

CARLA ARAUJO
ORGANIZADORA

Mulheres no climatério e a Terapia Floral



CURITIBA
EDITORIA REFLEXÃO ACADÊMICA
2025



Carla Luzia França Araújo
Organizadora



**Mulheres no Climatério
e a Terapia Floral**

**Reflexão Acadêmica
editora**

**Editora Reflexão Acadêmica
Curitiba
2025**

Copyright © Editora Reflexão Acadêmica

Copyright do Texto © 2025 O Autor

Copyright da Edição © 2025 Editora Reflexão Acadêmica

Editora-Chefe: Profa. Msc. Barbara Luzia Sartor Bonfim Catapan

Diagramação: Editora

Edição de Arte: Editora

Revisão: O Autor

O conteúdo do livro e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva da autora. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos a autora, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial:

Profª. Msc. Rebeka Correia de Souza Cunha, Universidade Federal da Paraíba - UFPB

Prof. Msc. Andre Alves Sobreira, Universidade do Estado do Pará - UEPA

Profª. Drª. Clara Mariana Gonçalves Lima, Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP

Profª. PhD Jalsi Tacon Arruda, Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA

Profª. Drª. Adriana Avanzi Marques Pinto, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - UNESP

Prof. Dr. Francisco Souto de Sousa Júnior, Universidade Federal Rural do Semi-Árido - UFERSA

Prof. Dr. Renan Gustavo Pacheco Soares, Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Prof. Dr. Sérgio Campos, Faculdade de Ciências Agronômicas, Brasil.

Prof. Dr. Francisco José Blasi de Toledo Piza, Instituição Toledo de Ensino, Brasil.

Prof. Dr. Manoel Feitosa Jeffreys, Universidade Paulista e Secretaria de Educação e Desporto do Amazonas, Brasil.

Profª. Drª. Mariana Wagner de Toledo Piza, Instituição Toledo de Ensino, Brasil.

Prof. Msc. Gleison Resende Sousa, Anhanguera Polo Camocim, Brasil.

Profª. Msc. Raiane Vieira Chaves, Universidade Federal de Sergipe, Brasil.

Profª. Drª. Thalita Siqueira Sacramento, Escola da Natureza- Secretaria de Educação do Distrito Federal, Brasil.

Prof. Msc. André Luiz Souza, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil.

Profª. Drª. Leonice Aparecida de Fatima Alves Pereira Mourad, Universidade Federal de Santa Maria, Brasil.

Profª. Drª. Lenita de Cássia Moura Stefani, Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil.



Reflexão Acadêmica
editora

Ano 2025

Prof^a. Msc. Vanesa Nalin Vanassi, Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil.

Prof^a. Dr^a. Khétrin Silva Maciel, Universidade Federal do Sul da Bahia, Brasil.

Prof^a. Dr^a. Adriana Crispim de Freitas, Universidade Federal do Maranhão, Brasil.

Prof. Esp. Richard Presley Silva Lima Brasil, Centro De Educação Superior De Inhumas Eireli, Brasil.

Prof^a. Dr^a. Vânia Lúcia da Silva, Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil.

Prof.^a Dr^a. Anna Maria de Oliveira Salimena, Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil.

Prof.^a Dr^a. Maria Clotilde Henriques Tavares, Universidade de Brasília, Brasil.

Prof.^a Dr^a. Márcia Antonia Guedes Molina, Universidade Federal do Maranhão, Brasil.

Prof. Msc. Mateus Veppo dos Santos, Centro Universitário Euro-American, Brasil.

Prof.^a Msc. Adriana Xavier Alberico Ruas, Funorte, Brasil.

Prof.^a Msc. Eliana Amaro de Carvalho Caldeira, Centro Universitário Estácio - Juiz de Fora MG, UFJF, Brasil.

Prof. Msc. João Gabriel de Araujo Oliveira, Universidade de Brasília, Brasil.

Prof.^a Dr.^a Anísia Karla de Lima Galvão, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, Brasil.

Prof.^a Dr.^a Rita Mônica Borges Studart, Universidade de Fortaleza, Brasil.

Prof.^a Msc. Adriane Karal, UDESC/UCEFF, Brasil.

Prof.^a Msc. Darlyne Fontes Virginio, IFRN, Brasil.

Prof.^a Msc. Luciana Mação Bernal, Universidade Federal de São Carlos, Brasil.

Prof. Dr. Roberto José Leal, Escola de Enfermagem Anna Nery / Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil.



Reflexão Acadêmica
editora

Ano 2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Mulheres no climatério e a terapia floral [livro eletrônico] / organização Carla Araujo. -- 1. ed. -- Curitiba, PR : Editora Reflexão Acadêmica, 2025.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui: Bibliografia

ISBN: 978-65-84610-74-3

DOI: 10.51497/reflex.978-65-84610-74-3

1. Climatério 2. Floralterapia 3. Flores - Uso terapêutico 4. Hormônios femininos 5. Medicina holística 6. Saúde da mulher I. Araujo, Carla. II. Título.

Editora Reflexão Acadêmica
Curitiba – Paraná – Brasil
[contato@reflexaoacademica.com.br](mailto: contato@reflexaoacademica.com.br)



Reflexão Acadêmica
editora

Ano 2025

SOBRE A ORGANIZADORA

Carla Luzia França Araújo



Possui graduação em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (1986), habilitada em Enfermagem Obstétrica (1986), Especialista em Administração Hospitalar (1987), Especialista em Terapia Floral (2009), Especialista em Enfermagem Obstétrica (2017), Mestrado em Saúde Coletiva pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (1998) e Doutorado em Saúde Coletiva (2003) pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Foi Vice-diretora do Hospital Escola São Francisco de Assis/UFRJ. É professora Titular da Escola de Enfermagem Anna Nery/UFRJ. Tem experiência na área de Saúde Coletiva, com ênfase na área de Saúde da Mulher, Obstetrícia, PICS e IST/HIV/Aids. É autora do livro *Aconselhamento em DST/HIV: repensando conceitos e prática*. É líder do grupo de pesquisa: Laboratório de Estudos em Política, Planejamento e Assistência em DST/Aids (LEPPA DST/Aids). Foi avaliadora institucional e de curso do INEP. Foi avaliadora dos Programas Multiprofissionais em Saúde/ MEC. Foi Chefe do Departamento de Enfermagem Materno-Infantil /EEAN/UFRJ no período de 02/2011 a 01/2014, Vice-Diretora da EEAN no período de 2015 a 2019 e Diretora da Escola de Enfermagem Anna Nery/UFRJ no período de 2018 a 2022. É Vice-Coordenadora do Programa de Residência de Enfermagem Obstétrica – EEAN/UFRJ. 2 Vogal de Desenvolvimento Institucional da ALADEFE. Docente permanente do Programa de Mestrado Profissional em Atenção Primária da Saúde FM-UFRJ. Atualmente é Coordenadora de Ensino, Pesquisa e Extensão do Complexo Hospitalar da UFRJ.

APRESENTAÇÃO

Seja bem-vinda (o) a leitura do nosso e-book, onde reunimos informações valiosas sobre a vivência do climatério, reflexões sobre possibilidades terapêuticas para as mulheres neste período do ciclo de vida e apresentamos a Terapia Floral como terapia complementar para a manutenção do equilíbrio e alegria de viver. Criado com dedicação e pesquisa, este material foi pensado para oferecer uma leitura envolvente e enriquecedora, ajudando você a expandir horizontes e adquirir novas perspectivas de vida para as mulheres no período do climatério.

Prepare-se para mergulhar em conteúdos cuidadosamente elaborados por estudiosas da área de Saúde da Mulher, Envelhecimento e Terapia Floral, apresentados de forma acessível e de fácil compreensão. Independentemente do seu nível de experiência no assunto, este e-book será um guia confiável e revelador.

Aproveite a jornada e boa leitura!



Fonte: Os significados da flor-de-lis e seu uso como planta medicinal. Disponível em:
<https://decoracionyjardines.com/significado-flor-de-lis-medicina/>

SUMÁRIO

CAPÍTULO 01	9
A TERAPIA FLORAL COMO POSSIBILIDADE TERAPÊUTICA	
Carla Luzia França Araújo	
Vanessa Damasceno Bastos	
CAPÍTULO 02	16
TERAPIA FLORAL E OS SISTEMAS FLORAIS	
Luciana Chammas	
CAPÍTULO 03	25
SAÚDE DA MULHER E ENVELHECIMENTO: PERSPECTIVAS DO CURSO DA VIDA	
Claudia Feio da Maia Lima	
Célia Pereira Caldas	
Barbara Martins Corrêa da Silva	
CAPÍTULO 04	37
MULHERES NO CLIMATÉRIO E A TERAPIA FLORAL	
Carla Luzia França Araújo	
Vanessa Damasceno Bastos	
CAPÍTULO 05	44
SISTEMA DE BACH COMO COADJUVANTE NA VIVÊNCIA DO CLIMATÉRIO	
Luciana Chammas	
Carla Luzia França Araújo	
CAPÍTULO 06	53
SISTEMA MATA ATLÂNTICA	
Carla Luzia França Araújo	
Juliana Maria Rocha e Silva Crespo	
Marcelo Soares Crespo	
CAPÍTULO 07	67
OS FLORAIS DE SAINT GERMAIN – UM CAMINHO DE CURA E EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA	
Vanessa Damasceno Bastos	
Talita Margonari Lazzuri	

CAPÍTULO 01

A TERAPIA FLORAL COMO POSSIBILIDADE TERAPÊUTICA

Carla Luzia França Araújo

Doutora em Saúde Coletiva, Terapeuta Floral, Enfermeira, Professora Titular Escola de Enfermagem Anna Nery (EEAN), Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

E-mail: araujo.ufrj@gmail.com

Vanessa Damasceno Bastos

Doutora em Enfermagem, Terapeuta Floral, Enfermeira. Professora Adjunto Escola de Enfermagem Anna Nery (EEAN), Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

E-mail: vanessabastos.ufrj@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares abrangem uma concepção holística e vitalista que comprehende o ser humano como uma unidade físico-energética/psicofísica, mental e espiritual. Este possui uma dimensão compreendida como material (corpo) e uma dimensão imaterial (sutil), que não pode ser compreendida pelos cinco sentidos do corpo humano. Enquanto o modelo biomédico se caracteriza pela dicotomia corpo-mente, o enfoque na doença e não na pessoa doente, a concepção holística se opõe a este movimento, olhando o indivíduo como um todo integral (ABREU, 2018).

Elas representam um conjunto de recursos capazes de atuar nos diferentes aspectos da saúde, propiciando tanto a recuperação da saúde quanto a prevenção de doenças e agravos, sejam eles físicos ou mentais.

Os profissionais que exercem esse modelo de cuidado ofertam recursos complementares na promoção da saúde e renovam o entendimento atual, que tende especialmente à medicalização e aos procedimentos invasivos (AGUIAR, 2020).

2. UMA POSSIBILIDADE DE CUIDADO INTEGRAL

As terapias integrativas e complementares buscam assistir o usuário de saúde de forma integral, respeitando suas particularidades e singularidades, auxiliando na prevenção de doenças e promoção da saúde. O indivíduo passa a ser tratado de maneira singular e holística, diante do processo saúde/doença, sendo acompanhado em toda sua esfera biopsicoespiritual.

Inúmeras discussões sobre as Práticas Integrativas e Complementares no SUS ainda são necessárias. Em 2013, a Lei Municipal nº 5.617 instituiu o Programa de Terapia Floral, prática integrativa e complementar ao bem-estar e à saúde no âmbito do Município do Rio de Janeiro. Passam a ser definidos como objetivos do Programa de Terapia Floral: a promoção da saúde e bem-estar, assim como a prevenção de doenças através de práticas que utilizam as essências florais; a implantação da Terapia Floral junto às unidades de saúde, escolas municipais, centros de educação infantil e creches do Município; o estímulo à utilização de técnicas de avaliação da Terapia Floral e a divulgação dos benefícios decorrentes da Terapia Floral. Esta Lei municipal foi declarada inconstitucional pelo Tribunal de Justiça do Rio de Janeiro. Isso significa que a lei não entrou em vigor.

Em janeiro de 2017, foi publicada a Portaria nº 849/2017, que incluiu no rol de procedimentos do SUS as práticas integrativas de arteterapia, meditação, musicoterapia, tratamento naturopático, tratamento osteopático, tratamento quiroprático e Reiki. Além das inclusões, esta Portaria também renomeou procedimentos que já estavam no rol das PICS para facilitar a identificação, pelos gestores, dos procedimentos nos sistemas de informação do SUS. As novas nomenclaturas são para terapia comunitária, dança circular/biodança, yoga, oficina de massagem/automassagem, sessão de auriculoterapia, sessão de massoterapia, e tratamento termal/crenoterápico.

Com esta portaria, o Ministério da Saúde incluiu estes novos tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PICs). A partir deste momento o SUS passa a oferecer 19 práticas integrativas e complementares à população. São elas: homeopatia, Medicina Tradicional Chinesa/acupuntura, medicina antroposófica, plantas medicinais e fitoterapia e termalismo

social/crenoterapia, arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga.

Segundo Naiff (2006, p. 21) a Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006, que cria uma Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, deixou precedente para inclusão de outras técnicas complementares, se forem necessárias, como os florais.

