

# Análise de vídeos do Youtube sobre o uso dos Florais de Bach

## Youtube video analysis on the use of Bach Florals

DOI 10.32712/2446-4775.2019.830

---

**Antunes, Marcos Benatti<sup>1,2\*</sup>**

<sup>1</sup>Secretaria Municipal de Saúde. Avenida Londrina, de 727/728 ao fim, Jardim Independência, CEP 87114-010, Sarandi, PR, Brasil.

<sup>2</sup>Centro Universitário de Maringá (UNICESUMAR), Av. Guedner, 1610, Jardim Aclimação, CEP 87050-900, Maringá, PR, Brasil.

\*Correspondência: [benaz7i@gmail.com](mailto:benaz7i@gmail.com).

---

### Resumo

O objetivo do estudo foi analisar os conteúdos dos vídeos do *Youtube* que abordam o uso dos florais de Bach. Os dados foram coletados no período de 03 a 10 de julho de 2019, em visita ao site, utilizando o descritor controlado “florais de bach”, previamente consultado e extraído dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Como critério de inclusão utilizou-se vídeos apresentados por youtubers na língua portuguesa com mais de 2.000 visualizações, com *upload* datado nos últimos dois anos, ou seja, no período de julho de 2017 a julho de 2019, que especificasse pelo menos um dos 38 florais de Bach. Totalizou-se 91 vídeos sobre a temática e foram selecionados 25 (27,5%) para análise com mais de 2.000 acessos, desses, 13 (14,3%) vídeos atenderam aos critérios pré-estabelecidos e fizeram parte do estudo. Apresentou-se como resultado um quadro sinóptico com os florais, emoções, indicação, posologia e contraindicações. A pesquisa proporcionou uma visão ampla das indicações e características dos florais de Bach como terapia, permitindo uma reflexão desses vídeos e a importância da divulgação e trocas de experiências entre os terapeutas florais, agregando novos conhecimentos para área, pois nenhum vídeo apresentou informações equivocadas sobre a terapia.

**Palavras-chave:** Essências Florais. Terapias Complementares. Terapia Floral.

### Abstract

The aim of the study was to analyze the content of the Youtube videos that address the use of Bach flower. Data were collected from July 03 to 10, 2019, during a visit to the site, using the controlled descriptor “floral de bach”, previously consulted and extracted from the Descriptors in Health Sciences (DeCS). As an inclusion criterion we used videos presented by youtubers in Portuguese with more than 2,000 views, uploaded in the last two years, ie from July 2017 to July 2019 and specifying at least one of the 38 floral from Bach. There were 91 videos on the theme and 25 (27.5%) selected for analysis with more than 2,000 hits, of these 13 (14.3%) videos met the pre-established criteria and were part of the study. As a result, a synoptic picture with flowers,

emotions, indication, dosage and contraindications was presented. The research provided a broad view of the indications and characteristics of Bach flower remedies as therapy, allowing a reflection of these videos and the importance of dissemination and exchange of experiences among flower therapists, adding new knowledge to the area, since no video presented misinformation about therapy.

**Keywords:** Flower Essences. Complementary Therapies. Floral therapy.

---

## Introdução

A terapia floral foi criada pelo médico inglês, Edward Bach, em 1928 e hoje faz parte das práticas integrativas e complementares (PIC) com características próprias, definidas como vibracional e não invasivas<sup>[1]</sup>. Integrada e aprovada no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), no Brasil, por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), pela Portaria nº 702, de 21 de março de 2018<sup>[2]</sup>. Essa Portaria, ainda define a terapia floral como:

[...] extratos líquidos naturais, inodoros e altamente diluídos de flores que se destinam ao equilíbrio dos problemas emocionais, operando em níveis sutis e harmonizando a pessoa internamente e no meio em que vive. São preparadas a partir de flores silvestres no auge da floração, nas primeiras horas da manhã, quando as flores ainda se encontram úmidas pelo orvalho, obtidas através da colheita de flores extraídas de lugares da natureza que se encontram intactos. A essência floral que se origina da planta em floração atua nos arquétipos da alma humana, estimulando transformação positiva na forma de pensamento e propiciando o desenvolvimento interior, equilíbrio emocional que conduz a novos comportamentos. Não é fitoterápico, não é fragrância, não é homeopatia, não é droga. Pode ser adotado em qualquer idade, não interferindo com outros métodos terapêuticos e/ou medicamentos, potencializando-os. Os efeitos podem ser observados de imediato, em indivíduos de maior sensibilidade [...].

A terapia floral surge em uma conotação holística na prevenção e tratamento, visando a individualidade e integridade da assistência à saúde, além do baixo custo e alternativa coadjuvante para os usuários do sistema de saúde, pautado no paradigma holístico, no que tange, numa metologia Newtoniano-Cartesiana, não mecanicista, mas, sim humanista e natural<sup>[3]</sup>.

