

Nota do Editor: Histórico do Projeto

A Profa. Dra. Carla Luzia França Araújo dirige o Laboratório de Estudos em DST/AIDS da [Escola de Enfermagem Anna Nery](#) (EEAN). É um grupo de pesquisa vinculado à Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).



O projeto "Tecnologia Aplicada ao Cuidado de Pessoas Vivendo com HIV/AIDS" (PVHA), foi realizado no âmbito do *Programa Integrado de Pesquisa e Assistência* (PIPA) da Escola de Enfermagem Anna Nery, que atende homens e mulheres infectados pelo HIV, o que foi diagnosticado recentemente ou nos estágios finais.

Este programa foi implementado no contexto da "Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do Ministério da Saúde do Brasil no programa de saúde pública do país, o **Sistema Único de Saúde** (Sistema Único de Saúde) ou **SUS** . (Leia mais sobre [Flor Terapia de Essência no Brasil](#) .)

O artigo a seguir baseia-se na proposta de projeto da Dra. Araújo, seu relatório para a Flower Essence Society (FES) e um [artigo](#) de setembro de 2020 publicado no *Journal of Practical and Professional Nursing* , escrito pela Dra. Araújo e dois colegas.

Visão Geral: Nossos Projetos de Pesquisa em Essências Florais

Patrocínamos dois projetos de pesquisa envolvendo o uso de essências florais. O primeiro projeto envolveu um programa de tratamento para pacientes com AIDS e o segundo projeto foi direcionado a membros da comunidade escolar, incluindo professores, funcionários e alunos. Terapia floral e Reiki foram usados para ambos os projetos.

Nenhuma taxa foi cobrada pelas essências florais. Os recursos financeiros para este projeto vieram dos membros da equipe e de doações de essências florais. As consultas individuais foram realizadas mensalmente durante o primeiro ano e depois com intervalos de três meses.

Desafios emocionais enfrentados por pacientes com HIV/AIDS

Nosso passo inicial envolveu a revisão da literatura de pesquisa sobre as fases vivenciadas por pessoas com HIV/AIDS. Conhecer o seu estado de HIV é um processo doloroso, muitas vezes repleto de sentimentos de culpa, ansiedade e medo. O diagnóstico sorológico do HIV traz incertezas sobre o futuro e muitas vezes mobiliza grande ansiedade devido à construção sociocultural da AIDS. Nesse caso, a ansiedade e a angústia vêm de um perigo real. O agravamento da doença e as consequências físicas, como perda de peso, palidez da pele, queda de cabelo, lesões na pele, entre outras, são bastante marcantes e podem ser acompanhadas de desequilíbrio mental e emocional. Além da ansiedade e angústia clínica, é muito comum que os usuários apresentem reações depressivas e distúrbios das emoções e do comportamento. Os pacientes experimentam tristeza intensa, baixa auto-estima, melancolia, e sentimentos de perda, abandono e total desesperança. Muitas vezes têm intensos sentimentos de culpa, discriminação, auto-culpa, desânimo e apatia, bem como insônia.

Os três estágios da doença e as essências florais usadas para cada

Decidimos organizar nossa abordagem de tratamento de acordo com três fases de tratamento e cuidados. Isso nos permitiu iniciar uma abordagem sistematizada com nossos pacientes e construir um banco de dados para nossos registros de pesquisa. Selecionamos um grupo de essências florais essenciais para cada etapa, mas nossas fórmulas também foram individualizadas. Esses três estágios e as essências florais usadas para cada estágio são descritos abaixo.



Consulta ao paciente

Estágio Um: O Impacto do Diagnóstico – Abordando o Medo, a Interrupção e as Emoções Relacionadas

Essa fase pode durar muitos meses e não se limita apenas ao tempo real do diagnóstico da soropositividade. Nesse período, o indivíduo sofre o choque do diagnóstico e os medos internos e externos decorrentes. O indivíduo precisa de força e coragem para entender que a vida vai além do HIV. Mas torna-se necessário fazer mudanças no estilo de vida e recorrer a novas forças de energia. As seguintes essências florais foram usadas durante este período: Mariposa Lily, Canyon Dudleya, Mountain Pride, Penstemon, California Wild Rose, Iris, Sierra Primrose, Saint John's Wort, Angelica, Echinacea, Fireweed e Love-Lies-Bleeding.