Em particular, o emprego das essências florais, reconhecido e aprovado pela OMS, em 1974, constitui uma abordagem nova na área terapêutica e possui o propósito de ajudar o ser humano a adquirir qualidade de vida, principalmente na área psicoemocional. Os florais não têm por princípio ser superiores ou inferiores às outras técnicas terapêuticas, nem possuir a última palavra na cura emocional ou do corpo humano; é necessário entender que existem diversas opções de tratamento para o bem-estar físico, psíquico, emocional ou espiritual, e que compete ao indivíduo escolher o que melhor lhe convier ou agradar. (NAIFF, 2006, p. 22)

Vale destacar, que somente com a publicação Portaria Ministerial nº 702 de 2018 é que a Terapia Floral foi incluída no rol das PICS inseridas no SUS.

Assim, neste contexto das PICS, destacamos a Terapia Floral como uma prática terapêutica. Este legado nos foi deixado por Edward Bach. Nos anos de 1930, a Terapia Floral foi concebida pelo médico inglês Edward Bach, sendo o responsável por desenvolver os Florais de Bach. Edward Bach nasceu em 24 de setembro de 1886, em Moseley, uma pequena vila perto de Birmingham, na Inglaterra. De acordo com Weeks (2005, p. 14), quando estudante, passava seus feriados fazendo longas caminhadas pelas vilas galesas e pelas montanhas, dormia em qualquer lugar, feliz com a companhia de seus amigos, os pássaros, as árvores e as flores silvestres, pois seu amor pela Natureza mostrou-se desde os primeiros anos de sua vida.

Numa manhã de maio de 1930 ele estava caminhando pelo campo como fazia com frequência e, observando gotas de orvalho sobre as pétalas de flores, imaginou que o Sol incidindo sobre elas poderia extrair seus poderes curativos, antes de fazê-las evaporar. Coletoou essas gotas de algumas plantas e através de sua percepção e sensibilidade, experimentando-as em si mesmo, foi descobrindo o que elas tinham de curativo. (KWITKO, 1997, p. 17)

Surge em 1931 a primeira edição do livro “Cura-te a ti mesmo”, a introdução para a nova medicina, com o princípio de tratar a personalidade do paciente e não a sua doença. Em 1932 redige “Liberte-se”, onde relata como o homem pode aprender a seguir sua intuição, sendo guiado desta forma para cada detalhe de sua vida terrena, tornando-a saudável, feliz e útil. No ano de 1933 escreveu o manuscrito “Os Doze Remédios Curadores”, onde descreveu os primeiros remédios que sintonizou, os humores ou estados mentais que aliviavam e forneceu instruções completas sobre o modo de preparação, a prescrição e a dosagem.

As essências do Sistema do Dr. Bach foram todas criadas por ele próprio. São 38 essências mais o Rescue. Edward Bach abandonou o plano físico aos 50 anos, em 1936. Seu trabalho, porém, permanece até hoje com os Florais de Bach. Ele tentou mostrar em toda sua obra como a saúde e as enfermidades estão intimamente ligadas com a maneira que uma pessoa vive e a necessidade de fazer mudanças no estilo de vida. (BARNARD, 2008 apud SALLES; SILVA, 2012, p. 239)

A terapia floral faz parte de um campo emergente de terapias vibracionais, de características não invasivas, através do qual as essências florais têm o propósito de harmonizar o corpo etéreo, emocional e mental. (BACH, 2006 apud SALLES; SILVA, 2012, p. 239)

No início da década de 1970 ocorre um reflorescimento da terapia floral, através dos terapeutas Richard Katz e Patricia Kaminski que elaboraram nos Estados Unidos o repertório dos florais da Califórnia (FES – Flower Essence Society). Na década de 1980 surgem outros dois sistemas na Austrália: os florais vivos (Living Essences), de criação de Vasudeva Barnao e Kadambii, e os florais da Austrália (Australian Bush), criado por Ian White.

Neste período, ainda surgem nos Estados Unidos os florais do Alasca (Essences of Alaska), elaborados por Steve Johnson. No Canadá desenvolvem-se por Sabrina Pettitt os florais do Pacífico (Pacific Essences). Na França surgiu o trabalho de Philippe Deroide com a concepção dos florais da França (Deva Essences). A partir de todos estes trabalhos publicados, o universo terapêutico se rendeu à utilização dos florais, e inúmeros outros pesquisadores surgem com outros sistemas. (NAIFF, 2006, p. 42)

No Brasil, os pioneiros foram Breno Marques da Silva e Ednamara Vasconcelos e Marques, com a concepção dos florais de Minas, em Itaúna, MG. Logo depois surgem mais pesquisadores e novos sistemas brasileiros, como Neide Margonari (Saint Germain), Maria Grillo (Filhas de Gaia), Ferdinand Rohr (Agreste), Sandra Epstein (AraréTama), Denilde Lourenço (Arco-íris), Gelse Campos e Lourdes Agnesini (Agnes), Joel Aleixo (Brasileiros), Fabian e Kátia Cubakowic (Mantiqueira), Maria Alice Campos Freire e Isabel Facchini (Amazônia), Marcelo Crespo (Mata Atlântica) entre outros entusiastas no assunto.

Desta forma, segundo Gimenes e Silva (1999, p. 13), “*a terapia floral é parte de um campo emergente de terapias vibracionais, de características não invasivas, importante alavanca de cura, que amplia o universo de ação dos profissionais de saúde.*” Através das essências florais, o terapeuta floral pode complementar as práticas de atendimento na área de saúde. Na interface de um conceito amplo de saúde, a Terapia Floral pode ativar nossas imensas e inatas capacidades de cura, verdadeiras pontes de comunicação entre corpo e mente, catalisando mudanças e trazendo novas respostas e nova concepção para saúde e doença. (GIMENES e SILVA, 1999, p. 13)

Com relação a oficialização da comercialização de florais, o Parecer nº 23/1993, 030/COIU, do Ministério da Agricultura e Reforma Agrária/Secretaria Nacional de Defesa Agropecuária, refere que as essências são registradas como complemento alimentar; uma solução tipo brandy, álcool natural, de cereal, vinagre de maçã como conservante, bonificado com essências de flores, não sendo, pois, legalmente consideradas medicamentos. O foco de atuação das essências florais está no nível energético, facilitando o melhor controle sobre o próprio corpo e uma maior participação espontânea no processo de cura. Todas as flores empregadas na preparação das essências florais são colhidas no campo, em estado silvestre.

Para a ANVISA, como explicitado no Ofício MS/SVS/GABIN nº 479, datado de 23 de outubro de 1998, as essências florais não constituem matéria submetida ao regime da vigilância sanitária, ao teor da Lei nº 6.360, de 23 de setembro de 1976, e seus regulamentos, não se tratando de medicamentos, drogas ou insumos farmacêuticos. As essências florais não contêm princípio ativo, elas contêm o campo energético referente aos vegetais/flores em que são colhidos.

O período do climatério, foco deste livro, imprime um padrão de mudança na mulher, no qual ela fecha mais um ciclo de vida. É um período de transformações que podem provocar medos e angústias, que podem levar a um desequilíbrio energético.

As essências florais, neste momento utilizadas como terapia complementar, equilibram o quadro emocional, auxiliando a mulher no seu processo de individualização, a realizar-se como personalidade e celebrar esse momento com toda a maturidade e experiência adquirida. Esta terapia tem como fundamento a atuação por ressonância nos corpos sutis. Entendamos corpos sutis como um campo de energia que nos envolve e protege. (GIMENES E SILVA, 1999, p. 187)

Sobre esta temática, estaremos detalhando nos próximos capítulo.

3. CONCLUSÃO

A terapia floral é uma abordagem terapêutica que utiliza essências florais na prevenção, tratamento e manutenção do equilíbrio emocional e psicológico de qualquer pessoa. Deste modo, os florais vão agir favorecendo e possibilitando a restauração da paz, harmonia e equilíbrio do ser humano (ARAÚJO, et al., 2020).

Ela estimula a busca de si mesmo com o intuito de ampliar a consciência em todas as áreas da vida.

As essências florais são impressões do campo da natureza por meio das flores, plantas ou ecossistemas, mediante uma metodologia específica e cuidadosa, que leva as informações da consciência dessa planta, que vive em determinado habitat com suas características morfológicas e climáticas particulares. Os florais carregam, portanto, informações da consciência da natureza com objetivo de estimular os níveis mais profundos da consciência humana, buscando suas virtudes existentes, mas não utilizadas pelos indivíduos (GUERRINI; DOMENE, 2020).

A concepção teórico-filosófica das PICS evoca o deslocamento do olhar focado na doença para a pessoa assistida na sua totalidade. Portanto, pensar na qualidade de vida das mulheres no climatério é pautar a discussão no princípio da integralidade e da humanização do cuidado, que recomenda a participação das mulheres como protagonistas e autônomas em todo processo de cuidar.

REFERÊNCIAS

- ABREU, I.P.H. O vitalismo das Práticas Integrativas e Complementares e o conceito de campo da ciência moderna. **Vittalle – Revista de Ciências da Saúde** v. 30, n. 1 (2018).
- AGUIAR, J. *et al.* Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. **Saúde debate** 43 (123). 2020.
- ARAÚJO *et al.* Terapia Floral: equilíbrio para as emoções em tempos de pandemia. **ObservaPICS**, v. 01, p. 01-14, 2020.
- BACH, E. Os Remédios florais de Dr. Bach. In: SALLES, L.F.; SILVA, M.J.P. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. **Acta Paul Enferm** 2012; 25(2): 238-242.
- BARNARD, Julian. **Remédios florais de Bach**: a essência interior. São Paulo: Healing, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS**: atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPICT-SUS**. Brasília, 2006.
- _____. 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 – PNPICT. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- GIMENES, O. M. P. V.; SILVA, M. J. P. **Florais**: alternativa saudável. São Paulo: Editora Gente, 1999.
- GUERRINI, I. A. M.; DOMENE, T. G. **Como as conexões quânticas auxiliam na busca da saúde integral**. Curitiba: Appris, 2020.
- KWITKO, M. **Terapia com Florais**: a medicina dos pensamentos e dos sentimentos. 3. ed. Porto Alegre: Samadhi, 1997.
- NAIFF, N. **Florais do mundo**: Aloha (Havaí, EUA), AUM (Himalaia, Índia), Australian Bush (Cerrados, Austrália), Bach (Oxfordshire, Inglaterra), DEVA (Vercors, França), FES (Califórnia, EUA), Findhorn (Forres, Escócia), Minas (Minas Gerais, Brasil). Rio de Janeiro: Nova Era, 2006.
- WEEKS, N. **As descobertas médicas de Dr. Edward Bach**: o que as flores fazem ao corpo humano. Campinas, SP: Instituto Dr. Edward Bach, 2005.

CAPÍTULO 02

TERAPIA FLORAL E OS SISTEMAS FLORAIS

Luciana Chammas

Pós-Graduada em Gestão e Empreendedorismo Social
Fundação Instituto de Administração (Fundação Instituto de Administração)
E-mail: luciana.chammas@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Uma característica importante do Dr. Edward Bach, o precursor da Terapia Floral, era a preocupação em documentar e divulgar suas descobertas. À medida em que avançava em suas pesquisas, ele escrevia artigos e lançava livros onde descrevia a base teórica do seu sistema.

No livro Os Doze Remédios Curadores e Outros Remédios, de 1936, ele aborda as 38 essências florais e descreve os processos de feitura da essência-mãe, ou seja, os métodos solar e de fervura.

Ao deixar essas informações ao alcance de todos, o Dr. Bach abriu espaço para que novas plantas fossem investigadas. O conhecimento desses processos foi fundamental para que diferentes ecossistemas fossem pesquisados e novas essências florais fossem descobertas mundo afora.

Nesse capítulo, serão explorados alguns sistemas florais, nacionais e internacionais, utilizados por terapeutas brasileiros. A ideia não é esgotar o tema, mas apresentar trabalhos que abordam questões femininas, especialmente o climatério.

2. A AMPLIAÇÃO DO TRABALHO DE BACH PELO MUNDO

Não se sabe ao certo o número de sistemas florais existentes, dado que enquanto alguns pesquisadores são reconhecidos mundialmente, outros

restringem sua atuação a uma região ou cultura. Além disso, novos sistemas são criados com frequência. De qualquer modo, estima-se que existam por volta de 100 sistemas florais no mundo. Além do Brasil, pesquisadores de outros países como Estados Unidos, França, Espanha, Reino Unido e Austrália desenvolvem trabalhos sérios de investigação e criação de novas essências.

A chegada dos florais de Bach em solo brasileiro aconteceu na década de 1980, quando as práticas integrativas e complementares começaram a ganhar espaço entre profissionais da saúde e a população. Os entusiastas passaram a divulgar os benefícios dessa abordagem terapêutica, que foi acolhida por aqueles que ampliavam o olhar sobre a saúde para além do bem-estar físico e, por isso, buscavam novas maneiras de cuidar do ser humano em sua totalidade, incluindo as suas dimensões física, mental e emocional.

A partir desse movimento, dois vetores de conhecimento se desenvolveram rapidamente e trabalharam em colaboração para o crescimento dessa nova abordagem:

- A Terapia Floral, que, entre outros, buscava sistematizar e divulgar o trabalho daqueles que utilizavam as essências florais em sua prática clínica;
- A pesquisa e o desenvolvimento de novos sistemas florais baseados na biodiversidade brasileira.

