



CONEXÃO UNIFAMETRO 2022

XVIII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

O USO DOS FLORAIS DE BACH ASSOCIADO À MASSAGEM RELAXANTE NA PERSPECTIVA DO BEM ESTAR

Rejane Silva de Oliveira¹

rejane.oliveira@aluno.unifametro.edu.br

Márcia Maria Gonçalves Felinto Chaves² Centro Universitário Fametro – Unifametro

marcia.chaves@professor.unifametro.edu.br

Francisca Laila Oliveira da Silva³ Centro Universitário Fametro – Unifametro

francisca.silva@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Processo de cuidar.

Área de Conhecimento: Saúde.

Encontro Científico: Décimo Encontro.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A Terapia de Florais foi desenvolvida e sistematizada por Dr. Edward Bach no início do século XX. Segundo Dr. Bach, assim como todas as pessoas, estamos sujeitos aos estados emocionais negativos que são parte de sua teoria sobre a doença. As terapias de florais ajudam a cada ser humano com suas próprias dificuldades emocionais, sendo muitas das plantas consideradas uma expressão desses estados emocionais. O stress físico e mental é um dos maiores causadores de estados de animo negativos, sendo este facilmente identificado pelas mudanças comportamentais, tais como, ansiedade, tristeza, frustração, impaciência, irritabilidade, inflexibilidade ocasionado uma resposta em nosso corpo, por meio do desalinhamento emocional, ocasionam respostas em nosso corpo como tensões musculares, aderências e até mesmo uma isquemia. A prática terapêutica vem conquistando espaço acadêmico e está sendo amplamente utilizada por profissionais da área da saúde. Estas terapias são complementares a qualquer outro tratamento, com caráter privativo, definido como vibracional e com características não invasivas, sendo boa parte delas práticas que integram o corpo e a mente. A prática de técnicas manuais usam conceitos orientais e ocidentais, adicionando óleos vegetais e essenciais, com o intuito de proporcionar bem estar e

qualidade de vida. **OBJETIVO:** Analisar os benefícios do uso dos florais de Bach associados a massagem relaxante na melhora do bem estar e na qualidade de vida. **METODOLOGIA:** Trata-se de um artigo de revisão bibliográfica, que foi realizado através das bases de dados, SciELO, Google Acadêmico, Bireme e Medline, entre os períodos de agosto de 2022 até outubro de 2022. **RESULTADOS:** Como resultado das pesquisas, é possível ver que a massagem clássica, proporciona a liberação de hormônios como endorfina, serotonina, ocitocina promovendo o relaxamento melhorando estado psicológico, pois diminuem os níveis do cortisol no organismo, sendo estas respostas fisiológicas a prática da massagem relaxante. No âmbito da anatomia sutil, os florais de Bach, atuam sobre os 05 (cinco) corpos da anatomia sutil, interagindo também sobre o sistema nervoso central e circulatório, proporcionando um estímulo eletromagnético nos canais energéticos no nosso corpo, colaborando para harmonização corpo e mente. **CONCLUSÃO:** Contudo conclui-se que a massagem é capaz de proporcionar muitos benefícios, promovendo relaxamento e bem estar. E a prática da terapia floral, sendo coadjuvante a qualquer tratamento, é indispensável para o equilíbrio geral, proporcionando melhora nos estados de ânimo negativos, contribuindo para harmonia, promovendo bem estar.

Palavras-chaves: Bem estar, Florais de Bach, Massagem Relaxante.

REFERÊNCIAS:

BACH, E. **Os remédios florais do Dr. Bach. Cura-te a ti mesmo.** 19. Ed. São Paulo: Pensamento, 2016.

BERTOLI, Lilian. **Estética.** Ed. São Paulo, 2015.

SALLES, L. F., SILVA, M.J.P. **Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos.** Acta Paul Enferm. 2012.