Estágio Dois: A Fase de Tratamento e Necessidade de Novos Hábitos de Vida

Nesse período, o impacto inicial do diagnóstico diminuiu. Há necessidade de implementar novos hábitos de vida e desenvolver estratégias de enfrentamento positivas, principalmente para a rotina e os efeitos adversos dos medicamentos. As seguintes essências florais foram usadas para esta fase: Penstemon, Red Penstemon, Fireweed e Love-Lies-Bleeding.

Estágio Três: Tratamento de Reações à Terapia Antirretroviral, Desafios Imunológicos Sustentados e Desânimo Geral

Com qualquer regime terapêutico pode haver desafios. Os clientes podem se sentir desencorajados ou questionar se devem continuar o tratamento. Os clientes precisam desenvolver imunidade sustentada e resistência física e emocional para quaisquer efeitos adversos da infecção e protocolos médicos relacionados. As seguintes essências florais foram usadas para esta fase: Fireweed, Love-Lies-Bleeding, Aloe Vera, Sierra Primrose e Green Cross Gentian.

O papel fundamental da Arnica, Hissopo e Love Lies Bleeding Flower Essences

Além das essências florais administradas durante as três etapas do tratamento, observamos que a **Arnica** foi utilizada em todas as fases da terapia para tratar choques e traumas. Também usamos o **hissopo** da mesma maneira generalizada para abordar sentimentos profundos de culpa, culpa ou ressentimento. Devemos observar o papel destacado do **Love-Lies-Bleeding** como um remédio básico usado com todos os pacientes com HIV/AIDS. Esta flor melhora a imunidade geral e a reação à dor, ajudando os clientes a aprender a aceitar e suportar suas várias aflições.

Eu me acalmei. ... Eu sou uma pessoa mais tranquila. Eu penso um pouco mais antes de agir.

Cada paciente recebeu uma fórmula individual. As essências listadas acima foram consideradas de acordo com o estágio de infecção do paciente, mas outras essências foram adicionadas conforme apropriado.

Leia um artigo de Patricia Kaminski sobre as [essências florais primárias usadas](#) com pacientes com HIV/AIDS no programa do Dr. Araújo.



Dra. Carla Araújo dando consulta numa "tenda de cuidados"

Relatórios de pacientes sobre os efeitos da terapia floral:

Desenvolvemos uma metodologia de pesquisa qualitativa baseada no modelo **Narrativas de Vida de [Daniel Bertaux](#)**, com entrevistas com 24 de nossos pacientes vivendo com HIV/AIDS. Este questionário foi validado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). O método baseia-se nos depoimentos reais dos pacientes e na análise de suas respostas sobre as mudanças em suas vidas provocadas pelas terapias. Isso envolve examinar os temas dos comentários dos participantes, o vocabulário usado e as mudanças indicadas nas experiências, valores e pontos de vista.

Os temas mais significativos que emergiram do estudo foram:

- **Autoestima e autoconfiança**
- **Interação positiva com a equipe do projeto**
- **Valorizando o autocuidado**
- **Mudanças na vida diária: equilíbrio emocional, enfrentamento das adversidades, desenvolvimento da serenidade, melhoria das relações pessoais e da saúde em geral**

A seguir, trechos representativos das entrevistas presenciais com os pacientes:

"Tinha um sério problema de ansiedade e já estou diminuindo o uso de remédios farmacêuticos com o uso de essências florais. Você está me fazendo muito bem. Está me deixando mais relaxado. As flores estão me ajudando muito e veio na hora certa."

"Senti que melhorou a minha concentração e saúde geral. Sinto-me muito saudável. Os resultados dos meus testes agora mostram que não tenho HIV. Os triglicérides e o colesterol melhoraram desde a terapia. Eu faço atividade física. Sinto mais energia."

"A terapia floral é muito importante para mim porque não tenho psicólogo. Aqui há atendimento completo e não sinto necessidade de psicólogo. Essas terapias atenderam todas as minhas necessidades. Obrigado."

"O uso de essências florais é fundamental para mim. Elas me acalmam e me dão estabilidade. Eu estava com muita necessidade quando vim para cá."