As duas iniciativas foram exitosas.

Sendo o Brasil um país de proporções continentais, que abriga diferentes ecossistemas, o aparecimento de essências preparadas a partir de plantas nativas não demorou a acontecer. Hoje, o país conta com sistemas florais desenvolvidos a partir de espécies da Amazônia, da Mata Atlântica, do Cerrado, dos Pampas, entre outros.

Ao mesmo tempo que esse fenômeno acontecia por aqui, pesquisadores de outros países também buscaram novas essências florais originadas dos habitats de sua região.

Vários desses sistemas chegaram ao Brasil e hoje são largamente utilizados pelos terapeutas florais brasileiros.

A seguir, vamos explorar alguns desses trabalhos e apresentar a sua colaboração ao universo feminino no climatério.

2.1 SISTEMAS FLORAIS INTERNACIONAIS

Dentre os vários sistemas florais internacionais que chegam ao Brasil, além do Sistema Bach, nesse e-book serão apresentados dois trabalhos desenvolvidos em outros países: as essências da Austrália e os florais da Califórnia.

2.1.1 Florais Australianos Bush Essences

O australiano Ian White, criador dos Florais Australianos Bush Essences é um fitoterapeuta que possui um vínculo profundo com a rica biodiversidade e a flora de sua terra natal.

Na década de 1980, Ian passou a estudar sobre a cura através das plantas.

E foi assim que em 1987 ele fundou a Australian Bush Flower Essences, aliando seus conhecimentos sobre botânica à sua profunda conexão com a natureza.

O sistema australiano conta com 69 essências preparadas a partir de plantas daquele país.

A seguir, algumas essências do Bush Essences que lidam com emoções comuns às mulheres no climatério:

Billy Goat Plum: refere-se à sentimentos de aversão a si mesma, especialmente no que diz respeito ao sexo. Vergonha, nojo, impureza são palavras que descrevem as emoções em desequilíbrio relacionadas a esse floral. A essência resgata o prazer sexual, bem como a autoaceitação.

Five Corners Essence: é o floral indicado para questões de baixa autoestima e baixa autoconfiança. A essência desperta a força interior e o bem-estar, ao mesmo tempo em que resgata o amor-próprio e a alegria.

Bottlebrush Essence: esse floral atua positivamente nos momentos de mudanças, especialmente quando há a sensação de sobrecarga durante esses períodos. Dessa forma, pessoas passando por eventos como aposentadoria, menopausa, adolescência ou mesmo a maternidade, podem se beneficiar dessa essência, reencontrando a serenidade e a capacidade de agir e seguir em frente.

She Oak: essa é mais uma essência que auxilia as mulheres em processos de transição, devolvendo o equilíbrio emocional.

Peach-flowered Tea-tree: esse floral é indicado para aqueles momentos em que as emoções se apresentam em constante altos e baixos: estão ora entusiasmados, ora desanimados e não conseguem seguir com seus projetos. Além disso, Peach-flowered Tea-tree é muito útil às pessoas que não se sentem confortáveis com o processo de envelhecimento. A essência promove a estabilidade, a consistência, a motivação e o comprometimento.

Além dessas essências individuais que abordam questões emocionais ligadas a fases de mudanças e autoaceitação, Ian White criou um composto chamado **Woman Essence**, uma combinação de 10 essências (algumas delas citadas acima), que estão ligadas ao universo feminino. A sinergia das essências dessa fórmula proporciona equilíbrio emocional às mulheres, seja em períodos de menstruação ou por ocasião do climatério, promovendo a reconexão consigo mesma, a autoestima e a redescoberta da própria beleza.

2.1.2 Florais da Califórnia

Os florais da Califórnia são preparados por Richard Katz e Patricia Kaminski no estado da Califórnia, nos Estados Unidos.

As pesquisas começaram a ser feitas por Richard em 1978. No ano seguinte, ele fundou a Flower Essence Society (FES), uma organização sem fins lucrativos que atua na pesquisa de plantas e investigação clínica empírica sobre os efeitos terapêuticos das essências florais, treinamentos, publicação de casos clínicos e pesquisas, apoio a projetos sociais e ações voluntárias, bem como na manutenção de uma rede de conhecimento e divulgação da terapia floral.

O sistema conta com mais de 200 essências, entre individuais e compostos, que abordam, entre outros, temas atuais e maneiras de lidar com os desafios da vida cotidiana.

Hoje, as essências da Califórnia são reconhecidas mundialmente e o casal desenvolve um trabalho importante de educação e pesquisa.

A seguir, algumas essências que podem auxiliar as mulheres que passam pelo climatério.

Pretty Face: essa essência auxilia aquelas mulheres que se sentem feias e estão muito conectadas à aparência física. O floral desperta o reconhecimento da beleza interior e a autoaceitação, apesar das mudanças inerentes à idade.

Alpine Lily: seguindo uma linha semelhante à de Pretty Face, esse floral trabalha a autoaceitação, quando há resistência às mudanças corporais que acontecem no climatério. O floral harmoniza o corpo com a alma.

Aloe Vera: esse floral é extremamente útil para mulheres que se sentem exaustas. A essência promove a reconexão com a criatividade e a energia vital.

Echinacea: enquanto Aloe Vera trabalha a exaustão, Echinacea atua positivamente quando há a sensação de sobrecarga física. Nesse estado emocional, o climatério é sentido como algo devastador e desintegrador.

Canyon Dudleya: esse floral auxilia aquelas mulheres que têm o seu humor afetado pela menopausa, com crises de irritabilidade e reações emocionais desproporcionais. A essência resgata a harmonia e o equilíbrio.

Scarlet Monkeyflower: para sentimentos negativos intensos, especialmente a raiva. A essência proporciona a comunicação clara dos sentimentos, sem agressões.

Lavender: um floral que resgata a calma, a moderação e a serenidade, além de colaborar na qualidade do sono.

Black-Eyed Susan: uma essência importante para mulheres que têm dificuldade em aceitar que o climatério é uma fase natural da vida. A essência desperta a consciência e o discernimento.

Sage: esse floral resgata nas mulheres a sua capacidade de acolher e valorizar a experiência da vida.

Self-Heal: desperta nas mulheres a responsabilidade pelo próprio bem-estar, proporcionando a sensação de plenitude.

Zinnia – o floral que auxilia as mulheres a aceitar e a lidar com essa transição com alegria e leveza, para que elas possam encarar a nova fase como algo positivo e libertador.

2.2 SISTEMAS FLORAIS NACIONAIS

A rica biodiversidade brasileira, somada às diferentes culturas que contribuíram na formação da população do Brasil, especialmente os povos originários, fazem do país um ambiente fértil para a pesquisa das qualidades medicinais e terapêuticas das plantas. Ao mesmo tempo, essa diversidade cultural faz do Brasil um país aberto às práticas integrativas e complementares,

que se apoiam, entre outros, numa visão holística da saúde, no saber popular e na comunhão com a natureza.

Esses fatores colaboraram no surgimento de diferentes linhas de pesquisa em florais dos mais variados biomas. Como resultado, hoje os terapeutas brasileiros contam com mais de 20 sistemas, alguns distribuídos em todo o país, e outros usados regionalmente.

Nesse ebook, vamos destacar quatro trabalhos pioneiros de pesquisadores brasileiros: Florais de Minas, Florais Filhas de Gaia, Sistema Ararêtama – Florais da Mata Atlântica e Florais de Saint Germain, sendo que os dois últimos serão abordados em outros capítulos.

2.2.1 Florais de Minas

Os Florais de Minas foram fundados em 1989 por Breno Marques da Silva e Ednamara Batista Vasconcelos e Marques. Desde o princípio, os fundadores desenvolvem um trabalho que abarca os campos científico, intuitivo e util, numa atuação que visa consolidar e divulgar pesquisas em Terapia Floral. A empresa possui laboratórios equipados para análises avançadas, como farmacognosia e microbiologia. Breno e Ednamara também desenvolvem pesquisas pioneiras em bioeletrografia e física quântica, sempre pautados pela simplicidade e sensibilidade em relação à Natureza.

Além das essências florais, o laboratório desenvolveu produtos que reúnem as qualidades da fitoterapia e dos florais (fi-florais e fi-essências) e conta ainda com um setor dedicado à publicação de materiais didáticos e bibliográficos, como livros e CDs.

A seguir, algumas essências que podem colaborar pelo bem-estar emocional da mulher durante o climatério:

Ficus: para as questões que envolvem a oscilação de estados de espírito: entusiasmo e depressão, otimismo e pessimismo, certeza e dúvida, vontade e complacência, vitalidade e debilidade. A essência resgata a pessoa desse estado marcado pela vulnerabilidade e devolve o equilíbrio e a serenidade.

Lavandula: além de auxiliar nas questões relacionadas a sentimentos de inferioridade, essa essência floral pode ajudar aquelas mulheres que acreditam

que a chegada da menopausa é um momento de estagnação em sua vida. O floral devolve a autoconfiança e a iniciativa.

Madressilva: esse floral irá ajudar aquelas mulheres que têm dificuldade em aceitar as mudanças inerentes ao climatério. Elas alimentam o saudosismo e pensam que jamais poderão ter a vida de felicidade como tiveram no passado. A essência as convida a se desconectar do passado para viver em plenitude no presente.

Millefolium: essa essência é recomendada durante os estágios de transição, que exigem grande maleabilidade psicológica e espiritual. Millefolium traz proteção, especialmente se a mulher se sente sensível a influências externas.

Além dessas essências, dentro do sistema de Florais de Minas há a fórmula **Feminalis**. Ela é composta por nove essências (algumas delas citadas acima) e foi especialmente desenvolvida para **transições biológicas da mulher**, em especial no **climatério e menstruação**. A combinação de florais auxilia na superação dos sintomas como irritabilidade, angústia, tristeza profunda, mau humor, nervosismo e supersensibilidade.

2.2.2 Florais Filhas de Gaia

O sistema Filhas de Gaia foi criado em 1988 por Maria Grillo, que após trabalhar com florais nacionais e de outros países, percebeu um chamado interior para desenvolver pesquisas com plantas de diferentes ecossistemas brasileiros. O sistema conta com essências preparadas a partir de espécies nativas de várias regiões do Brasil, especialmente em santuários ecológicos.

Veja algumas essências florais do sistema Filhas de Gaia que dialogam com as questões emocionais que envolvem o climatério:

Caju: esse floral atua tanto no ancoramento das forças instintivas femininas, como na integração entre o telúrico e as dimensões emocional e mental das mulheres.

Cana-de-açúcar: a essência colabora no alinhamento dos corpos físico, etérico, mental e espiritual, removendo bloqueios e processos negativos gerados a partir dessa desconexão com o Todo.

O sistema também conta com o composto **Fêmea**, uma combinação de 10 essências (entre elas Caju, citada acima), que além de trabalhar a autoestima e a autoaceitação, auxilia as mulheres a reconhecer profundamente a beleza desse novo momento, trazendo à tona a sabedoria feminina.

3. CONCLUSÃO

O climatério, fase da vida da mulher que envolve mudanças hormonais significativas e pode trazer consigo uma série de desafios emocionais e físicos, demanda uma abordagem integrativa.

A pesquisa e o desenvolvimento de sistemas florais realizados por pesquisadores brasileiros e de outros países, a partir do legado deixado pelo médico inglês Dr. Edward Bach, têm se mostrado extremamente relevantes para a compreensão e o tratamento de diversas questões de saúde integral, inclusive aquelas relacionadas ao universo feminino. Ao mesmo tempo, essa dinâmica enriquece a Terapia Floral e instiga os terapeutas a novos olhares sobre as emoções e a condição humana.

Ao trabalhar temas como autoestima, variações de humor e resistência às mudanças, tanto as essências florais individuais como as fórmulas compostas oferecem suporte emocional e mental, ajudando a suavizar os impactos da menopausa.

Portanto, a dedicação de terapeutas e de pesquisadores de sistemas florais ao redor do mundo revela-se como um veículo de transformação na experiência feminina, especialmente no climatério, um momento de mudanças físicas e comportamentais profundas.

REFERÊNCIAS

AUSTRALIAN BUSH FLOWER ESSENCES. **Australian Bush Flower Essences**, 2025. Páginas de descrição das essências. Disponível em: <ausflowers.com.au>. Acesso em: 01 de abril de 2025.

ABRACAMPO. Associação Brasileira de Pesquisadores de Essências de Campos de Consciência, 2025. **Página sobre os sistemas**. Disponível em: <<https://www.abracampo.org.br/sistemas>>. Acesso em: 07 de abril de 2025.

BARNARD, Julian. **Coletânea de Escritos de Edward Bach**. São Paulo: Editora Healing, 2022.

DE BARTOLO, Lucia. **Florais de Bach e a Virtude de Ser Mulher**. São Paulo: Gente, 1996.

FLORAIS DE MINAS. **Florais de Minas Ltda**, 2025. Páginas de descrição das essências. Disponível em: <floraisdeminas.com.br>. Acesso em: 07 de abril de 2025.

FLORAIS FILHAS DE GAIA. Florais Filhas de Gaia, 2025. **Páginas de descrição das essências**. Disponível em: <floralterapia.com>. Acesso em: 08 de abril de 2025.

