a plena expressão do seu potencial curador e de suas qualidades sutis (Paixão et al., 2021).

Conforme os estudos pesquisados para este projeto em questão, é possível apontar para a escassez de publicações científicas que abordem a terapia floral enquanto um recurso terapêutico, inserida na comunidade universitária entre os estudantes dos países lusófonos e os estudantes brasileiros, do curso de enfermagem. Estudos consultados inferem que os estudantes de enfermagem passam constantemente por situações que promovem estresse, ansiedade e depressão (Costa et al., 2018; Mendes et al., 2022; Santiago

ISSN: 2447-6161

et al., 2021).

A escolha do público universitário lusófono como alvo da pesquisa se justifica pela representatividade dessa população e pela influência que o ambiente acadêmico exerce sobre a saúde mental dos estudantes. Além disso, a investigação sobre os benefícios percebidos dos florais do sertão contribuirá para o acúmulo de evidências científicas sobre práticas alternativas no campo da saúde mental, possibilitando uma discussão mais informada sobre a inclusão dessas abordagens nos sistemas de saúde convencionais.

O presente estudo objetivou-se avaliar os Florais do sertão como estratégia de cuidado da saúde mental de universitários, investigando os seus efeitos e avaliando a sua eficácia na percepção dos usuários.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo, que se caracteriza pela obtenção de dados descritivos na perspectiva da investigação crítica ou interpretativa. A pesquisa foi realizada no mês de agosto de 2024, na sala reservada do grupo de ensino, pesquisa e extensão em saúde mental (GEPESM) no Centro de Atenção Integral à Saúde (CAIS) da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), em Redenção, Ceará. As atividades são realizadas por docente especialista, com os discentes de graduação vinculados à UNILAB. A população de interesse deste estudo é representada pelos estudantes de graduação do curso de enfermagem da UNILAB. Atualmente, 230 alunos estão regularmente matriculados no referido curso do primeiro ao sétimo semestre.

Dentre os critérios de inclusão, incluem-se, graduandos em enfermagem da UNILAB, brasileiros ou internacionais, matriculados no curso de enfermagem, do 1º ao 7º semestre do curso de graduação em enfermagem. Para os critérios de exclusão, graduandos que estejam de licença saúde ou maternidade, que no momento da pesquisa estiverem em uso de outras terapias medicamentosas (de cunho psicológico) ou até mesmo florais, excluíram-se os alunos do 8°,9° e 10° semestre pelo fato de esses discentes estarem em campos de estágio, comprometendo a coleta de dados da pesquisa. Para recrutamento de captação dos graduandos em enfermagem, foi por via grupos de WhastsApp.

Cada aluno foi agendado dia e horário para encontro presencial, conforme a sua disponibilidade para atendimento individual no CAIS da UNILAB, com duração prevista de 20 a 30 minutos. Nesse primeiro encontro, os graduandos foram informados sobre a pesquisa, seus benefícios e os riscos. Mediante preenchimento do TCLE, aplicou-se os questionários de pré-teste.

Os instrumentos utilizados foram três: 1) Instrumento de identificação do perfil sociodemográfico dos participantes; 2) Instrumento de pré-teste antes de iniciar o uso dos florais com questões subjetivas; 3) Instrumento de pós-teste. A pesquisadora realizou a leitura das questões e preencheu os instrumento conforme a resposta dos participantes.

Ademais, foram coletados os seguintes dados demográficos: idade, gênero, estado civil, quantidades de pessoas que residem na casa do participante, renda familiar, se reside na mesma cidade que estuda, qual o país de origem, qual semestre está cursando (1° ao 7°), como avalia o desempenho escolar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entregaram-se 4 termos de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual dois desses discentes realizaram o uso dos florais durante 1 mês. Observou-se que um participante era do sexo masculino e o outro feminino. Haja vista que ambos cursavam enfermagem (100%), apresentaram faixa etária maior que 18 anos. Renda familiar menor que 1 salário mínimo (100%), residiam na mesma cidade que estudavam (100%), cursavam o 7º semestre de enfermagem (100%) e apresentavam rendimento escolar em situação boa (100%).