"As essências florais significam uma forma mais holística de ver a saúde e o ser humano. Ajudam de uma forma que a medicina ocidental não ajuda. Somos vistos por outros ângulos, como o emocional e até o físico de uma nova forma."

"No caso da terapia floral, é uma terapia complementar, mas atua em especificidades. Por exemplo, nossas emoções e questões de estresse. Acho que a energia das flores estimula nossa capacidade de autocura."

"Estou encontrando mais equilíbrio emocional. Tenho menos angústia. Tenho HIV há seis anos e minha imunidade sempre foi a mesma, mesmo tomando os medicamentos padrão. No entanto, as essências florais aumentaram minha imunidade."

"Meus testes melhoraram, como meus exames de sangue."

"Tenho visto mudanças para melhor, fico mais calma. As essências florais ajudam muito com várias coisas como ansiedade."

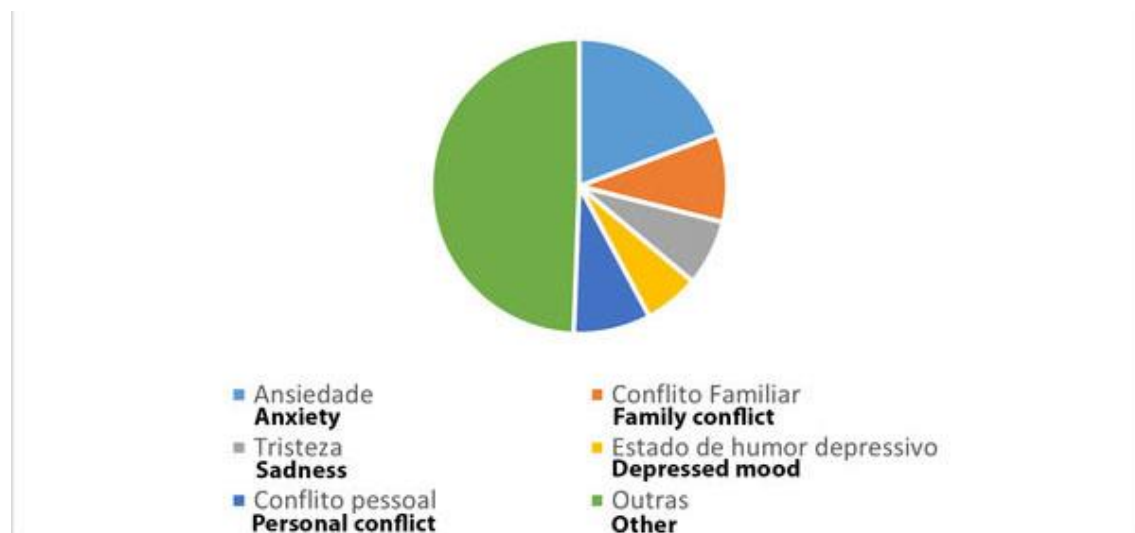
"No que diz respeito ao meu nervosismo, me acalmei. Na vivência do dia a dia sou uma pessoa mais tranquila. Penso um pouco mais antes de agir."

"Eu estava ficando deprimido. Não podia ir para a faculdade sozinho. Minha mãe tinha que vir comigo para eu não congelar. Quando comecei com as flores, tudo melhorou. Não tive mais essas experiências. Devo sempre agradecer a Deus."