KAMINSKI, P.; KATZ, R. **Repertório das essências florais**: Um guia abrangente das essências florais norte-americanas e inglesas, para o bem-estar emocional e espiritual. São Paulo: Triom, 2001.

WHITE, Ian. **Essências Florais Australianas**. 4a ed. São Paulo: Triom, 1993.

CAPÍTULO 03

SAÚDE DA MULHER E ENVELHECIMENTO: PERSPECTIVAS DO CURSO DA VIDA

Claudia Feio da Maia Lima

Pós-Doutora em Enfermagem
Universidade Católica do Salvador (UCSal)
E-mail: cflima@ufrb.edu.br

Célia Pereira Caldas

Pós-Doutora em Gerontologia
Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)
E-mail: celpcaldas@gmail.com

Barbara Martins Corrêa da Silva

Pós-Doutora em Enfermagem
Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)
E-mail: barbaramartins.enf@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O primeiro quarto do século XXI foi marcado por desafios que geraram novas necessidades e oportunidades em saúde pública. Um dos maiores desafios tem sido o expressivo aumento da expectativa de vida, intensificando as transições demográficas e epidemiológicas. Tem exigido uma compreensão cada vez mais profunda da influência dos determinantes sociais na saúde da população e a renovação de programas e políticas integrativos, pautados na perspectiva de curso de vida (Halfon; Hochstein, 2002).

Dados atuais, publicados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, revelam que no Brasil o número de pessoas idosas, segundo o censo de 2022, era de 32.113.490, representando um acréscimo de 56% em relação aos dados de 2010. As mulheres representam 51,5% desse grupo etário, com cerca de 104,5 milhões, enquanto os homens somam 98,5 milhões (IBGE, 2022). Quanto à expectativa de vida, Abdala (2021) relata 80,3 anos para a mulher e 73,3 anos para o homem.

Assim, é preciso considerar que a velhice é, majoritariamente, um fenômeno feminino. Na verdade, é apenas mais uma das numerosas demandas que a mulher precisa enfrentar ao longo da vida. Envolve necessidades relativas à aparência, às percepções das habilidades técnicas e comportamentais adquiridas e preservadas ao longo dos anos, e aos questionamentos sobre seus conhecimentos e suas experiências de vida, demonstrando a complexidade desse fenômeno (Cepellos, 2021).

Por ser o curso da vida tão somente a descrição das trajetórias vivenciadas que geram mudanças individuais e coletivas sobre o seu entorno, além de suas implicações para o desenvolvimento humano (Alwin, 2013), apenas a idade cronológica não é capaz de caracterizar uma pessoa idosa, mas deve-se considerar suas condições funcionais, físicas, ambientais, mentais e de saúde, dando um caráter de individualização ao processo de envelhecimento humano. As mudanças corporais necessitam, em especial, serem validadas nesse momento, pelo aparecimento de manifestações mais intensamente impostas (Schuch; Schemes, 2024).

É na meia idade que os principais sistemas biológicos começam a apresentar diminuição funcional, chegando a variar de 10 a 30%, em relação aos valores máximos de um jovem adulto, mesmo que aspectos como estilo de vida, sexo, herança genética e condições socioeconômicas sejam definidores de efeitos particularizados (Schuch; Schemes, 2024).

Embora as mulheres, em média, vivam mais que os homens, elas não, necessariamente, têm vida mais saudável e há uma grande disparidade entre as expectativas de vida das mulheres nas Américas, considerando as muitas desigualdades sociais: oportunidade no mercado de trabalho, progressão de carreira, diferença salarial, acesso a serviços básicos (saúde, segurança, educação), divisão de tarefas não remuneradas (domiciliares, provisão de cuidados familiares), ganho financeiro na velhice, ageismo social, manifestação de doenças crônicas não transmissíveis e políticas públicas aquém das necessidades femininas (OPAS, 2021; IBGE, 2022).

As principais causas de morte e incapacidade entre mulheres mais velhas nas Américas são condições crônicas, como diabetes, doenças cardíacas e câncer. Somado às doenças não transmissíveis, a OPAS (2021) destaca a alta prevalência de problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade entre

mulheres. O mesmo documento aponta que a violência de gênero, o estresse relacionado ao cuidado e a baixa posição social são fatores que contribuem para o aumento dos transtornos de saúde mental. Tais transtornos são preveníveis, desde que haja acesso a cuidados preventivos, o que não tem sido possível a pessoas com baixa renda.

A desigualdade de gênero contribui para o aumento da incidência de incapacidade para atender às necessidades básicas de mulheres, a partir dos 65 anos. As razões subjacentes, preponderantemente, em países com maior disparidade de gênero incluem: desigualdades no poder, no acesso a recursos sociais e econômicos, na cobertura de políticas de proteção sociais e políticas discriminatórias econômicas, além do mercado de trabalho (Lee *et al.*, 2021). Ademais, a combinação da desigualdade de gênero e de atitudes preconceituosas contra a velhice potencializam a disparidade vivida pelas mulheres.

Com o avançar da idade, inúmeras e significativas mudanças ocorrem entre as mulheres, sendo a vivência feminina até a chegada da velhice, marcada pelo climatério - evento fisiológico que altera a função hormonal e gera sintomas variados. As abordagens deste período da vida variam bastante, de acordo com a cultura na qual a mulher está inserida. Estão diretamente ligadas à forma de valorização cultural sobre o processo de envelhecimento em determinada sociedade (Camarano, 2022).

No entanto, é preciso destacar que a velhice vivenciada por cada mulher traduz uma transformação mais ampla, constituinte de um processo natural, parte das trajetórias de vida feminina e relacionado a outras mudanças vivenciadas, principalmente, em seus corpos (Ribeiro; Cristina, 2019).

2. SAÚDE E VELHICE FEMININA

As mulheres idosas no Brasil, em geral, apresentam piores indicadores de saúde e bem-estar, comparadas aos homens idosos, mesmo com a expectativa de vida maior (Carmel, 2019).

Dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD) e Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), entre 1988 e 2019, relacionados à percepção da população idosa sobre o estado de saúde indicam uma tendência à melhoria da qualidade de saúde auto-reportada, para todas as faixas de idade.

Entretanto, a avaliação da qualidade de saúde da população idosa cai à medida que a idade avança. Na análise de outras dimensões da saúde e suas variações entre homens e mulheres - diagnóstico médico (DCNT), grau de dificuldade para atividades de vida diária (AVD), grau de dificuldade para atividades instrumentais de vida diária (AIVD), depressão, atividade física e renda -, houve piora com o aumento da idade. Outro aspecto relevante sobre o impacto à saúde está relacionado ao número considerável de pessoas idosas ativas que necessitam desenvolver tarefas de cuidados, com as maiores probabilidades para as mulheres, sobretudo, na presença de dependência funcional ou da própria distribuição desigual de tarefas domiciliares e no mercado de trabalho (Mrejen; Nunes; Giacomin, 2023).

Não obstante, importante é destacar que esforços têm se sucedido para que pessoas idosas, de um modo geral, possam viver com mais qualidade de vida e não apenas com quantidade de anos em sobrevida. Desde 2002, quando os países membros das Nações Unidas assinaram o tratado em Madri, foram disseminadas pelo mundo diretrizes de inclusão social da pessoa idosa, que contribuíram, em particular, para que a mulher idosa tivesse maior acesso aos meios que propiciam qualidade de vida: participação ativa na sociedade, no desenvolvimento e na luta contra a pobreza, e fomento da saúde e do bem-estar na velhice: promoção do envelhecimento saudável e criação de um entorno propício e favorável ao envelhecimento (ONU, 2002).

Atendendo a estas diretrizes, a Organização Mundial da Saúde publicou um documento para orientar as políticas de saúde: “Envelhecimento Ativo: um marco para as políticas de saúde” (WHO, 2002), no qual o conceito central era o envelhecimento ativo, apoiado em três pilares: participação social, saúde e segurança. As recomendações deste documento foram sucesso absoluto e de fato, entre 2000 e 2020, as pessoas idosas aumentaram, exponencialmente, sua participação nos meios sociais, passaram a ser visibilizadas como mercado consumidor e ampliaram seu envolvimento em atividades socioculturais, turísticas e educacionais. As mulheres idosas, em particular, vêm assumindo papéis não tradicionais e tornando-se agentes de transformações sociais, considerando a heterogeneidade da experiência do envelhecimento feminino.

Para mulheres com mais de 60 anos, o resultado da repercussão destas novas ideias foi auspicioso, pela possibilidade de usufruir maior

liberdade e vivenciar uma jovialidade diferenciada, que embora ainda cercada de preconceitos, não nega o surgimento de uma nova possibilidade de inclusão de mulheres idosas, que, tradicionalmente, recolhiam-se ao interior de suas famílias após o fim da idade reprodutiva e/ou da aposentadoria daquelas que trabalhavam.

Assim, houve grande mudança nas percepções sobre o envelhecimento a partir de 2000, resposta ao sucesso das diretrizes disseminadas por diversas políticas intrasectoriais em todo o mundo. Um dos indicadores traduz que não é mais possível descrever uma pessoa tipicamente velha. Desse modo, a diversidade das pessoas adultas hoje é, em maioria, reconhecida na população que envelhece, configurando um avanço social importante dos tempos atuais.

Nesse fluxo, a OMS (2015) lançou um relatório mundial sobre envelhecimento e saúde, reconhecendo o sucesso destas políticas e trazendo como conceito central o envelhecimento saudável, não mais envelhecimento ativo, que envolve o processo de desenvolvimento e de manutenção da capacidade funcional, gerando bem-estar em idade avançada. Neste documento, o conceito de capacidade funcional passa a ser revisitado e redefinido como os atributos relacionados à saúde que permitem que as pessoas idosas sejam ou façam o que é importante para elas, dando significado à vida. Com essa nova concepção, a compreensão sobre as necessidades se amplia para além das físicas e mentais, surgindo um novo enfoque: a importância da capacidade intrínseca, que antecede a capacidade funcional, configurando-se como um dos seus principais determinantes. A capacidade intrínseca resulta da soma e da interação de capacidades físicas e mentais dos indivíduos, integrando-se a fatores ambientais, com cinco domínios-chave: locomoção, vitalidade - energia e equilíbrio, cognitivo, psicológico e sensorial - visão e audição (OMS, 2015).

O envelhecimento da população feminina, em particular, peculiaridades, devido às necessidades de saúde específicas e profundas que mulheres idosas, frequentemente, encaram. O acesso a cuidados de saúde adequados e eficazes é crucial para garantir uma melhor qualidade de vida e bem-estar para essa população (Mombelli, 2020). Ressalta-se que as experiências em saúde das mulheres são oriundas da interação entre determinantes sociais surgidos, por

meio de diferentes papéis assumidos por elas na sociedade, contribuindo para a economia, tanto como trabalhadoras, quanto como mães e cuidadoras.

A diferença das experiências de envelhecimento entre as mulheres idosas aponta para o valor de abordagens que as reconheçam e as valorizem. Essa perspectiva reforça a ideia de que um cuidado eficaz não pode ser igual, mas singular, levando em conta as histórias de vida, os contextos sociais e as especificidades individuais.

Tendo em vista o curso de vida, são visíveis os desafios que mulheres idosas enfrentam, antes, durante e após os anos reprodutivos. Essas experiências em saúde são produto de uma interação complexa com os determinantes sociais que aparecem de papéis multidimensionais na sociedade (OPAS, 2021).

A saúde da mulher em idade pós-reprodutiva evidencia uma zona cinzenta, carente de atenção. As estratégias para um cuidado completo e específico às mulheres são direcionadas, sobremaneira, ao período fértil, não existindo políticas de saúde específicas que abordem a mulher após o ciclo reprodutivo de forma integrada (Silva; Mamede, 2020). O climatério merece destaque, pois é acompanhado de uma série de mudanças fisiológicas que implicam necessidades de prevenção de doenças e de promoção de saúde (Baccaro *et al.*, 2022).

As mulheres apresentam marcos biológicos importantes que indicam diferentes fases da vida, a exemplo do climatério, processo biológico que acompanha a senescência feminina, caracterizado pelo início das alterações provenientes da diminuição dos níveis hormonais femininos. Além disso, é comprovado que climatério e envelhecimento não se apresentam de forma padronizada nas mulheres e que precisam ser compreendidos em seus sinais e sintomas (Vieira *et al.*, 2018; El Hajj *et al.*, 2020).

A experiência climatérica é influenciada por fatores elaborados, previamente, servindo como base e matriz para atitudes femininas nesta fase (Rel *et al.*, 2019). Os numerosos impactos anatomo-fisiológicos do climatério na qualidade de vida são expressados por mudanças corporais, ocasionando sintomas de ordem física - dores articulares, sono alterado, disfunções sexuais, problemas de memória e, em especial, fogachos ou ondas de calor (Santos *et al.*, 2020).

Dentre os efeitos psicoemocionais do climatério para as mulheres, a queixa principal é a irritabilidade, ligada a causas sociodemográficas: escolaridade, renda, estilo de vida, presença/ausência de parceiros e de filhos, e autopercepção negativa da própria saúde por mulheres mais velhas. Podem advir, de forma isolada ou em conjunto, instabilidade emocional, ansiedade, melancolia, baixa autoestima, tristeza e depressão. Quando não bem abordada, tende a avolumar-se a outras demandas do cotidiano (Albuquerque *et al.*, 2019; Júnior *et al.*, 2020).