ISSN: 2447-6161

A letra X representa o universitário e o número a sua posição na fala. Segundo o questionário:

O primeiro item do questionário, referente a “Como você se sente após iniciar a terapia florais do sertão?” permite identificar as reações emocionais dos universitários após uso do floral. As respostas obtidas permitem reforçar a importância de terapias alternativas, fora do viés tradicional da terapia medicamentosa. Pode indicar que os florais do sertão, podem atuar como uma alternativa para melhorar o bem-estar mental. Reforçando com as falas da percepção positiva da terapia:

“Estou me sentindo mais calma” (X-1)

“Realmente é uma terapia muito boa” (X-2)

A segunda pergunta do questionário, “Sentiu alguma melhora em sua vida?”, reforça a percepção dos participantes sobre o impacto da terapia floral na rotina diária do discente. Ao relatar as melhorias percebidas, a pesquisa reforça ainda mais a relevância dos florais como uma estratégia complementar de saúde. Os relatos podem significar, como uma maior estabilidade emocional e maior equilíbrio na vida do participante, conforme mostra os relatos:

“Sim, pois me sentindo mais calma, eu estou vivendo melhor comigo e com os outros” (X-1)

“Senti um pouco, mas estou menos ansioso” (X-2)

A terceira questão do instrumento, foi fundamental se a terapia teve impacto na qualidade do sono, “Percebeu alguma mudança em seu padrão de sono desde que iniciou os florais?”. Os relatos desse tópico, podem referenciar se os florais contribuem para a regulação do sono, decorrente do alívio da tensão e ansiedade. O mesmo, é um indicador de bem-estar mental, principalmente em um contexto acadêmico:

“Em relação ao sono não, porque eu sempre dormi bem e continua dormindo” (X-1)

“Durmo muito mal, mas sempre fui assim porque saiu a noite” (X-2)

A quarta pergunta, versa sobre, “ E em relação ao desempenho escolar? Melhorou?”. Verifica-se se os discentes observaram se os florais desempenharam melhorias no desempenho acadêmico. As respostas podem indicar que se os participantes perceberam alguma melhoria em sua capacidade de concentração e com isso um desempenho acadêmico mais satisfatório. Observa-se as falas:

“Estou me sentindo melhor na faculdade, porque estou mais calma e prestando mais atenção” (X-1)

“Não senti mudanças” (X-2)

A quinta questão é sobre, “Você percebeu alguma mudança em seu estado emocional desde que começou a tomar os florais?”. O intuito da pergunta é sobre, avaliar diretamente o bem-estar emocional dos participantes com o uso do floral. As respostas podem expressar que o floral agiu como um equilibrador emocional. Demonstra-se nas falas:

“Senti, eu era mais explosiva, agora estou um pouco calma” (X-1)

“Menos ansiedade” (X-2)

A sexta pergunta questiona sobre, “Você notou alguma diferença em sua capacidade de concentração ou foco desde que começou a tomar os florais?”. Essa questão, visa identificar se houve alguma melhora na capacidade cognitiva, devido à redução do estresse, pode melhorar a capacidade de concentração, conforme mostra as falas:

“Não sei se é impressão minha, mas estou mais focada” (X-1)

“Estou do mesmo jeito, só que menos ansioso” (X-2)

A sétima pergunta, é para avaliar a eficácia, “Em uma escala de 1 a 10, quão eficazes você considera os florais do sertão em relação ao último mês de uso?”. Os relatos podem sugerir uma visão quantitativa da eficácia percebida, bem como a descrição da mesma. Segue o relato dos participantes:

“Iniciei agora, mas considero 9, nos próximos meses poderei avaliar melhor” (X-1)

“Considero 8, terei que usar mais para avaliar melhor” (X-2)

ISSN: 2447-6161

A oitava perguntava, refere-se a “Houve algum efeito colateral negativo ao usar os florais do sertão?”. Para validar que os florais não possuem efeito colateral, diante os relatos, confirma-se o exposto:

“Nenhum” (X-1)

“Nenhum” (X-2)

No livro florais do sertão, as pesquisadoras ressaltam que o efeito dos florais são percebidos imediatamente ou até oito semanas. A ação dos florais do sertão se dá imediato, possivelmente, em até em 15 minutos, ou de 3 horas a oito semanas após ter sido iniciada a sua administração (Paixão et al., 2021).