Segundo Bach<sup>[4]</sup>, as emoções estão intimamente ligadas às doenças, podendo ser a causa primária. Dentre essas emoções, destaca o medo, solidão, incerteza, desespero, a falta de interesse, a hipersensibilidade a condicionantes externos e ao excesso de preocupação pelo bem-estar dos demais<sup>[5]</sup>. Bach ainda descreveu que essas emoções tem relação com a energia das flores, criando um “novo sistema de cura”, onde outros profissionais que não são médicos, poderiam cuidar de outras pessoas, exercendo uma prática simples e eficaz, por meio da terapia e uso das essências florais<sup>[6]</sup>

Bach, em seus estudos, descreveu 38 essências florais, classificando-as nas sete emoções básicas e apresentadas por Scheffer<sup>[7]</sup>:

- Medo: essências que despertam encorajamento nas situações do cotidiano (Aspen, Red Chestnut, Cherry Plum, Mimulus e Rock Rose);
- Indecisão: essências que contribuem para o vigor, esperança, otimismo, fé e assertividade (Cerato, Gentian, Gorse, Hornbeam, Scleranthus e Wild Oat);
- Falta de interesse (circunstâncias atuais): essências que estimulam e desperta no momento presente com ênfase na alegria (Chestnut Bud, Clematis, Honeysuckle, Mustard, Olive, Wild Rose e White Chestnut);
- Solidão/reserva interior/isolamento: essências que estimulam a compartilhar os próprios dons e auxilia nos relacionamentos (Heather, Impatiens e Water Violet);

- Hipersensibilidade: essências que contribuem a seguir livre de influências e crenças limitadoras (Agrimony, Centaury, Holly e Walnut);
- Desespero/Sentimentos de deficiência e limitações: essências que auxilia a estabelecer vínculos por meio de coragem de aceitação do outro e de si mesmo (Crab Apple, Elm, Larch, Oak, Pine, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut e Willo);
- Excesso de preocupação pelo bem-estar dos outros: essências que ajuda a amar com compaixão (Beech, Chicory, Rock Water, Vervain e Vine).

Nesse contexto, o conhecimento da terapia, das emoções e dos inúmeros florais, assim como suas características, modo de usar, indicações, possíveis contraindicações, quantidade e via de administração, torna-se relevante ao conhecimento dos profissionais de saúde, tornando necessário a investigação nos diversos meios de comunicação e divulgação de informações, como artigos científicos, livros, boletins, páginas de internet e até mesmo em vídeos, como essa terapia vem sendo utilizada na prática.

Sendo assim, os vídeos do *Youtube* são constantemente utilizados por profissionais e estudantes de diversas áreas da saúde, como fonte de informações e pesquisa, mesmo não tendo um controle de qualidade para a postagem (2), torna-se relevante a investigação da resposta à questão norteadora desse estudo: quais as características e conteúdo dos vídeos compartilhados no *Youtube* acerca do uso da terapia dos florais de Bach?

Nesse sentido, considerando a atual Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares e a importância do conhecimento da terapia floral, o objetivo desse estudo foi analisar os conteúdos dos vídeos do *Youtube* que abordam o uso dos florais de Bach.

## Materiais e Métodos

Essa seção contempla a trajetória desenvolvida para a constituição dessa pesquisa, ela está estruturada em três tópicos que abordam: o desenho e população do estudo, coleta de dados e aspectos éticos.

### Desenho e população do estudo

Estudo exploratório, descritivo, de abordagem quantitativa, realizado a partir de análise de vídeos inseridos no sítio de compartilhamento público, denominado *Youtube*, *online*, no endereço virtual: [www.youtube.com](http://www.youtube.com). A escolha desse sítio se deu por ser a página mais comum, popular e difundida na internet.

### Coleta de dados

Os dados foram coletados pelo pesquisador no período de 03 a 10 de julho de 2019, em visita ao site, utilizando o descritor controlado “florais de bach”, previamente consultado e extraído dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e inserido no campo de pesquisa/busca do *youtube*. Como critério de inclusão utilizou-se vídeos apresentados por *youtubers* na língua portuguesa com mais de 2.000 visualizações, com *upload* datado nos últimos dois anos, ou seja, no período de julho de 2017 a julho de 2019 e que especificasse pelo menos, um dos 38 florais de Bach. Foram excluídos os vídeos que não correspondiam com a temática, documentários, com menos de 2.000 acessos, fora do período pré-estabelecido e aqueles que não mencionam pelo menos um dos florais de Bach.

Após a busca e seleção dos vídeos, assistiu-se na íntegra os vídeos e foram extraídas informações como: florais utilizados, indicação, modo, tipo, quantidade e aspecto de tratamento.

## Aspectos éticos

A pesquisa foi realizada a partir de materiais de domínio público e, não está envolvida diretamente com seres humanos e/ou animais, sendo assim, não se fez necessária a aprovação e apreciação de comitê de ética.