Há mudanças de ordem socioestrutural, por novas situações do panorama cultural que mulheres climatéricas vivem, com implicação na qualidade de vida diante da sensação de nulidade e de transições súbitas num curto período de tempo (El Hajj *et al.*, 2020; Larroy *et al.*, 2020). Outrossim, a experiência climatérica é influenciada por fatores pré-elaborados, servindo como base e matriz para atitudes femininas nesta fase (Rel *et al.*, 2019).

Considerar a saúde feminina ao longo do curso de vida é compreender os fatores contextuais após o período reprodutivo, pois as doenças crônicas, a saúde mental e a saúde sexual e reprodutiva das mulheres são determinadas pelo acesso (ou falta dele) a recursos sociais e de saúde. Isso as afeta desde meninas. Tais determinantes refletem a desigualdade de gênero e as desigualdades sociais que se manifestam no curso da vida, amplificando as questões de saúde da velhice.

As ações e os serviços de saúde da mulher voltadas para o climatério são pouco priorizadas, estando, em sua maioria, focadas na fase reprodutiva, na prevenção do câncer de útero e de mama. Indicam, ainda, que as condutas desenvolvidas referentes ao climatério seguem uma visão individualista e médico-centrada, pois não permitem uma participação ativa da usuária para a construção dos saberes e nem há incremento para a interdisciplinaridade (Andrade *et al.*, 2022).

A estruturação dos serviços ofertados é um fator preponderante para que ocorra um atendimento integral ao climatério. O conhecimento sobre as terapêuticas específicas para o tratamento dos sintomas é preponderante e, independentemente da abordagem terapêutica aplicada, é preciso compreender que essas práticas de cuidado integral englobam medidas gerais de autocuidado, orientação alimentar e apoio psicoemocional, como a participação

ativa da mulher nas decisões, contando com o apoio e informações por parte da equipe de saúde (Brasil, 2008; Lipasti *et al.*, 2021; Ali; Ahamed; Small, 2020).

3. CONCLUSÃO

Em conclusão, a saúde feminina vai além da saúde reprodutiva e dos anos reprodutores. Os fatores que afetam a saúde das mulheres são complexos. A reestruturação de programas de saúde da mulher precisa se alinhar com uma perspectiva intergeracional, trazendo a perspectiva de curso de vida, na qual há o desenvolvimento desde menina em todas as dimensões e como parte de uma rede de relacionamentos que se entrelaçam no contexto da comunidade.

A atenção à saúde da mulher deve ser estruturada, seguindo o modelo de capacidade intrínseca, o que requer intervenções integrativas que melhorem, de fato, a capacidade funcional da mulher ao longo do curso de vida. Além de novas tecnologias ambientais e serviços de apoio comunitário à saúde física, social, mental e emocional feminina.

As ações de saúde precisam ser concebidas com o conceito de envelhecimento saudável e capacidade funcional atualizados, isto é, são as mulheres que têm que dizer o que é importante e significativo para elas, tornando-as factíveis na prática do cuidado. E que não apenas a sua saúde física seja priorizada, mas a saúde mental, a saúde psíquica, a vitalidade (vontade de viver), a sua capacidade sensorial, além dos aspectos anatomo-fisiológicos.

De igual maneira, a pesquisa na área do envelhecimento mostrou, até aqui, que a diversidade na população idosa não é aleatória. A qualidade do envelhecimento tem base genética, porém, é totalmente dependente das condições de vida e de saúde vivenciados ao longo do tempo, logo, idade avançada não implica dependência. Destarte, envelhecer no futuro será muito diferente das experiências de gerações anteriores e os investimentos na saúde e na qualidade de vida da população idosa precisam se iniciar na infância, na verdade, desde a gestação.

Para isso, será necessário sistematizar a atenção à saúde da mulher, de acordo com o modelo de capacidade intrínseca, que requer intervenções integrativas, capazes de melhorar, de maneira efetiva, a sua funcionalidade ao longo do curso da vida; novas tecnologias ambientais e serviços de apoio

comunitário à saúde feminina física e mental; estímulos intersetoriais específicos para mulheres e meninas no campo da educação para formação, qualificação e/ ou requalificação profissionais, oportunidades para geração de renda e políticas de trabalho emprego.

Embora isso possa ser muito difícil no começo, é hora de começar a fazer essa alteração e examinar outros prismas que nos permitam avançar para assegurar que as mulheres possam alcançar o seu potencial máximo. A abordagem do curso de vida nos permite entender melhor

REFERÊNCIAS

- Abdala, V. **Aumento da expectativa de vida não considera efeitos da covid-19.** Agência Brasil, 25 nov. 2021. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2021-11/aumento-da-expectativa-de-vida-nao-considera-efeitos-da-covid-19#:~:text=De%20acordo%20com%20o%20IBGE,%2C3%20anos%2C%20no%20ano>
- Albuquerque, G.P.M. et al. Quality of life in the climacteric of nurses working in primary care. **Rev Bras Enferm**, v. 72, n. 3, p. 154-161, 2019. Available from: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0306>. Acessado em: 05 abr. 2025.
- Ali, A. M.; Ahamed, A.H.; Small, L. Psychological climacteric symptoms and attitudes toward menopause among Emirati women. **Int J Environ Res Public Health**, v. 17, n. 5028, p. 1-19, 2020. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph17145028>. Acessado em: 05 abr. 2025.
- Alwin, D. F. **Life course, life cycle, life history, life span and life stage.** In: Runehov ALC, Oviedo L, editores. Encyclopedia of sciences and religions. Dordrecht: Springer, 2013.
- Andrade, A. R. L. et al. Conhecimento do enfermeiro da Atenção Primária à Saúde sobre sexualidade no climatério. **Res Soc Dev**, v. 11, n. 3, p. e10011326244, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/26244>. Acesso em: 14 abr. 2025.
- Baccaro, L. F. et al. Febrasgo Position Statement - Propedêutica mínima no climatério. **Feminina**, v. 50, n. 5, p. 263-271, 2022. Disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/media/k2/attachments/FeminaZ05Z2022.pdf>. Acessado em 21 abr. 2025.
- Brasil, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa** [Internet]. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2008. Série A. Normas e Manuais Técnicos Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos.
- Camarano, A. A. **Os idosos brasileiros:** muito além dos 60? Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2022.
- Carmel, S. Health and well-being in late life: gender differences worldwide. **Front Med** (Lausanne), v. 10, n. 6, p. 1-11, 2019. Available from: <https://doi.org/10.3389/fmed.2019.00218>. Acessado em: 05 abr. 2025.
- Cepellos, V. M. Feminização do envelhecimento: um fenômeno multifacetado muito além dos números. **Revista de Administração de Empresas**, v. 61, n. 2, p. e20190861, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-759020210208>. Acessado em: 14 abr. 2025.
- El Hajj, A. et al. Menopausal symptoms, physical activity level and quality of life of women living in the Mediterranean region. **PLoS One**, v 15, n. 3, p. e0230515, 2020. DOI: 10.1371/journal.pone.0230515. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230515>. Acessado em 20 abr. 2025.
- Halfon, N.; Hochstein, M. Life course health development: an integrated framework for developing health, policy, and research. **Milbank Q.**, v. 80, n. 3, p. 433-70, 2002. Available from: <https://doi.org/10.1111/1468-0009.00019>. Acessado em: 23 mar. 2025.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Censo demográfico 2022: Características da população e dos domicílios. Resultados do universo.** Rio de Janeiro, 2023.

Júnior, J. C. F. et al. A influência dos sintomas climatéricos na saúde da mulher. **Nursing Edição Brasileira**, [S. I.], v. 23, n. 264, p. 3996-4007, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.36489/nursing.2020v23i264p3996-4007>. Acessado 25 mar. 2025.

Larroy, C. The impact of perimenopausal symptomatology, sociodemographic status and knowledge of menopause on women's quality of life. **Arch Gynecol Obstet**, v. 301, n.4, p. 1061 1068, 2020. Available from: <https://doi.org/10.1007/s00404-019-05238-1>. Acessado em: 20 mar. 2025.

Lee, J. et al. Disability incidence rates for men and women in 23 countries: evidence on health effects of gender inequality. **J Gerontol A Biol Sci Med Sci**; v. 76, n. 2, p. 328-338, 2021. Available from <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3667816>. Acessado em: 25 abr. 2025.

Lipasti, M. et al. Climacteric symptoms more severe in 2010 than in 2000 - experience of Finnish women aged 52-56 years not now or previously on menopausal hormone therapy. **Maturitas**, v. 154, p. 20-4, 2021. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2021.09.003>. Acessado 15 abr. 2025.

Mombelli, G. M. S. **Envelhecimento populacional e a questão do cuidado.** (Trabalho de Conclusão de Curso em Serviço Social) - Curso de Serviço Social - Pontifícia Universidade Católica (PUC), Goiânia, 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/1051/1/GIOVANA%20Narita%20Mombelli.pdf>

Mrejen, M.; Nunes, L.; Giacomin, L. **Envelhecimento populacional e saúde dos idosos: o Brasil está preparado?** Disponível em: https://ieps.org.br/wp-content/uploads/2023/01/Estudo_Institucional_IEPS_10.pdf

Organizações das Nações Unidas (ONU). **Declaração de Madri-2002.** A não-discriminação e a ação afirmativa resultam em inclusão social, 2002.

Organização Mundial de Saúde (OMS). **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde.** Genebra, 2015.

Organização Pan Americana de Saúde (OPAS). **Construindo a Saúde no Curso de Vida:** conceitos, implicações e aplicação em saúde pública. Washington, 2021.

Rel B. A. R. et al. Fatores de risco para doenças cardiovasculares e ingestão dietética em mulheres climatéricas não usuárias de Terapia de Reposição Hormonal (TRH). **Rev. Inst. Adolfo Lutz** [S.I.], v. 78, n. 1, p. 1-12, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.53393/rial.2019.v78.35862>. Acessado em: 14 abr. 2025.

Ribeiro A.; Cristina, R. Ser mulher na velhice: gênero, corpo e menopausa. **Caderno Espaço Feminino.** Uberlândia; v. 32, n. 2, p. 370-402, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14393/CEF-v32n2-2019-19>. Acessado 25 mar. 2025.

Santos, R.S. et al. Relação entre disfunção vestibular e qualidade de vida em mulheres climatéricas. **Ciênc. Saúde Colet**, v. 25, n. 2, p. 645-654, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020252.00972018>. Acessado em: 30 mar. 2025.

Schuch, M. F.; Schemes, C. Moda e envelhecimento: mudanças corporais e conforto no vestuário. **PerCursos**, Florianópolis; v. 25, p. e0509, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5965/19847246252024e0509>. Acessado em: 02 abr. 2025.

Silva, L. D. C.; Mamede, M. V. Prevalence and severity of menopausal symptoms in women with coronary artery disease. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, v. 12, p. 305-312, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.6755>. Acessado em: 05 abr. 2025.

Vieira, T. M. M. et al. Vivenciando o climatério: percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica. **Enfermagem em foco**, v. 9, n. 2, p. 40-45, 2018. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/1084/443>. Acessado em: 20 abr. 2025.

CAPÍTULO 04

MULHERES NO CLIMATÉRIO E A TERAPIA FLORAL

Carla Luzia França Araújo

Doutora em Saúde Coletiva, Terapeuta Floral, Enfermeira, Professora Titular Escola de Enfermagem Anna Nery (EEAN), Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

E-mail: araujo.ufrj@gmail.com

Vanessa Damasceno Bastos

Doutora em Enfermagem, Terapeuta Floral, Enfermeira, Professora Adjunto Escola de Enfermagem Anna Nery (EEAN), Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

E-mail: vanessabastos.ufrj@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O climatério corresponde ao período de vida da mulher onde ocorre a transição do ciclo reprodutivo para o não reprodutivo. Ocorre habitualmente entre os 40 e 65 anos. Constitui-se por uma fase biológica da vida da mulher e um período de mudanças psicossociais, de ordem afetiva, sexual, familiar, ocupacional, que podem afetar a forma como ela vive o climatério e responde a estas mudanças em sua vida. (BRASIL, 2016, p. 197)

O Ministério da Saúde (BRASIL, 2016, p. 201), relata que queixa de irregularidade menstrual é universal e os fogachos e suores noturnos também são bastante frequentes, típicos deste período. Enfatiza ainda que as queixas que mais interferem na qualidade de vida da mulher no climatério são as de ordem psicossocial e afetiva.

Em 2006, o Ministério da Saúde apresentou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema único de Saúde (SUS), publicada na forma das Portarias Ministeriais nº 971 em 03 de maio de 2006, e nº 1.600, de 17 de julho de 2006. As práticas integrativas e complementares (PIC) buscam assistir de forma integral e singular o usuário do

SUS; promovendo terapias que auxiliam na prevenção de doenças, promoção, manutenção e recuperação da saúde. (BRASIL, 2006, p. 09)

As terapias complementares são definidas como terapias que tratam o indivíduo de forma singular, holística e naturalista perante o processo saúde e doença. Essas terapias abrangem conhecimentos Científicos, Artísticos, Filosóficos e de Tradições Espirituais, além do entendimento de que "a cura é buscada, não apenas na eliminação dos sintomas, mas em um movimento para restabelecer o relacionamento da pessoa com o todo (universo)." (TSUCHIYA; NASCIMENTO, 2002, p. 38)

2. VIVENDO AS FASES DO CLIMATÉRIO

O climatério é a fase biológica de transição entre o período reprodutivo e não reprodutivo da mulher (OMS, 1996). Trata-se de estágio marcado por mudanças fisiológicas, não patológicas, no organismo feminino geralmente a partir da quarta década de vida. Esse período é marcado pela menopausa, que corresponde ao último ciclo menstrual da mulher em 12 meses (BRASIL, 2008; OMS, 1996).