CONCLUSÕES

Na presente pesquisa nota-se a percepção de efeitos com um mês de uso dos florais. A partir do relato dos participantes, observa-se que a terapia com os florais do sertão demonstrou um impacto positivo na saúde mental desses participantes. Observa-se que em um dos participantes houve maior percepção terapêutica com o uso dos florais. A temática em questão é de extrema relevância. Constata-se a importância de desenvolver essa pesquisa, e outras com os florais do sertão. É uma prática integrativa e complementar, nova, muito relevante que necessita de pesquisas para validar os seus efeitos, contribuições, potencial terapêutico e entre outros.

Os resultados obtidos indicam que ambos os participantes experienciaram efeitos positivos durante o uso dos florais, especialmente no que diz respeito ao aumento da sensação de calma e à redução da ansiedade. Esses achados corroboram o estudo de Morais MST (2021), que afirma que os florais auxiliam na regulação das emoções e sentimentos.

Segundo o estudo, essas essências contribuem para o equilíbrio interno, potencializando o auto protagonismo no autocuidado e ajudando a equilibrar os campos energéticos individuais.Destaca-se a necessidade de investigações adicionais para validar esses achados em diferentes populações e condições. Em estudo consultado, mostra o quanto que a prática dessas terapias dá ao enfermeiro uma nova visão sobre o processo saúde doença, ultrapassando a forma convencional do cuidar.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à UNILAB pelo financiamento da pesquisa intitulada TERAPIA FLORAIS DO SERTÃO COMO ESTRATÉGIA DE CUIDADO DA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS e executada entre 01/09/2023 a 31/08/2024, através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) e a Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico (FUNCAP).

REFERÊNCIAS

COSTA, Christefany Régia Braz et al. Estresse entre estudantes de graduação em enfermagem: associação de características sociodemográficas e acadêmicas. Saúde e Pesquisa, v. 11, n. 3, p. 475, 13 nov. 2018. Disponível em: https://doi.org/10.17765/1983-1870.2018v11n3p475-482. Acesso em: 28 fev. 2024.

GIL, A.C. Como elaborar projetos de pesquisa. 7 ed. Barueri, Altas, 2022.

ISSN: 2447-6161

MENDES, W.N.S. et al. Relações entre depressão, estresse percebido, ansiedade, qualidade de vida e características de estudantes de Enfermagem. Revista Mineira de Enfermagem, v. 26, 21 dez. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.35699/2316-9389.2022.39449. Acesso em: 26 out. 2023.

NOSOW, S. K. C.; CEOLIM, M. F. Seleção de florais de Bach para melhora da qualidade do sono. Revista de Enfermagem UFPE on line, v. 10, n. 4, p. 3662-3668. 2016. Disponível em: https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11141. Acesso em: 27 fev. 2023.

OLIVEIRA, F.P.; LIMA, M.R.S.; FARIAS, F.L.R. Terapias integrativas e complementares em situações emocionais na pandemia do COVID-19. Revista Interdisciplinar. V.1, n.1, p. 1-8, 2020. Disponível em: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7981231.pdf. Acesso em: 25 fev. 2023.

PAIXÃO, M. A.; SOUSA, A. M. A.; BANDEIRA, M. A. M. Terapia Florais do Sertão. Ilustração Paulo César Bandeira Moreira, design e diagramação Rebeca Gadelha. 1 ed. – Fortaleza: Territórios, 2021. 112p.

SALLES, L. F.; SILVA, M. J. P. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. Acta Paulista de Enfermagem, v. 25, n.2. 2012. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0103- 21002012000200013. Acesso em: 27 fev. 2023.

SANTIAGO, M.B. et al. Índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de enfermagem e medicina do Acre. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, v. 10, n. 1, p. 73, 12 fev. 2021. Disponível em: https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v10i1.3374. Acesso em: 26 jan. 2024.

WEI, C. Y. et al. Terapia floral e enfermagem. In: Salles LS,Silva MJP. Enfermagem e as práticas complementares em saúde. Yendis, p. 201-16. 2011.

DE JESUS, Elaine Cristina; DO NASCIMENTO, Maria de Jesus Pereira. Florais de Bach: uma medicina natural na prática. Rev Enferm UNISA, São Pualo, v. 6, n. 1, p. 32-7, 2005.

MORAIS MST, S. J. Gotas de esperança: uso de Florais de Bach em tempos de pandemia da COVID-19. Disponível em: . Acesso em: 2 set. 2024.

ISSN: 2447-6161