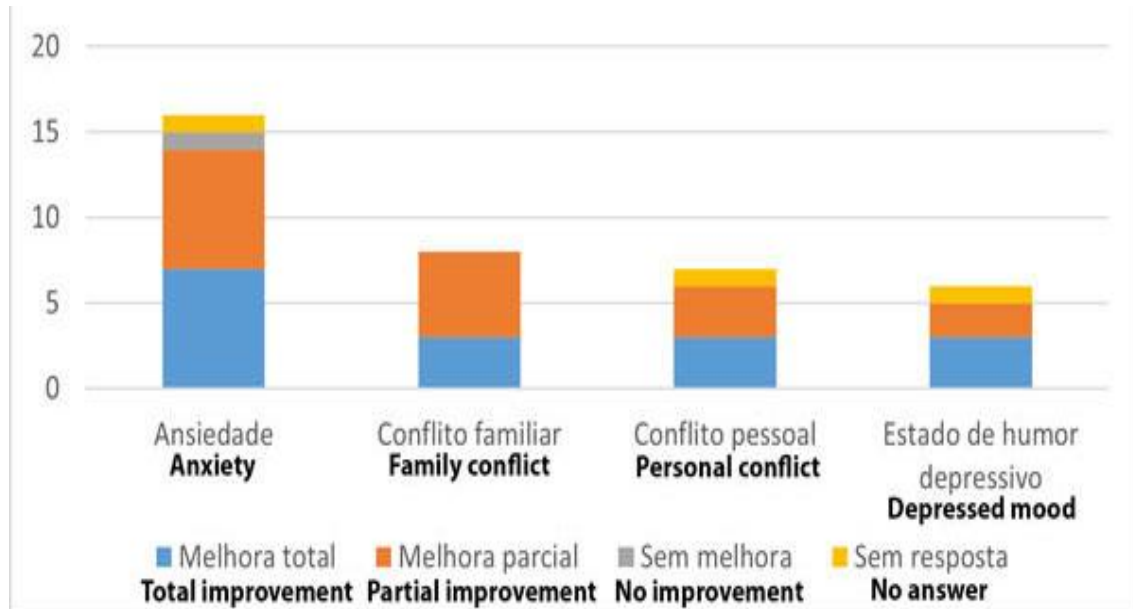
"Foi tão impressionante quando pude começar a perceber minhas fraquezas. A mudança que causou é muito sutil. Sinto que estou mais sensível às coisas que acontecem ao meu redor. Não estou encontrando as palavras certas para dizer, mas eu sei que a terapia floral potencializa esse processo. Eu pude ver essa mudança. É muito sutil. Me ajuda a resolver questões que eu não conseguia lidar sozinha. Não que mude as questões, mas mostra como trabalhar na dificuldades da vida. Me sinto mais preparada e segura de mim mesma. Isso é uma coisa que eu nunca senti. A terapia floral me ajudou a dizer sim mais."

As respostas dos pacientes foram documentadas e então analisadas quantitativamente nos três gráficos a seguir.

Quadro 1: Os Principais Assuntos Abordados no Programa Flower Essence

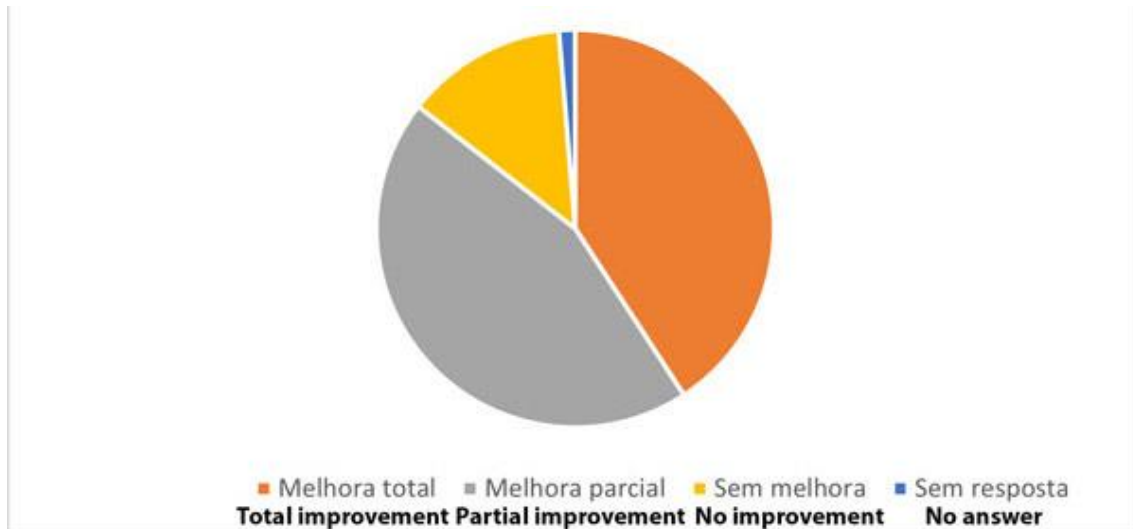


Quadro 2: Respostas às essências florais para quatro questões principais.