Em consonância com conceitos apresentados por diferentes autores, corroboramos as afirmações de Valença et al. (2010) sobre o climatério ser interpretado como um processo de transformação físico, emocional e fisiológico, não patológico, mesmo que sejam identificadas manifestações clínicas associadas à queda gradual dos hormônios e às questões subjetivas da mulher. Assim sendo, outros fatores devem ser considerados no agravio à saúde da mulher como as condições de vida, a história reprodutiva, a carga de trabalho, os hábitos alimentares, a tendência a infecções, a dificuldade de acesso aos serviços de saúde para obtenção de serviços e informações, assim como outros conflitos socioeconômicos, culturais e espirituais associados ao período da vida e às subjetividades.

Mesmo sendo uma fase natural ao processo de envelhecimento da mulher, o climatério pode desencadear alterações em diferentes amplitudes. Os sintomas mais intensos constituem a síndrome do climatério, cujas queixas mais comuns são alterações no ciclo e fluxo menstrual até a menopausa; fogachos, sudorese, calafrios, palpitações, cefaleia, tontura, insônia, fadiga, dificuldade de

concentração e memória, irritabilidade, ressecamento e atrofia vaginal, diminuição da libido, baixa autoestima, ganho de peso e humor depressivo (BRASIL, 2016).

Atualmente, para melhor compreensão da origem dos sintomas que podem ocorrer durante o climatério, as mudanças fisiológicas podem ser divididas em três fases: a perimenopausa, menopausa e pós-menopausa (AMORIM, 2009, p. 3).

A perimenopausa, período que antecede a menopausa, dura em torno de um ano. Nessa fase o organismo desenvolverá estratégias para manter a foliculogênese, provocando o aumento de outros hormônios FSH (Hormônio Folículo Estimulante) e LH (Hormônio Luteinizante), e consequentemente poderá desencadear uma fase de transição com períodos de sangramentos menstruais atípicos e ainda sintomas como: distúrbios do sono, depressão, alterações vasomotoras, como fogachos com presença ou não de sudorese (BRASIL, 2008).

A mulher é considerada menopausada, quando há a cessação da menstruação por um período de 12 meses consecutivos. Muitas mulheres irão passar pelo período da menopausa sem perceberem nenhuma mudança ou os tão temíveis sintomas desagradáveis, o que está relacionado a diversos fatores, dentre eles: predisposição genética, hábitos de vida, uso de cigarros, alimentação, atividade física, histórico prévio de depressão, nível socioeconômico, etnia, estado marital e qualidade das relações familiares (BRASIL, 2008; AMORIM, 2009, p. 4).

Pelo fato do climatério e da menopausa se tratar de eventos fisiológicos e não patológicos, defendemos que as mulheres neste contexto não devem ser necessariamente só tratadas com medicamentos. Para tanto, uma grande possibilidade é a utilização da terapia floral como ação terapêutica complementar.

Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2016, p. 197), o climatério corresponde ao período de vida da mulher onde ocorre a transição do ciclo reprodutivo para o não reprodutivo. Ocorre habitualmente entre os 40 e 65 anos. Constitui-se por uma fase biológica da vida da mulher e um período de mudanças psicossociais, de ordem afetiva, sexual, familiar, ocupacional, que podem afetar a forma como ela vive o climatério e responde a estas mudanças em sua vida.

De acordo com o Brasil (2016, p. 197) “a menopausa, marco do período climatérico, é a interrupção permanente da menstruação e o diagnóstico é feito

de forma retroativa, após 12 meses consecutivos de amenorreia, ocorrendo geralmente entre os 48 e 50 anos de idade.” Desta forma, a confirmação do climatério e da menopausa é eminentemente clínica, sendo desnecessárias dosagens hormonais.

Muitas mulheres passam por esta fase sem necessidade de uso de medicamentos ou sem queixas. Outras mulheres apresentam queixas que variam em sua diversidade e intensidade. Todavia, é fundamental que esta mulher tenha um acompanhamento nesta fase de mudanças que está vivenciando, por profissional que realize o acolhimento com escuta qualificada.

Para tratamento das mulheres que vivenciam o climatério, institui-se como tecnologia de cuidado os seguintes tipos de tratamento: abordagem integral e não farmacológicas das queixas (cuidados não farmacológicos, práticas integrativas e complementares) e abordagem farmacológica (terapias não hormonal e hormonal).

Como abordagem de prática integrativa e complementar nesta fase que a mulher vivencia, alguns fitoterápicos têm sido utilizados no manejo dos sintomas transitórios do climatério. Entre eles: Soja (*Glycine max*); Trevo vermelho (*Trifolium pratense*); Cimicífiga (*Cimicifuga racemosa*); Hipérico (*Hiperico perforatum*); Valeriana (*Valeriana officinalis*) e Melissa (*Melissa officinalis*).

Em relação à abordagem farmacológica, como terapia não hormonal o ministério da saúde indica o uso de alguns antidepressivos, como paroxetina, fluoxetina, venlafaxina ou imipramina. Ainda sugere como opção outras medicações como clonidina, metildopa, propanolol, cinarizina ou gabapentina. Como terapia hormonal recomenda-se a terapia estrogênica por no máximo cinco anos, mas a duração deve considerar o risco/benefício individual. A administração de estrogênio pode ser por via oral (estrogênio conjugado ou estradiol), parenteral (estradiol) transdérmico, sob a forma de adesivo ou percutâneo, sob a forma de gel. É importante orientar a escolha da via de administração de acordo com as preferências da mulher. Em caso de queixas vulvovaginais e urinárias e sem demais indicações de terapia estrogênica sistêmica, pode-se utilizar estrogênio tópico vaginal. (Brasil, 2016)

A mulher deve ser vista pelo profissional de saúde como protagonista de sua vida e deste período que vivencia, cabendo a ela, após as orientações de cada método terapêutico, optar por qual tecnologia de cuidado deseja utilizar.

Os profissionais de saúde que atendem a clientela feminina devem cuidar para que haja a maior efetividade possível. Os serviços de saúde precisam adotar estratégias que evitem a ocorrência de oportunidades perdidas de atenção às mulheres no climatério. Isto é, evitar ocasiões em que as mulheres entram em contato com os serviços e não recebem orientações ou ações de promoção, prevenção e ou recuperação, de acordo com o perfil epidemiológico deste grupo populacional. A ciência coloca à disposição da sociedade diversos recursos, opções ou modalidades terapêuticas e tecnologias para abordagem da saúde das mulheres no climatério, que devem, no entanto, ser utilizadas de modo criterioso e individualizado. Embora muitas das queixas comportamentais no climatério possam ser explicadas por influências socioculturais e psicológicas, não significa que não existam importantes interações entre biologia, psicologia e cultura. Diante das diversas possibilidades é necessário que as mulheres tenham acesso à informação sobre limites, riscos e vantagens de cada uma e acesso a atendimento humanizado e de qualidade que garanta seus direitos de cidadania. (Manual, MS 2008)

Nesse período, de acordo com a integridade de sua saúde, além de fatores culturais, sociais, psicológicos e emocionais, as mulheres poderão apresentar maior ou menor sintomatologia. Podem observar transformações no seu corpo, com sintomas diversos, estranhos, incompreensíveis e muitas vezes difíceis de serem verbalizados, destacando-se as ondas de calor, suores “frios”, insônia, tristeza, instabilidade emocional, modificações nos hábitos sexuais, na pele e na distribuição da gordura corporal, com modificações da silhueta. A intensidade dos sintomas e ou dos sinais clínicos é influenciada principalmente por três fatores: (Manual, MS 2008)

- Ambiente sociocultural em que vive;
- Situação pessoal (estado psicológico), conjugal, familiar e profissional;
- Diminuição de estrogênio endógeno.

3. CONCLUSÃO

A fase do climatério não deve ser vista como impedimento à mulher, seja emocional ou físico, seja do ponto de vista de suas relações sociais, laborais e afetivas. Com efeito, é um período cuja manifestação sofre influência de

múltiplos fatores, por isso mesmo, a forma de expressão no corpo e, por conseguinte, o enfrentamento da mulher às distintas questões que se lhe apresentam também se diferem.

A concepção teórico-filosófica das PICS evoca o deslocamento do olhar focado na doença para a pessoa assistida na sua totalidade. Portanto, pensar na qualidade de vida das mulheres no climatério é pautar a discussão no princípio da integralidade e da humanização do cuidado, que recomenda a participação das mulheres como protagonistas e autônomas em todo processo de cuidar.

REFERÊNCIAS

- AMORIM, E. Climatério, menopausa: desafios na vida pessoal e profissional da mulher. **Revista Acadêmica**. Ed 21, Fundação Oswaldo Cruz, 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres / Ministério da Saúde**. Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa – Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa** – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS**. Brasília, 2006.
- VALENÇA, C. N. et al. Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. **Saúde e Sociedade**, 19(2): 273–285, jun. 2010.
- TSUCHIYA, K. K.; NASCIMENTO, M. J. P. **Terapias complementares: uma proposta para a atuação do enfermeiro**. Rev Enferm UNISA; 3: 37-42. 2002.

CAPÍTULO 05

SISTEMA DE BACH COMO COADJUVANTE NA VIVÊNCIA DO CLIMATÉRIO

Luciana Chammas

Pós-Graduada em Gestão e Empreendedorismo Social
Fundação Instituto de Administração (Fundação Instituto de Administração)
E-mail: luciana.chamma@gmail.com

Carla Luzia França Araújo

Pós-Doutora em Enfermagem
Escola de Enfermagem Anna Nery (EEAN), Instituto de Medicina Social Hesio Cordeiro (IMS), Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)
E-mail: araujo.ufrj@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O sistema de florais de Bach foi descoberto pelo Dr. Edward Bach na década de 1930. O trabalho desenvolvido por ele tinha como premissa a ideia de que, quanto mais equilibrado emocionalmente estivesse o indivíduo, menor a chance de adoecimento.

Atuando como médico alopata e posteriormente como homeopata, Bach percebeu como o estado mental ou emocional do paciente influenciava na saúde física do mesmo. Quase um século depois de suas descobertas, os florais de Bach representam uma forma de terapia complementar que visa harmonizar as emoções, proporcionando bem-estar e mais qualidade de vida.

Nesse capítulo, serão abordados os florais de Bach e sua contribuição nas dificuldades emocionais das mulheres com a chegada do climatério.

2. SISTEMA BACH

Edward Bach nasceu em Moseley, subúrbio de Birmingham, na Inglaterra, em 24 de setembro de 1886. aos 20 anos, ingressou na faculdade de medicina de Birmingham e concluiu seus estudos no University College Hospital em 1912. Ele trabalhou como médico alopata, imunologista e bacteriologista. Em 1919, o médico inglês entrou para o London Homeopathic Hospital. Ao conhecer os conceitos da Homeopatia, entre eles o tratamento individualizado e o olhar para o doente e não para a doença e seus sintomas, Bach percebeu que essa era uma abordagem alinhada à sua visão de medicina. Numa viagem ao interior da Inglaterra, em 1928, Bach encontrou 3 plantas e passou a utilizá-las com seus pacientes, ainda como diluições homeopáticas. As flores eram Impatiens, Clematis e Mimulus, as primeiras de um sistema de 38 essências florais que ele descobriria.

Em 1930, ele fechou seu consultório em Londres e foi para o interior da Inglaterra em busca de espécies que trabalhassem os desequilíbrios mental e emocional, pois Bach (1931, p. 138) estava convencido de que:

A doença do corpo, como a conhecemos, é o resultado, o produto final, o último estágio de algo muito mais profundo. A doença se origina acima do plano físico, mais próximo do mental.

Em suas pesquisas pelos campos ingleses, o médico inglês descobriu 38 essências florais, sendo:

- Doze para temperamentos, características inatas das pessoas (Os Doze Curadores);
- Sete que abordam questões crônicas, ou seja, desequilíbrios que se instalaram há mais tempo (Os Sete Auxiliares) e;
- Dezenove para questões pontuais, indicadas para respostas emocionais relacionadas a desafios do cotidiano (Os Dezenove Complementares).

Além dessas, o Dr. Bach fez uma combinação de cinco florais (Clematis, Impatiens, Rock Rose, Cherry Plum e Star of Bethlehem), que chamou de *rescue remedy* (remédio de resgate). Esse composto, como o próprio nome diz, é indicado para momentos emergenciais: uma briga, um acidente, o choque de uma notícia ruim, entre outros.