## Resultados e Discussão

Totalizou-se 91 vídeos sobre a temática, e foram selecionados 25 (27,5%) para análise com mais de 2.000 acessos, desses 13 (14,3%) vídeos atenderam aos critérios pré-estabelecidos e fizeram parte do estudo. A maioria dos vídeos analisados possuía de 5 a 10 minutos (61,5%), 100% tinha, como protagonista, mulheres, 61,5% foram postados no ano de 2018, a maioria com visualizações de 2000 a 4999 de internautas, com média (X) de 546,5 *like*'s (quando o usuário diz que o vídeo possui qualidade e/ou gostou), conforme **TABELA 1**.

**Tabela 1** - Caracterização dos vídeos integrantes da amostra do estudo, Maringá, PR, Brasil, 2019.

Variáveis	n	%
Tempo de duração		
Curto (< 5 minutos)	1	7,7
Intermediário (5-10 minutos)	8	61,5
Longo (> 10 minutos)	4	30,8
Autor(a)		
Feminino	13	100
Masculino	-	-
Data da postagem		
2019	2	15,4
2018	8	61,5
2017	3	23,1
Visualizações	(X=6519)	
2000 - 4999	6	46,1
5000 - 7999	3	23,1
> 8000	4	30,8
Aprovação dos internautas	X	
Gostou	546,5	
Não gostou	5,8	

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Para este estudo destacou-se um quadro sinóptico composto pela quantidade da amostra (vídeos numerados), os florais de Bach citados, as emoções, situações ou sentimentos, indicação do floral mencionado, modo de usar (via de administração) da essência e as contraindicações (restrições) apresentadas pelos *youtubers* (**QUADRO 1**).

**Quadro 1:** Florais de Bach e suas características de acordo com a análise dos vídeos do Youtube, Maringá, PR, Brasil, 2019.

Vídeo	Florais	Emoções, situações e/ou sentimentos	Indicações	Modo de usar	Via de uso	Contra Indicação
1	Clematis	hipersensibilidade	Para pessoas que se perdem no pensamento, têm planos, mas não conseguem concretizar. Indicado para Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TADH).	-	-	-
	Chestnut Bud	hipersensibilidade	Para aprendizado, erros repetitivos, floral da iluminação.			
2	White Chestnut	Ansiedade	Para pessoas com dificuldade de manter o sono (insônia), com estresse, ansiedade e preocupações.	-	-	-
3	Rescue Remedy (Star of Bethlehem, Impatiens, Rock Rose, Clematis e Cherry Plum)	Agitação Nervosismo Ansiedade	Para momentos mais críticos como um luto, um choque emocional, um acidente, uma notícia inesperada, aguardando resultado de provas e exames, ansiedade, agitação, entre outras situações que não temos muito tempo para pensar o que fazer.	4gts em um copo de água	Via oral	Restrição ao álcool
4	Rescue Remedy (Star of Bethlehem, Impatiens, Rock Rose, Clematis e Cherry Plum)	Ansiedade Medo Desespero Angústia	Para pessoas que sentem falta de controle emocional, angústia, ansiedade e não consegue lidar com essas emoções. Indicado para Síndrome do Pânico.	2gts 4x/dia (concentrado).	Via oral	Restrição ao álcool
	Aspen	Ansiedade Medo Desespero Angústia	Medos sem saber a causa.	4 gts 4x/dia (manipulado) ou 2 gts 4x/dia (concentrado).	Via oral	
	Rock Rose	Medo	Pessoas inseguras, com pavor, estado de choque, que apresentam pesadelos.	-	-	
	Cherry Plum	Ansiedade Dor emocional	Perda da noção da realidade e ideias suicidas.	-	-	
5	Larch	Medo do fracasso	Ajuda a despertar a autoconfiança.	4 gts 4 x ao dia diretamente na língua.	Via oral	Restrição ao álcool
	Cerato	Indecisão Incerteza	Pessoas indecisas e que não acreditam em si.			
	Crab Apple	Não aceitação de si	Pessoas que sentem nojo de si.			

