**FLORAIS DE BACH NA COMPULSÃO ALIMENTAR**

**Carolina Farias Magalhães; Rânyla Pereira Sampaio; Francisca Laila Oliveira da Silva; Marcia Maria Gonçalves Felinto Chaves.**

Centro Universitário Fametro – Unifametro.

[carolina.magalhaes@aluno.unifametro.edu.br](mailto:carolina.magalhaes@aluno.unifametro.edu.br)

**Título da Sessão Temática:** *Produtos Naturais, Farmacológicos e Cosméticos*

**Evento:** VII Encontro de Iniciação à Pesquisa

**Introdução.** A Compulsão Alimentar Periódica faz parte de uma categoria de transtorno alimentar que, pode ser definido por uma perda de controle, que leva o indivíduo a ingerir grandes quantidades de comida, sem a intenção e utilização de métodos para controlar seu peso. É atribuída à compulsão alimentar, o caráter de induzir um estímulo no indivíduo, o hábito de comer de modo a ficar empanturrado e que diferentemente de outros distúrbios alimentares, não buscam métodos inadequados para se livrarem da grande quantidade de comida ingerida. Temos disponíveis algumas abordagens terapêuticas para tratamento da compulsão alimentar periódica, como a terapia com os Florais de Bach. A terapêutica dos Florais de Bach visa harmonização entre corpo e mente, tratando os desequilíbrios da personalidade de um indivíduo, através da utilização de essências das flores, plantas silvestres e árvores do campo. O sistema de Florais de Bach realiza uma análise mediante aos sintomas emocionais e mentais de uma pessoa, para indicação do seu grupo de florais, que atuam tanto na melhoria do quadro, quanto de modo preventivo. **Objetivos:** Verificar a ação dos florais de Bach na compulsão alimentar periódica, bem como a construção de uma cartilha educativa. **Métodos:** Foi realizado um estudo com abordagem metodológicapara construção de uma cartilha educativa, composta de três etapas, onde, durante a primeira etapa foi feita a escolha do conteúdo para seleção dos florais e construção da cartilha, por meio de levantamento de bibliografia, a partir de artigos, teses, dissertações e livros. A segunda etapa foi composta pela seleção das imagens e ilustrações relacionadas ao material disposto na cartilha. Posteriormente foi definido o layout da cartilha e composição de seu conteúdo. **Resultados:** A fase exploratória revelou a possibilidade de tratamento da compulsão alimentar, uma vez que, sua eficácia é mostrada em diversas disfunções emocionais, tão como na compulsão alimentar. Mediante as 38 essências florais disponíveis, optou-se pelo uso de (Cherry Plum) que atua no emocional, auxiliando o indivíduo a manter a calma, além de ser indicado para os que sentem medo de perder o controle, resultando em atitudes impulsivas, que pode desencadear a compulsão alimentar; o (Chestnut Bud) pois auxilia no autoconhecimento, fazendo com que o indivíduo aprenda com seus erros e mude seu comportamento negativo, interrompendo o ciclo da compulsão; o (Crab Apple) colabora na limpeza do corpo e mente, devido a repulsa por si mesmo e o sentimento de impureza que afeta o compulsivo, além de contribuir para a aceitação pessoal e de suas imperfeições; o (Olive) que ajuda a reestabelecer o ânimo e a motivação; e o (Larch) que participa no controle da ansiedade, um dos gatilhos da compulsão alimentar, favorecendoa confiança. **Conclusão:** A atuação dos Florais de Bach como recurso terapêutico, contribui para a restauração do equilíbrio entre corpo e mente, trazendo melhoria da disfunção. Devido os aspectos positivos do efeito da terapia floral, é de suma importância a elaboração de uma cartilha informativa, que em virtude de sua dinamicidade, forma interativa e linguagem de fácil compreensão apresenta-se como uma ferramenta a contribuir na orientação do público em questão sobre a terapia com florais de Bach na compulsão alimentar. **Referências:** ARAÚJO, T. R.; MAYNARD, D. C. **Distúrbios Alimentares em Praticantes de Musculação.** Curso de Nutrição, Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, 2018.

BARNARD, Julian.; CHAMMAS, Luciana. Reflexões com as Flores de Bach: Imagens e Pensamentos. 1 Ed. São Paulo: Blossom, 2016, 60p.

NASSATO, L. M; RODRIGUES, D. M. O. **Florais de Bach: Uma Possibilidade de Tratamento Complementar para Aspectos Mentais e Emocionais.** Universidade do Sul de Santa Catarina, Santa Catarina, 2316-915X. Cad. Naturol. Terap. Complem. Vol. 5, Nº 8, 2016.

PANCIERI, Ana Paula. **Terapia Floral: Significado da Participação em Pesquisa Clínica para Ansiosos com Sobrepeso ou Obesidade.** Dissertação de Mestrado. Departamento de Enfermagem Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP Faculdade de Medicina Botucatu - São Paulo, 2018.

REIS, Karina; VOLPI, José Henrique. **Compulsão Alimentar: A Fome Emocional. Uma Abordagem Reichiana no Comportamento Alimentar.** In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 67-74. [ISBN – 978-8569218-01-2].

**Descritores:** Compulsão alimentar; Florais de Bach; Terapêutica.