No livro *Cura-te a ti mesmo*, base teórica de sua obra, Bach (2021, p. 23) explica que, na busca pela saúde integral, é importante uma postura que considere a autopercepção e o autodesenvolvimento, o alinhamento com o propósito de Alma e o profundo respeito por todas as manifestações de vida, que ele chama de Unidade:

Então podemos ver que há dois grandes erros fundamentais possíveis: a dissociação entre nossas Almas e nossas personalidades, e o erro e a crueldade para com os outros, já que constituem pecados contra a Unidade. Qualquer um deles gera conflito que, por sua vez, leva à doença. Descobrirmos onde estamos errando (o que, quase sempre, nos passa despercebido) e o esforço sincero para corrigir a falha levam não apenas a uma vida de alegria e paz, mas também à saúde.

O Dr. Bach terminou suas pesquisas em 1935 e faleceu no ano seguinte aos 50 anos de idade.

Desde então, seu legado se espalhou pelo mundo e seus florais são largamente utilizados pelas pessoas que buscam cuidar da sua saúde emocional de forma proativa, ajudando a prevenir desequilíbrios que podem levar ao adoecimento do corpo.

2. FLORAIS DE BACH E O CLIMATÉRIO

Sendo o climatério um período de transição que marca o fim reprodutivo da mulher, é natural que questões emocionais apareçam, não apenas relacionadas ao futuro, mas também àquilo que ela está deixando para trás. Além disso, as mudanças físicas decorrentes das alterações hormonais provocam sentimentos de menos valia, irritabilidade e medo do envelhecimento.

Dentre as principais queixas, as mulheres relatam: baixa autoestima, oscilações de humor, tristeza, insônia, cansaço e dificuldades para seguir em frente e se adaptar à nova etapa da vida.

A seguir, algumas essências florais de Bach, agrupadas pelas principais queixas, que podem ajudá-las nesse momento de transição. É importante ressaltar que, quando se trata desse instrumento terapêutico, deve-se olhar para o indivíduo como um todo, já que a experiência emocional de cada um pode variar显著mente. Ou seja, cada pessoa tem suas particularidades e podem responder aos problemas de maneiras diferentes. Por isso, ainda que a lista

abaixo contemple uma série de sintomas e as essências que auxiliam a lidar com eles, a história de vida, o temperamento, o sistema de crenças e todas as particularidades que envolvem aquela mulher devem ser consideradas a fim de obter o sucesso do tratamento.

2.1 FLORAIS DE BACH E A BAIXA AUTOESTIMA

Crab Apple: esse é um floral indicado para a baixa autoestima. Nesse estado emocional, a pessoa perde a noção do todo e passa a se preocupar com detalhes. Crab Apple resgata a autoaceitação e uma visão ampla, que permite à mulher se aceitar e enxergar para além das questões inerentes ao climatério.

Cerato: essa é uma essência que trata a dificuldade de acreditar na sabedoria interior. É um floral de temperamento, mas que pode ajudar as mulheres que, mesmo não tendo essa característica inata, passam por momentos em que deixam de acreditar em si mesmos.

Larch: no estado negativo de Larch, a pessoa perde sua autoconfiança e acredita não estar à altura da tarefa. Ela nem mesmo tenta lidar com os desafios, pois está convicta do fracasso. Nesse caso, Larch devolve a segurança na sua competência.

2.2 FLORAIS DE BACH E AS OSCILAÇÕES DE HUMOR

Cherry Plum: o primeiro floral do grupo dos Dezenove Complementares é indicado para aqueles momentos em que o indivíduo se encontra a ponto de perder a razão, de tomar atitudes impensadas, das quais pode se arrepender. A essência resgata a serenidade e a estrutura emocional daquelas mulheres que, devida a alteração hormonal, acabam se tornando excessivamente impulsivas em suas respostas emocionais.

Beech: essa essência é extremamente útil àquelas pessoas que se sentem intolerantes: implicam com tudo e nada lhes parece bom. O floral lhes devolve a capacidade de aceitar as diferenças, para serem mais indulgentes e compreensivas.

Impatiens: esse floral pertence ao grupo dos Doze Curadores, portanto de temperamento, mas pode ser útil àquelas mulheres que, mesmo não sendo

‘aceleradas’, durante o climatério desenvolvem traços de impaciência em relação ao ritmo das outras pessoas e das circunstâncias. Impatiens promove o relaxamento e a tranquilidade, para que haja aceitação do tempo e do fluxo natural da vida, permitindo uma melhor interação nas relações pessoais e sociais.

Holly: essa essência pode ajudar aquelas mulheres que desenvolvem a raiva, que acaba sendo a origem do seu mau humor. Holly trabalha a compaixão, o altruísmo e, em última instância, o Amor Universal.

Willow: aqui também há um incômodo em relação à outra pessoa, mas nesse caso, ele se dá na forma de ressentimento e mágoa. Enquanto no estado Holly há explosões de ira, em Willow o sentimento de injustiça e a vontade de vingança são alimentados silenciosamente. Num momento em que a mulher passa por transformações importantes, esse floral desperta o perdão e a autorresponsabilidade, resgatando virtudes como a gratidão e a positividade.

Scleranthus: outro floral de temperamento. Quando aborda pessoas com essa característica, o Dr. Bach (2022, p. 88) diz que “Seus desejos, como seus sintomas físicos, parecem ir e vir [...]” e que “[...] seu estado de ânimo muda depressa: passam da alegria à depressão em um piscar de olhos [...].” Portanto, Scleranthus é a essência que traz constância e pode auxiliar aquelas mulheres que sofrem variações bruscas de humor.

2.3 FLORAIS DE BACH E A TRISTEZA

Sweet Chestnut: essa essência é indicada para aqueles momentos extremamente difíceis, quando se chega à angústia mental profunda, ao desespero e ao sentimento de que não há mais forças para prosseguir. O floral Sweet Chestnut tem a qualidade de promover a clareza mental e emocional, para que a mulher reencontre a paz interior e renove a confiança em si mesmo e na vida.

Mustard: esse floral trabalha sentimentos de melancolia, quando a pessoa sente a tristeza, mas não consegue identificar sua origem. E segundo o Dr. Bach (2022, p. 65), “Sob tais condições, é quase impossível ser feliz ou alegre”. Num momento em que as mulheres estão passando por mudanças profundas, Mustard traz a leveza e resgata a alegria.

Gorse: essa essência trabalha situações de pessimismo, quando não há mais a esperança de melhora e a pessoa acredita não conseguir mais sair daquele

estado: seja uma doença ou situações desafiadoras. A essência preparada a partir das flores de Gorse, que segundo Julian Barnard (2021, p. 153) tem o ápice da floração na época da Páscoa, traz a renovação, o otimismo e a busca por soluções, mesmo quando parece que todas as alternativas foram esgotadas.

Gentian: é mais uma essência que trabalha a tristeza. Ao contrário do estado de Mustard, onde a pessoa não consegue identificar a causa do seu sofrimento, no estado de Gentian, o desânimo é proveniente de uma frustração ou uma decepção e a pessoa desiste de tentar novamente. O floral atua resgatando a confiança de que é possível atingir os objetivos. Ele devolve uma perspectiva mais positiva em relação à vida e, de acordo com o Dr. Bach (2022), “a compreensão de que não há fracasso quando se está fazendo o melhor, qualquer que seja o resultado aparente.”

2.4 FLORAIS DE BACH E A INSÔNIA

White Chestnut: esse floral trabalha a mente sobrecarregada de pensamentos, quando preocupações e ideias repetitivas não permitem o relaxamento. A essência White Chestnut silencia a consciência, reduzindo a ansiedade e possibilitando o calma mental e o descanso.

Impatiens: essa essência auxilia as mulheres que não conseguem diminuir o ritmo de vida, nem mesmo quando devem descansar. O floral Impatiens traz a tranquilidade e o equilíbrio, abrindo espaço para que o corpo relaxe e adormeça.

Aspen: essa essência trabalha medos desconhecidos, a apreensão ou presságio de que algo ruim está prestes a acontecer. No caso das mulheres no climatério, receios indefinidos relacionados ao ‘o que estar por vir’ como envelhecimento, doenças ou mesmo mudanças na aparência... podem dar origem a esse estado negativo. O floral Aspen atua trazendo a segurança interna e a capacidade de enfrentar as preocupações e temores com mais serenidade.

Agrimony: essa essência de temperamento auxilia as mulheres que se recusam a encarar suas dificuldades, escondendo-as sob uma máscara de alegria. Essa postura pode causar agitação interna, que se manifesta especialmente quando o mundo externo silencia. O floral Agrimony promove a aceitação das emoções, permitindo que a pessoa enfrente e expresse seus

sentimentos de maneira autêntica, favorecendo uma maior honestidade consigo mesma e com os outros, encontrando assim a paz interior.

2.5 FLORAIS DE BACH E O CANSAÇO

Olive: essa é uma essência que auxilia aquelas mulheres que se sentem muito cansadas fisicamente, exauridas. Esse estado pode ter sua origem no esforço físico, no acúmulo de responsabilidades ou mesmo uma doença. O floral, preparado a partir das flores da oliveira, resgata a vitalidade e a disposição, especialmente nesse período em que as mulheres se queixam de uma diminuição na disposição física.

Hornbeam: essa é uma essência que também aborda o cansaço. Mas, nesse caso, trata-se da fadiga mental e do tédio, ou a falta de interesse para se engajar nas atividades repetitivas do dia a dia. O floral Hornbeam atua revitalizando a mente e renovando a determinação e o vigor.

Wild Rose: essa é uma essência que trabalha a apatia, a falta de interesse pela vida que se desenrola. O floral Wild Rose, preparado a partir da planta Rosa Canina, resgata a pessoa desse estado de indiferença e atua como um estimulante.

Oak: esse floral não aborda o cansaço. Mas fala sobre se impor limites, saber quando é hora de parar, de descansar e respeitar as necessidades do corpo. É extremamente útil àquelas mulheres que acumulam funções e tarefas e continuam a trabalhar e a servir, mesmo quando exauridas. Oak colabora para que elas aprendam a respeitar suas limitações.

Elm: para muitas mulheres, o climatério representa mais um desafio a gerenciar, além das suas tarefas domésticas, o cuidado de outras pessoas e as responsabilidades profissionais. Nesses casos, pode se instalar a sensação de sobrecarga e o desalento: a sensação de que o fardo é mais pesado do que se pode carregar. Nesse caso, o floral Elm auxilia essas mulheres na confiança e clareza mental, para que possam se organizar e seguir com suas responsabilidades.

2.6 FLORAIS DE BACH E A ADAPTAÇÃO AO NOVO

Walnut: momentos de mudança quase sempre são desafiadores e muitas vezes são acompanhados de certa vulnerabilidade. No momento do climatério, o floral Walnut auxilia fortalecendo a mulher para que ela passe pela transição de maneira segura e confiante, respeitando seus sentimentos e se fortalecendo em relação a opiniões alheias.

Honeysuckle: essa essência é extremamente útil quando há a nostalgia: 'no meu tempo...', 'quando as crianças eram pequenas...'. Nesse estado emocional, a pessoa acredita que a felicidade ficou no passado. O floral de Bach Honeysuckle resgata o indivíduo desse 'sonho', abrindo o espaço necessário para que ele viva o presente plenamente.

3. CONCLUSÃO

Os florais de Bach, desenvolvidos pelo médico inglês Dr. Edward Bach, representam uma abordagem terapêutica integrativa e complementar que visa restaurar o equilíbrio emocional e, consequentemente, a saúde física. Seu legado se revela valioso para as mulheres que enfrentam o climatério, período repleto de mudanças e desafios emocionais, como baixa autoestima e oscilações de humor. Ao reconhecer a individualidade de cada paciente e tratar as emoções como um componente vital da saúde, os florais de Bach promovem não apenas o bem-estar, mas também um caminho para a aceitação e a autocompreensão. Dessa forma, a utilização consciente dessas essências pode auxiliar as mulheres durante essa fase, proporcionando a segurança e o equilíbrio necessários para uma transição harmoniosa.

REFERÊNCIAS

HEALING. Healing Essências Florais, 2025. **Páginas sobre as essências**. Disponível em: <<https://www.healing.com.br/>>. Acesso em: 10 de abril de 2025.

BACH, Edward. **Cura-te a ti mesmo**. São Paulo: Healing, 2021.

BARNARD, Julian. **Coletânea de escritos de Edward Bach**. São Paulo: Healing, 2022.

BARNARD, Julian. **Remédios florais de Bach – forma e função**. São Paulo: Healing, 2021.

CAPÍTULO 06

SISTEMA MATA ATLÂNTICA

Carla Luzia França Araújo

Doutora em Saúde Coletiva, Terapeuta Floral. Enfermeira, Professora Titular Escola de Enfermagem Anna Nery (EEAN), Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

E-mail: araujo.ufrj@gmail.com

Juliana Maria Rocha e Silva Crespo

Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Farmacêutica, Psicoterapeuta, Química, Terapeuta Floral, Professora Adjunta Universidade Iguaçu (UNIG)

E-mail: julianamariarsc@gmail.com

Marcelo Soares Crespo

Bioquímico, Farmacêutico, Terapeuta Floral, Especialista em Ciência e Tecnologia pela Universidade Federal de Viçosa (UFV)

Instituto Brasileiro de Essências Florais (IBEFLOR)

E-mail: marcelosoarescrespo@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O mundo contemporâneo impõe às pessoas desafios constantes, exigindo equilíbrio emocional diante de múltiplas funções e responsabilidades. Nesse cenário, os transtornos psicoemocionais, como estresse, ansiedade e depressão, têm ganhado relevância por impactarem diretamente a qualidade de vida e o bem-estar das populações mais vulneráveis. Entre essas populações, destacam-se as mulheres no climatério — período que marca a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo —, caracterizado por intensas mudanças fisiológicas, emocionais e psíquicas que, frequentemente, desencadeiam desequilíbrios físicos e psicoemocionais profundos.