	Mimulus	Timidez	Pessoas que tem medo de se expor e medo de coisas novas.			
6	Chicory	Carência Dependência Agitação	Crianças que mudaram de rotina ou passaram por novas situações. Indicado para "Birras".	4 gts 4 x ao dia diretamente na língua	Via oral	Restrição ao álcool
	Vine	Dominador Autoritário	Crianças que dominam os ambientes e mandam e desmandam dentro de casa. Não recebe "não" como resposta. Fazem <i>bullying</i> na escola.			
	Holly	Ciúmes Possessiva	Crianças possessivas e ciumentas (disputa a atenção).			
7	Mustard	Tristeza	Para pessoas tristes sem causa aparente, melancólicas, sem alegria nas coisas. Indicado para depressão.	4 gts 4 x ao dia diretamente na língua	Via oral	Restrição ao álcool
	Gorse	Pessimismo	Indicado para pessimismo frente à vida, quando nada dá certo. Pessoas que desistem das coisas frente a obstáculos.			
	Sweet Chestnut	Angústia Desespero	Pessoas que não conseguem ver soluções para os problemas, não veem "luz no fim do túnel".			
8	Gentian	-	Pessoas que desistem fácil, que perdem o foco. Indicado para pessoas que iniciaram dieta para emagrecimento.	4 gts 4 x ao dia diretamente na língua	Via oral	Restrição ao álcool
	Agrimony	Compulsão	Pessoas que buscam no alimento uma fuga. Indicado para pessoas que iniciaram dieta para emagrecimento.			
	Cherry Plum	Impulsão	Pessoas impulsivas. Indicado para pessoas que iniciaram dieta para emagrecimento.			
	Chestnut Bud	-	Pessoas que cometem os mesmos erros. Indicado para pessoas que iniciaram dieta para emagrecimento.			
9	Clematis	-	Pessoas distraídas por natureza ou por fase na vida. Indicado para foco e concentração.	4 gts 4 x ao dia diretamente na língua	Via oral	Restrição ao álcool
	Olive	-	Pessoas com cansaço mental.			
	Vervain	-	Pessoas ansiosas, agitadas e pegam muitas coisas para fazer.			
10	Mimulus	-	Pessoas tímidas, ansiosas e com medo de se relacionar.	4 gotas 4 x ao dia diretamente na língua	Via oral	Restrição ao álcool
	Larch	-	Pessoas desconfiadas e que acha que não é capaz de fazer as coisas.			
	Walnut	-	Pessoas sensíveis a opiniões de outras pessoas, que se importam muito com o que os outros pensam.			

11	Agrimony	-	Pessoas com tendência a esconder seus sentimentos, conflitos emocionais e solidão.	-	-	-
	Aspen	Medo	Pessoas que são tomadas por algo que não conseguem identificar, podendo levar ao pânico.			
	Beech	-	Pessoas que se mostram muito rígidas, julgamentos sobre os outros e dificuldades de aceitar os próprios erros.			
	Centaury	-	Pessoas facilmente dominadas com dificuldade de impor suas vontades e ideias, ficando à espera por outras pessoas.			
	Cerato	-	Pessoas com pouca confiança em si, que tendem a duvidar de sua capacidade de julgamento.			
	Cherry Plum	-	Pessoas que tendem a perder o controle sobre seus pensamento e ações. Podem apresentar impulsos violentos e se tornarem deprimidas.			
	Chestnut Bud	-	Pessoas com dificuldades de aprendizagem. Que cometem sempre os mesmos erros. Crianças com dificuldades escolares.			
	Chicory	-	Pessoas possessivas, que querem manter o controle das situações. São dominadores e presas a regras sociais.			
	Clematis	-	Pessoas com grande dificuldade de concentração a viver o presente. Com pensamentos distantes e dificuldades em memorizar.			
	Crab Apple	-	Para tudo que traz desequilíbrio e pode se transformar em doença.			
	Elm	-	Pessoas que tem grande senso de responsabilidade, mas se sente incapaz de dar continuidade por serem exigentes e perfeccionistas.			
	Gentian	-	Pessoas que desanimam frente às dificuldades que surgem.			
	Gorse	-	Pessoas que se encontram em estado de desespero e pessimismo.			
	Heather	-	Pessoas que tem necessidade de falar compulsivamente, não consegue ouvir os outros.			
	Holly	Raiva	Pessoas que se encontram em estado de muita raiva, ciúme, inveja e mal humor.			
Honeysuckle	-	Pessoas que se encontram com dificuldades de se desligarem do passado.				

