

Uso da Terapia Floral na Ansiedade e Estresse

Jéssica de Alencar Ribeiro¹; Maria Helena Pereira de Araújo¹, Elizete da Silva Vieira², Danielly Albuquerque da Costa², Alzira Elisa Dantas Maia³

Conhecidos por promover equilíbrio emocional, contribuindo para harmonizar a pessoa com o meio em que ela vive, os Florais têm sido utilizados como Terapia Complementar em diversas partes do mundo. O Projeto Ambulatório Floral atende a comunidade interna e externa da Universidade Federal da Paraíba, ao mesmo tempo que constitui um espaço de aprendizagem para os alunos da área da saúde. O sistema Saint Germain tem sido usado há 17 anos, trazendo bons resultados. Ansiedade e Estresse têm sido queixas recorrentes nos indivíduos que buscam essa terapia. O objetivo desse trabalho é apresentar as essências florais mais utilizadas nos casos de ansiedade e estresse, destacando suas principais características. A indicação das essências deu-se em função da seleção realizada pelos indivíduos, a partir da técnica de visualização. Estes dados foram comparados com as indicações encontradas no Repertório de Saint Germain. Concomitante, foi realizado um estudo bibliográfico e uma correlação com as indicações e resultados do projeto atual e daqueles anteriormente desenvolvidos pelo Núcleo de Estudos e Pesquisas Homeopáticas e Fitoterápicas. Ipê Roxo (*Tabebuia impetiginosa*), Cidreira (*Cymbopogum citratus*) e Melissa (*Lippia alba*) foram as essências mais indicadas. Ipê Roxo é indicada para os que não veem saída nas situações de traumas e estresse, repondo energias após situações de grande desgaste físico, mental e emocional. Cidreira é usada em situações que provocam ansiedade, histerismo, nervosismo, apreensão e insônia; para os que têm uma vida sobrecarregada levando ao estresse. Melissa atua quando há sentimentos de desesperança, ansiedade e tristeza, para aqueles que perderam a capacidade de sorrir e de almejar a felicidade. Com base nos depoimentos das pessoas atendidas, constata-se que o uso da terapia floral tem minimizado os sintomas de ansiedade e estresse de maneira que contribui para diminuição do uso de medicamentos alopáticos. Um outro aspecto a se considerar é o modo de atendimento, onde as queixas relativas aos aspectos emocionais são consideradas relevantes, e a pessoa tem sua problemática mais facilmente compreendida e valorizada.

Palavras chave: Florais Saint Germain. Ansiedade. Estresse.

1. Jéssica de Alencar Ribeiro, discente do Curso de Enfermagem, voluntária, jessicalencar8@gmail.com
1. Maria Helena Pereira de Araújo, discente do Curso de Medicina, voluntária, helenamed2016@gmail.com
2. Elizete da Silva Vieira, colaboradora, elizetevieira9850@gmail.com
2. Danielly Albuquerque da Costa, colaboradora, CCS, ac_danielly@hotmail.com
3. Alzira Elias Dantas Maia, Orientadora, CCS, alzirinhaziroca@hotmail.com

Apresentado no XVIII Encontro de Extensão, Campus I, UFPB. João Pessoa-PB, 2017.