Para cada uma das quatro questões principais – ansiedade, conflito familiar, conflito pessoal e humor deprimido – quase todos os pacientes relataram melhora.

Quadro 3: Tipos de Respostas às Essências Florais para Todo o Grupo



Para a totalidade do projeto, a grande maioria dos pacientes relatou melhora parcial ou total.

Usando Essências Florais na Comunidade Escolar

Para nosso segundo projeto de pesquisa, focamos na comunidade escolar de enfermagem. Nosso objetivo era fornecer apoio, reabastecimento emocional e uma compreensão mais profunda de seu trabalho de cura com os outros. Utilizamos a mesma metodologia de pesquisa qualitativa **Narrativas de Vida desenvolvida por Daniel Bertaux**.

Eu me sinto muito melhor, mais positiva. Melhorei minha vontade e autoestima. Também sinto que minha saúde melhorou. Nós experimentamos na prática o processo de cura sobre o qual o Dr. Edward Bach escreve em *Heal Thyself*.



Seguem trechos representativos dos alunos de graduação em enfermagem entrevistados. Eles mostram um profundo apreço pelos benefícios positivos e únicos da terapia floral, distintos dos aspectos típicos da formação médica.

"Quero enfatizar o quanto o projeto também nos muda como indivíduos, não apenas como profissionais."

"Como enfermeiras certamente aprendemos muito por causa deste projeto, e somos indivíduos diferentes agora."

"Nossas próprias aflições e emoções são tratadas com as essências florais. Estou envolvido há dois anos neste projeto e melhorei como pessoa. Me sinto muito melhor, mais positiva. Melhorei minha vontade e auto-estima. também sinto que minha saúde melhorou. Experimentamos na prática o processo de cura sobre o qual o Dr. Edward Bach escreve em *Heal Thyself* .

O projeto me proporcionou uma visão holística. Podemos receber muita teoria médica, mas na prática ainda não recebemos essa parte.

Vivemos em um modelo cartesiano, o modelo biomédico, que mecaniza a cura. Com as flores, podemos começar a compreender a pessoa como um ser integral. Podemos saber muito na teoria, mas quando vemos os resultados reais das flores em nós mesmos, além dos pacientes, esse é o maior presente. É ver como as pessoas mudam .

As essências florais primárias administradas aos estudantes de enfermagem foram as seguintes: Echinacea, Self Heal, California Valerian, Camomila, Arnica, Mariposa Lily, Baby Blue Eyes, Yarrow Environmental Solution (YES), Saint John's Wort, Lavender, Evening Primrose, Milkweed, Yarrow Dourado, Penstemon. Cosmos, Girassol, Madia e Shasta Daisy.

Dra. Araújo e seus colegas



Prof. Carla Luzia França Araújo



Prof.ª Vanessa Damasceno Bastos



Prof.ª Jurema Gouvêa de Souza

A Profa. Dra. Carla Luzia França Araújo recebeu sua formação em enfermagem na Escola de Enfermagem Anna Nery da Universidade Federal do Rio de Janeiro, escola de enfermagem onde atualmente é diretora. Também leciona como professora associada, dirige o "Laboratório de Estudos em DST/AIDS" da escola e é coordenadora do Programa de Residência em Enfermagem Obstétrica da escola. A Dra. Araújo é doutora em saúde pública pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Formou-se em Terapia Floral, primeiro concluindo o curso de pós-graduação na Universidade Federal do Rio de Janeiro, e depois o Programa de Certificação Internacional em Terapia Floral, patrocinado pela Flower Essence Society (FES), e ministrado pela praticante e educadora [Rosangela Teixeira](#) .

Na foto abaixo o Dr. Araújo (esquerda), recebe um prêmio comemorativo dos 95 anos da Escola de Enfermagem Anna Nery em 2018, entregue por Rejane de Almeida, chefe de enfermagem da Cidade do Rio de Janeiro, Brasil.



Veja um vídeo emocionante dos profissionais de saúde dos hospitais da Universidade Federal do Rio de Janeiro, cantando " [Heal the World](#) " como mensagem de esperança e cura diante da pandemia do coronavírus.