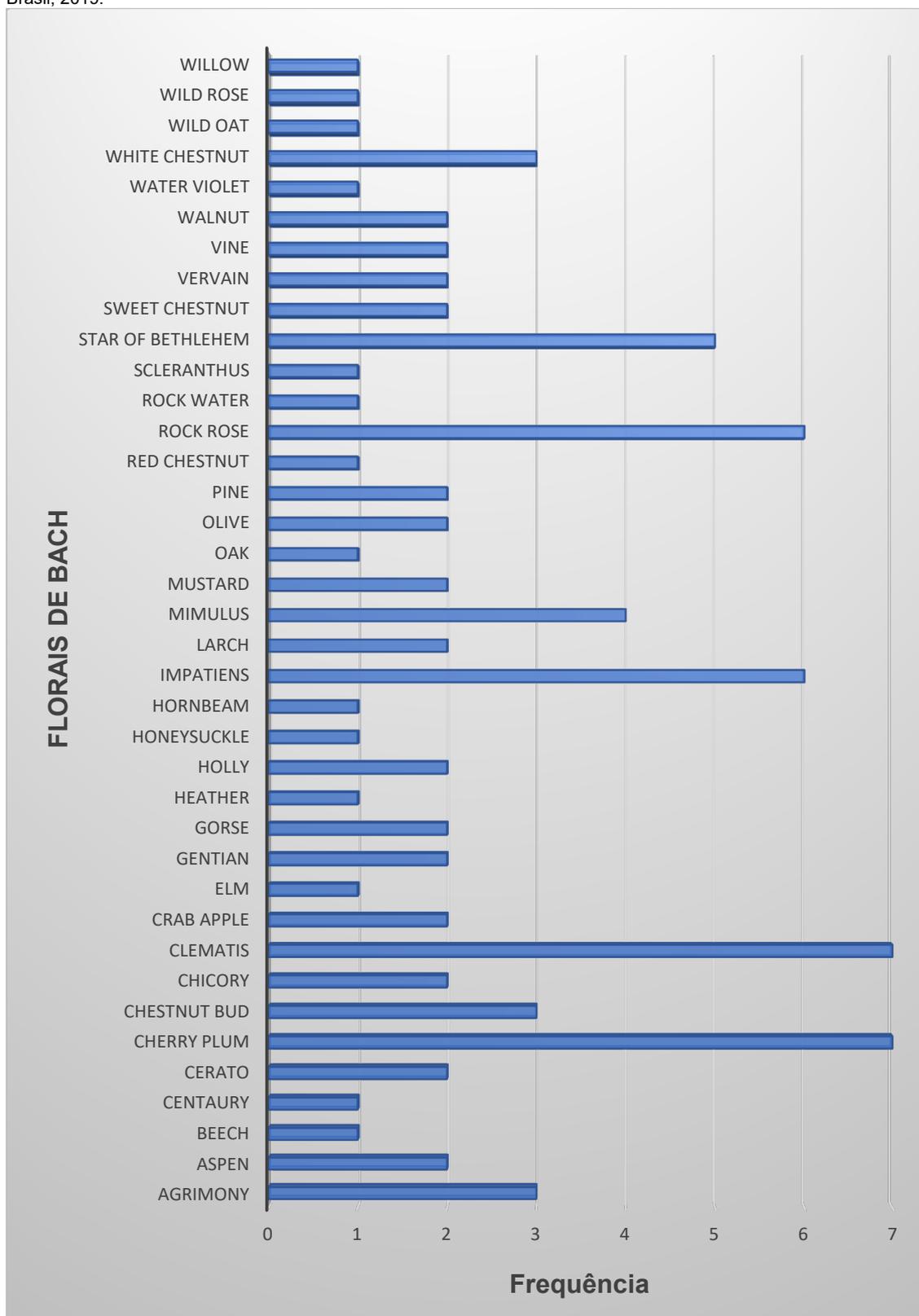
Hornbeam	-	Pessoas com sensações de cansaço e exaustão mental.			
Impatiens	-	Pessoas rápidas de pensamento, ficam tensas e frustradas quando as coisas não acontecem com rapidez.			
Larch	-	Pessoas inseguras que não acreditam em sua capacidade devido ao valor que dá as experiências negativas do passado.			
Mimulus	-	Pessoas que tem medo de elevador, avião, escuro... Constantemente ansiosas.			
Mustard	Tristeza	Pessoas com tristeza inesperada e depressão profunda.			
Oak	-	Pessoas obstinadas com o trabalho, com grandes ideais, prazer de esforço excessivo.			
Olive	-	Para esgotamento mental, quando se gasta inconscientemente energia, podendo causar doenças físicas.			
Pine	-	Pessoas que apresentam sintomas como sentimento de culpa e autocensura. São rigorosos em julgar seus próprios comportamentos.			
Red Chestnut	-	Pessoas que se preocupam excessivamente com os outros.			
Rock Rose	-	Pessoas com sentimento de terror e ansiedade em progressão.			
Rock Water	-	Pessoas perfeccionistas que possuem ideais exagerados.			
Scleranthus	-	Pessoas incapazes de tomar uma decisão, gasta o tempo valioso em seus raciocínios e apresenta flutuação de humor.			
Star of Bethlehem	-	Pessoas que vivem experiências traumáticas, física, emocional ou espiritual.			
Sweet Chestnut	-	Pessoas que se sentem desamparadas e desprotegidas chegando ao limite de suas forças, com sentimento de angústia e desespero.			
Vervain	-	Pessoas que se sentem donas da verdade e não aceitam diferenças individuais.			
Vine	-	Pessoas ávidas de poder, críticas, dominadoras e inflexíveis.			

	Walnut	-	Pessoas que apreciam a se adaptar a mudanças (emocionais e corporais) e não confiam em seus próprios valores.			
	Water Violet	-	Pessoas reservadas e que tem medo de se expor, buscam o isolamento.			
	White Chestnut	-	Pessoas cujo pensamento indesejado circula compulsivamente em suas cabeças.			
	Wild Oat	-	Pessoas que não definiram uma meta de vida.			
	Wild Rose	-	Pessoa em estado de apatia, resignação, falta de interesse e sem objetivos a seguir.			
	Willow	-	Pessoas que se sentem vítimas e culpam os outros por seu fracasso em todos os níveis.			
	Rescue Remedy (Star of Bethlehem, Impatiens, Rock Rose, Clematis e Cherry Plum)	-	Para todas as situações de emergência.			
12	Mimulus	-	Timidez, medo e ansiedade.	4 gotas 4 x ao dia diretamente na língua	Via oral	-
	Pine	-	Culpa.			
	Agrimony	-	Torturas mentais e enfrentar os problemas.			
13	White Chestnut	-	Ajuda a desacelerar a mente.	4 gotas 4 x ao dia diretamente na língua	Via oral	-
	Impatiens	-	Para desaceleração, calma e tolerância.			
	Rescue Remedy (Star of Bethlehem, Impatiens, Rock Rose, Clematis e Cherry Plum)	-	Para situações emergenciais.			

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

No **GRÁFICO 1** destacou-se a frequência de citações de cada um dos 38 florais de Bach. Vale ressaltar que, além das 38 essências, existe uma composição denominada Rescue Remedy com a associação dos seguintes florais: Star of Bethlehem, Impatiens, Rock Rose, Clematis e Cherry Plum.

**GRÁFICO 1:** Frequência de citações dos Florais de Bach nos vídeos analisados do *Youtube* (2017-2019), Maringá, PR, Brasil, 2019.



Na contemporaneidade, advento das tecnologias e internet, a sociedade encontra-se na “Era Digital”, em que os computadores, *smarth phones*, tablets e outros dispositivos digitais ocupam espaço importante e essencial no campo da pesquisa, educação, política, serviços e outras áreas que requerem captação e transmissão de informações<sup>[3]</sup>.

As tecnologias digitais são capazes de transmitir conhecimentos, e nesse estudo, o sítio explorado da internet foi o canal *Youtube*, o canal mais conhecido e popular pelos usuários, além de ser capaz de formar uma rede de assuntos de comum interesse e/ou relacionados entre si. Assim, a análise dos vídeos pode nos apresentar os principais florais utilizados e divulgados nesse sítio, assim como, a indicação e outras informações importantes para terapeutas e usuários.

Nesse sentido, serão caracterizados os florais de Bach de acordo com a literatura vigente e em ordem de maior frequência, nesse estudo, e quando possível categorizado de acordo com a emoção descrita por Bach. Os florais foram citados 88 vezes em 13 vídeos do *Youtube* entre o período de julho de 2017 a julho de 2019, configurando-se em dois anos. Dentre as essências citadas, destacamos o Clematis e Cherry Plum com 8,0% respectivamente, seguido de Rock Rose e Impatiens com 6,8% cada e Star of Bethlehem com 5,7%.

O floral Clematis é apresentado nos vídeos como uma essência para pessoas que necessitam de concentração, pois se perdem no pensamento e/ou apresentam pensamentos distantes, com dificuldade de viver o momento presente, além disso, pode ser indicado para Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), corroborando, o próprio Bach, indicado também para pessoas sonolentas e que não demonstram grande envolvimento com a vida; falta de interesse no presente e dificuldade em concretizar suas ideias<sup>[4]</sup>. Nesse estudo, o Cherry Plum apresenta-se como uma essência indicada para pessoas impulsivas, depressivas com perda da noção da realidade e do controle dos seus pensamentos e ações, para pessoas que iniciam uma dieta e, além disso, para pacientes com ideias suicidas. Para Monteiro<sup>[9]</sup>, esse floral também pode ser utilizado para o medo, melancolias ansiosas severas, neuroses obsessivas graves e na reabilitação de usuários de drogas lícitas/ilícitas.

Na análise, o floral Rock Rose apresentou indicação para pessoas inseguras, ansiosas, com sentimento de pavor e/ou terror, pesadelos e até mesmo estado de choque por medo. Já o Impatiens foi indicado para desaceleração de pensamentos, proporcionando ao paciente calma e tolerância. E o Star of Bethlehem indicado para vivências traumáticas (físicas, emocionais e espirituais). Vale destacar, que esses cinco florais que apresentaram destaque no estudo, também fazem parte de uma composição denominada Rescue Remedy, que segundo Caríssimo et al. <sup>[10]</sup>, ao realizarem um estudo duplo cego, perceberam que os indivíduos que utilizaram a composição apresentaram diminuição da ansiedade, maior tranquilidade, maior calma, maior concentração, menos nervosismo, bem estar emocional e físico, menos cansaço, despreocupado e maior confiança.

Os vídeos 5, 10, 11 e 12 apresentaram a essência Mimulus com indicação para emoção medo (de se expor, coisas novas, de se relacionar, de avião, elevador, escuro...), além de pessoas constantemente ansiosas e tímidas. Corroborando, Monteiro<sup>[9]</sup> complementa indicando esse floral para mudez, rubor, transpiração e gagueira.

Em relação às emoções classificadas por Bach e os florais relacionados, no que se refere a falta de interesse e consciência do presente, destacou-se o White Chestnut citado pelos vídeos 2, 11 e 13 que indicam a essência para pessoas com insônia, estresse, ansiedade, preocupações e pensamentos indesejados, além disso, pode auxiliar para cefaleia frontais e tensões nos maxilares<sup>[9]</sup>. O floral Chestnut Bud foi citado pelos vídeos 1, 8 e 11, considerado como floral da iluminação, foi indicado para pessoas que cometem erros repetitivos, dificuldade em aprendizagem (crianças e adultos) e para pessoas que iniciaram uma dieta para emagrecimento, e ainda, para autismo e mongolismo<sup>[9]</sup>.

O floral Olive (vídeos 9 e 11) indicado para cansaço mental, gasto inconsciente de energia, além disso, pode causar doenças físicas. Bach<sup>[4]</sup>, indicou para pacientes com falta de energia vital. Já Monteiro<sup>[9]</sup> indicou também para intoxicação intestinal, estresse e alcoolismo. Ainda nesse grupo, os vídeos 7 e 11 citaram a essência Mustard, que foi indicado para tristeza inesperada e depressão profunda, igualmente indicado<sup>[4,9]</sup>.

Em relação à hipersensibilidade, o floral Agrimony, citado pelos vídeos 8, 11 e 12, foi indicado para pessoas com tendência a esconder seus sentimentos, com conflitos emocionais, solidão e tonturas. Indicado para pessoas que iniciaram dieta para emagrecimento, por buscarem no alimento uma fuga. Monteiro<sup>[9]</sup> corrobora e complementa indicando o floral como ansiolítico, para obesidade, dores na dentição infantil, bebês com dores e solidão e para uso abusivo da ingestão de álcool. Outra essência desse grupo é o Walnut (vídeos 10 e 11) indicado para pessoas que não confiam em seus próprios valores e importam-se muito com a opinião dos outros. Além disso, é indicado para problemas de limites, dentição, puberdade, gravidez, controle de esfíncteres e estágios terminais de doenças <sup>[9]</sup>. Os vídeos 6 e 11, citaram o floral Holly com indicação para raiva, ciúmes, inveja e mal humor em crianças e adultos, igualmente indicado<sup>[4,9]</sup>.

Já para as emoções relacionadas à intromissão os vídeos 6 e 11, citaram o floral Vine com indicação para pessoas críticas, dominadoras e inflexíveis, Monteiro<sup>[9]</sup> acrescentou que a essência também é indicada para hipertensão arterial e doenças da coluna e a essência Chicory indicada para pessoas possessivas, dominadoras, presas a regras sociais. E, em caso de crianças, para aquelas que mudaram de rotina ou passaram por novas situações deixando-as irritadas, Monteiro<sup>[9]</sup> também indicou para patologias cardíacas e transtornos ginecológicos. Os vídeos 9 e 11, citam o floral Vervain e indicam para pessoas que se sentem donas da verdade, não aceitam diferenças individuais, pegam muitas coisas para fazer e são ansiosas e agitadas, o mesmo autor complementou, indicando para problemas na coluna como artrose cervical, características maníacas e histéricas e hiperatividade em crianças.

Em relação às emoções relacionadas a desânimo e desespero, os vídeos 7 e 11, indicam o floral Sweet Chestnut para pessoas que se sentem desamparadas e desprotegidas, com sentimentos de angústia e desespero. Já a essência Pine foi citada pelos vídeos 11 e 12, com indicação para pessoas com sentimento de culpa e autocensura capazes de serem rigorosas a julgar seus próprios comportamentos e ações. E os vídeos 5 e 11, citam os florais Larch e Crab Apple, sendo o Larch para despertar a autoconfiança devido experiências negativas do passado e o Crab Apple indicado para tudo que traz desequilíbrio e pode transformar em doença. Corroborando, Monteiro<sup>[9]</sup> complementou indicando o floral Sweet Chestnut para exaustão e desvitalização, Larch para impotência sexual e alcoolismo e o Crab Apple para doenças de pele, que, associado com o Mimulus pode ser indicado para tosse crônica e/ou nervosa e indisposição pós-refeições.

Para insegurança, os vídeos 7 e 11 apresentam o floral Gorse e sua devida indicação, no que tange, ao pessimismo frente a vida, enfrentar obstáculos e quando se encontra em estado de desespero. A essência

Gentian, foi citado nos vídeos 8 e 11, indicado para pessoas que desistem fácil frente as dificuldades que surgem (perde o foco). Indicado também para pessoas que iniciam uma dieta para emagrecimento. Nesse campo emocional, ainda destacou-se o floral Cerato (vídeos 5 e 11), indicado para pessoas indecisas, que tendem a duvidar de suas próprias capacidades de julgamento, que tem pouca confiança em si. Em relação a insegurança, Monteiro<sup>[9]</sup>, complementou a indicação desses florais da seguinte forma: Gorse também auxilia para casos de palidez e olheira. Gentian indicado para recaídas em doenças crônicas e Cerato. O autor classificou na emoção solidão, indicado como dissipador das dúvidas. Já Scheffer<sup>[7]</sup> o classificou na emoção indecisão.

O floral citado pelos vídeos 4 e 11 é o Aspen que está relacionado a emoção do medo e indicado para o pânico, além disso, para reações do tipo tremores, suores e arrepios<sup>[9]</sup>. Os demais florais, foram citados apenas uma vez no vídeo 11 e a descrição de indicação e outras características se encontram no **QUADRO 1**.

Outros aspectos importantes descritos neste estudo estão relacionados ao modo de usar e via de administração que foram descritos por 85% dos vídeos do *Youtube* e a contraíndicação específica de restrição a álcool que foi descrita por 61,5% dos vídeos. Corroborando com esses achados, outro estudo descreve que a posologia pode influenciar no tratamento e no uso dos florais de Bach, devendo ser ministradas 4 gotas, 4 vezes ao dia, pois o corpo humano possui vibrações positivas e negativas e essas saem facilmente de sintonia, necessitando dessa dose e intervalo de tempo. Recomenda-se ainda o uso do floral no período de 60 a 120 dias<sup>[10]</sup>.

## Conclusão

A limitação do estudo consiste no fato do período pré-estabelecido para a busca dos vídeos, pois o sítio pesquisado apresenta inúmeros vídeos na data anterior. Entretanto, o presente estudo apresentou uma visão ampla das indicações e características dos florais de Bach como terapia, permitindo uma reflexão desses vídeos e a importância da divulgação e trocas de experiências entre os terapeutas florais, agregando novos conhecimentos para área, pois nenhum vídeo apresentou informações equivocadas sobre a terapia.

Sendo assim, sugerimos estudos futuros com foco na associação dessa terapia com patologias específicas e a divulgação dos resultados pelo mesmo sítio e/ou outras redes sociais para alcançar o maior número possível de terapeutas florais.

## Referências

1. Salles LF, Silva MJP. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. **Acta paul enferm.** São Paulo. 2012; 25(2):238-242.
2. Brasil. Ministério da Saúde. **Portaria nº 702**, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Brasília, mar. 2018.
3. Neves LCP. **A integralidade da terapia floral e sua possibilidade de inserção no sistema único de saúde.** Dissertação de Mestrado. Universidade do Vale do Rio Sinos. São Leopoldo, RS. 2007.
4. Bach E. **Os remédios florais do Dr. Bach: cura-te a ti mesmo.** São Paulo: Pensamento. 1990.

5. Golbspan JI. 2013. Aplicabilidade das teorias quânticas nas diversas terapias frequenciais. **Rev Saúde Quant.** 2(2).
6. Gimenes OMP, Silva MJP, Benko MA. Essências florais: intervenção vibracional de possibilidades diagnósticas e terapêuticas. **Rev Esc Enferm.** USP. São Paulo. 2004; 38(4): 386-395.
7. Scheffer M. **A terapia original com as essências Florais de Bach: um guia para médicos e terapeutas, dentro dos conceitos originais do Dr. Bach.** São Paulo: Pensamento; 1995.
8. Kohn K, Moraes CH. O impacto das novas tecnologias na sociedade: conceitos e características da Sociedade da Informação e da Sociedade Digital. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação. **XXX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.** Santos. Ago. 2007.
9. Monteiro AJR. **A cura pelas flores: os harmonizadores florais do Dr. Bach.** São Paulo: IBRASA; 1998.
10. Caríssimo TDN, Oliveira LC. Estudo da eficácia da terapia floral em alunos submetidos a estresse. **Cad Esc Saúde.** 2017; 2(8).

---

**Histórico do artigo | Submissão:** 23/08/2019 | **Aceite:** 06/01/2020 | **Publicação:** 30/09/2020

**Conflito de interesses:** O presente artigo não apresenta conflitos de interesse.

**Como citar este artigo:** Antunes MB. Análise de vídeos do Youtube sobre o uso dos Florais de Bach. **Rev Fitos.** Rio de Janeiro. 2020; 14(3): 308-321. e-ISSN 2446.4775. Disponível em: <<http://revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revista-fitos/article/view/830>>. Acesso em: dd/mm/aaaa.

**Licença CC BY 4.0:** Você está livre para copiar e redistribuir o material em qualquer meio; adaptar, transformar e construir sobre este material para qualquer finalidade, mesmo comercialmente, desde que respeitado o seguinte termo: dar crédito apropriado e indicar se alterações foram feitas. Você não pode atribuir termos legais ou medidas tecnológicas que restrinjam outros autores de realizar aquilo que esta licença permite.