Durante o climatério é comum que as mulheres experimentem sentimentos de angústia, tristeza, irritabilidade, insegurança, perda de vitalidade e alterações do humor, que podem ser agravados por fatores

socioculturais e de sobrecarga cotidiana. Diante disso, torna-se cada vez mais necessário ampliar o olhar terapêutico para além da medicina tida como ortodoxa, incorporando abordagens integrativas da medicina tradicional, complementar aos cuidados de saúde.

A Terapia Floral, reconhecida pelo Ministério da Saúde brasileiro como prática integrativa e/ou complementar a ser utilizada pelos profissionais que atuam no Sistema Único de Saúde – SUS, oferece alternativas seguras, acessíveis e de abordagem holística para a harmonização do ser (CRESPO, 2019). Com base nos princípios das terapias sutis, a terapia floral tem atuação sensível nos campos biofotônicos dos seres vivos, interferindo em seus campos magnéticos e fluxos energéticos sutis de comunicação, promovendo o restabelecimento do equilíbrio entre mente, emoções, espírito e corpo físico (CRESPO, 2016). Os Florais da Mata Atlântica, sintonizados por Marcelo Soares Crespo a partir da riqueza terapêutica das espécies botânicas nativas da floresta atlântica brasileira, representam uma contribuição singular dentro desse segmento, aliando conhecimentos terapêuticos ancestrais à percepção extra-sensorial de comunicações mediadas por consciências não materiais, biocomunicação vegetal e sustentabilidade.

Este capítulo tem como objetivo apresentar o uso das essências florais da Mata Atlântica como recurso terapêutico não-farmacológico para o alívio dos sintomas emocionais vivenciados por mulheres no curso do climatério, abordando os fundamentos do sistema terapêutico, as propriedades das essências e uma proposta de formulação floral voltada à promoção da saúde integral da mulher, durante esse ciclo de transição fisiológica.

2. A MATA ATLÂNTICA

A Mata Atlântica é uma das florestas mais ricas em biodiversidade de plantas na Terra, tendo sido registradas 454 espécies vegetais por hectare, no sul do Estado da Bahia, perto de Una, restando agora em torno de 6% de área de cobertura original e, devido a isso, está entre os principais biomas ameaçados do planeta.

Trata-se de um bioma de floresta tropical que abrange a costa leste, nordeste, sudeste e sul do Brasil; leste do Paraguai e a província de Misiones, na Argentina.

A partir da colonização europeia e, principalmente, no século XX, a Mata Atlântica passou por intenso desmatamento, restando no Brasil em torno de 16% da cobertura vegetal original (a maior parte na Serra do Mar). O bioma abrange cerca de 25.000 espécies vegetais (24,4% do total mundial) (CRESPO, 2010).

Figura 1 - Mapa da ecorregião da Mata Atlântica delimitada pela linha amarela.



Fonte: <http://brasil-meubrasil-brasileiro.blogspot.com/2015/05/nossa-patria-geografia-do-brasil-27-de.html?spref=pi>

3. O SISTEMA TERAPÊUTICO E O PREPARO DAS ESSÊNCIAS FLORAIS

O sistema floral denominado “Florais da Mata Atlântica” foi sintonizado pelo farmacêutico brasileiro Marcelo Soares Crespo, terapeuta holístico, bioquímico, farmacêutico homeopata e pesquisador das essências florais da Mata Atlântica (MA), desde 1996. Esse sistema terapêutico é composto por 75 essências florais da Mata Atlântica e 34 fórmulas compostas (GOUVÊA & PAULA, 2020).

A feitura das essências segue regras simples e intuitivas de sustentabilidade. A coleta de flores é sempre feita de modo difuso e aleatório, em diversos indivíduos, sem jamais ultrapassar um terço da floração individual, para que não haja interferência significativa com o ciclo reprodutivo da espécie.

Um quesito imprescindível é que os indivíduos nativos estejam sadios, exibindo floradas pujantes (GOUVÊA & PAULA, 2020).

As fórmulas compostas são elaboradas a partir das soluções-estoque concentradas, que por sua vez foram obtidas da diluição das essências-mães das flores de espécies nativas da Mata Atlântica brasileira, oriundas das infusões das exuberantes floradas, de flores obtidas em coletas sustentáveis, em áreas remanescentes da floresta. Nenhuma espécie é cultivada (GOUVÊA & PAULA, 2020).

“As essências florais são dinamizadoras do despertar da consciência, conduzindo as pessoas ao pleno desenvolvimento de suas potencialidades, iluminando-as em seus processos de reconexão com sua consciência de luz.” (CRESPO, 2010, p. 44).

As formulações do Sistema Florais da Mata Atlântica são preparadas segundo as metodologias original e adaptada de Edward Bach (CRESPO; CRESPO, 2019) e estão disponíveis em gotas e glóbulos. A posologia recomendada pelo autor é de 4 a 8 gotas, 2 a 8 vezes ao dia, diretamente na boca, debaixo da língua ou bebericando-se as gotas previamente diluídas em meio copo d’água mineral ou suco, conforme indicação do terapeuta floral. No caso dos glóbulos, a posologia recomendada é dissolver lentamente, na boca, 2 glóbulos, 4 vezes ao dia (CRESPO, 2010, p. 54).

4. O CLIMATÉRIO

Por definição, o climatério é o período compreendido entre o final da fase reprodutiva da mulher e a fase pós-menopáusica. Exames bioquímicos evidenciam claramente o climatério, pois nesse período o nível de estradiol está diminuído e os hormônios folículo-estimulante (FSH) e luteinizante (LH) estão aumentados.

As alterações comportamentais, emocionais e fisiológicas, durante a perimenopausa, a primeira fase do climatério, são as mais variadas. Um primeiro sinal físico é a irregularidade menstrual: em quantidade de fluxo e/ou em tempo de duração. Também é natural que a menstruação passe a falhar, devido à ausência de algumas fases foliculares. Nesses períodos, o nível de estradiol

diminui drasticamente, o que leva à diminuição do desejo sexual, o que é perfeitamente natural.

Em fase reprodutiva, as mulheres têm picos máximos de estradiol e outros estrógenos e, portanto, maior libido e lubrificação vaginal entre o período folicular médio e o início da fase lútea, a fase ovulatória, ou seja, exatamente no período em que há maior probabilidade de concepção. Não ocorrendo a ovulação, diminui a resposta ovariana relativa aos níveis circulantes de estrogênios, dentre eles o estradiol. Como consequência, é normal que haja a diminuição da lubrificação vaginal e da libido que, em muitos casos, pode ser mais intensa, evoluindo para a secura vaginal e a completa ausência de desejo sexual.

No climatério, também podem ocorrer alterações fisiológicas e a prevalência de alguns sintomas comuns a muitas mulheres, como é o caso da ocorrência de enjoos, fogachos, ganho de peso, sudorese excessiva, diminuição dos seios. Os fogachos são episódios súbitos de calor na face, no pescoço e/ou na parte superior do tronco, que podem ser acompanhados de rubores faciais, palpitações cardíacas, tonturas e fadiga muscular. Se houver ganho de peso, a gordura corporal tenderá a se concentrar na região abdominal e a alteração do perfil lipídico aumentará o risco para desordens cardiovasculares.

Durante o climatério acentuam-se as alterações relacionadas ao metabolismo do colágeno, da queratina e do cálcio, que determinam alterações no viço da pele e dos fâneros cutâneos. Os cabelos e unhas ficam mais fracos e quebradiços. A perda de massa óssea também pode se acentuar, em decorrência de osteoporose e osteopenia. Em casos mais graves, isso pode culminar em dores articulares. Também há relatos de fibromialgia: dor muscular generalizada e crônica.

Nos tempos atuais, as desordens psicoemocionais, durante o climatério, são mais comuns do que se imagina. Muitas mulheres relatam instabilidade emocional permanente, mudanças repentinas do humor, sentimento exacerbado de fragilidade emocional, transtorno bipolar, transtornos de ansiedade e depressão. Também há relatos de cansaço ou exaustão, dificuldade de concentração, alterações na memória, dificuldade para dormir, insônia ou problemas relacionados ao sono.

5. A FÓRMULA “VIVENDO O CLIMATÉRIO”

Para este estudo, buscou-se essências florais que tivessem relação com os padrões relacionados às mulheres vivendo o climatério. Pesquisamos e escolhemos essências florais da Mata Atlântica específicas, que têm propriedades conhecidas pelos autores, já utilizadas terapeuticamente, previamente, isoladamente ou em associação, para o tratamento integrativo não farmacológico de mulheres pré-climatéricas, climatéricas e menopáusicas. Associando essas essências, propusemos uma formulação floral denominada “Vivendo o climatério”, elaborada com as essências florais Alata (*Passiflora alata*), Amaryllis (*Hippeastrum puniceum*), Aniba (*Licaria persea*), Bauhinia (*Bauhinia fortificata*), Epidendrum (*Epidendrum radicans*), Lecythis (*Lecythis pisonis*), Mulungu (*Erythrina verna*), Panax (*Dendropanax cuneatus*), Syagrus (*Syagrus romanzoffiana*), Tapia (*Alchornea triplinervia*) e Triplaris (*Triplaris americana*).

Quadro 1 - Essências florais da Mata Atlântica mais indicadas para o período do climatério

ESSÊNCIA	PADRÃO NEGATIVO	QUALIDADES POSITIVAS ALMEJADAS
Alata 	Alienação, apatia, desânimo, desequilíbrio emocional, desinteresse, falta de atitude, falta de desejo, falta de iniciativa e interesse, frigidez, impotência, indiferença, isolamento, letargia, marginalização, procrastinação	Amor, atividade, bem-querença, concentração, equilíbrio, esperança, estímulo, foco, motivação, perspicácia, prazer, realização, sexualidade ativa, vitalidade
Amaryllis 	Ansiedade, baixa autoestima, dependência, depressão, desvalorização, esquecimento, fraqueza, insegurança, tolhimento	Alegria de viver, autoconfiança, autoestima, autovalorização, clareza de pensamento, determinação, fé, força interior, independência, perspicácia, presença de espírito, segurança
Aniba 	Apatia, cansaço, colapso, depressão, derrota, desespero, estafa, desgaste, esgotamento, exaustão, fadiga, fragilidade, impotência, olheiras, opressão, pessimismo	Bem-estar, descanso, disposição, energia, entusiasmo, força, libido, motivação, otimismo, potência sexual, prazer, relaxamento, vigor, vitalidade
Bauhinia 	Abandono de compromissos ou propósitos, ansiedade, cansaço, depressão, desânimo, desistência, dificuldades de adaptação, fraqueza, fuga, indisciplina, irritabilidade, revolta, limitações, obsessões, revolta, tristeza	Adaptabilidade, ânimo, clareza mental, comprometimento, compensação, determinação, disciplina, equilíbrio emocional, esperança, fé, força de vontade, harmonia, motivação perseverança, persistência, vitalidade vontade

ESSÊNCIA	PADRÃO NEGATIVO	QUALIDADES POSITIVAS ALMEJADAS
Epidendrum 	Alternância de sentimentos, bipolaridade, ceticismo, chagas desanimo, desequilíbrio emocional, isolamento, radicalismo, reclusão, provocações, sectarismo, sofrimento, somatização dos efeitos, transtornos do humor	Aceitação, adaptabilidade, altruísmo, benevolência, convicção, entusiasmo, equilíbrio, espiritualização, fixação de raízes, fé, formação de laços afetivos e de amizade, harmonia, humildade, simplicidade
Lecythis 	Aprisionamento, avareza, esterilidade, exaustão, frigidez, impotência, incapacidade, infertilidade, insegurança, míngua, tensões, traumas reprimidos	Bonança, capacidade, colheita, criatividade, fartura, saúde, segurança, prosperidade, transcendência, vitalidade, transmutação da negatividade.
Mulungu 	Agressividade, compulsão, depravações, descontrole emocional, ímpetos de fúria, individualismo, insaciade, insatisfação, intolerância, ira, isolamento, ódio, raiva, sexualidade descontrolada, violência	Autocontrole, capacidade de criação, capacidade de realização, concentração domínio dos instintos, energia física, entrega, equilíbrio, foco, harmonia, lucidez, produtividade, realização, saciedade, sexualidade equilibrada
Panax 	Abalos, apatia, cansaço, debilidade geral, depaupero, desanimo, desgaste, desinteresse pelo sexo, distúrbios emocionais, entrega, exaustão, falta de ânimo, fraqueza, frigidez, impotência, incapacidade, tensão	Alegria, bom humor, clareza, convalescença, coragem, defesa, disposição, equilíbrio, energia, estímulo, força, imunidade, luta, raça, realinhamento chakral, recarga, recuperação, restabelecimento, vitalidade, vontade
Syagrus 	Aflição, agitação, agonia, ansiedade, aperto no peito, cansaço, desânimo, descontrole emocional, mágoas, nervosismo, ressentimento, sensação de que o ar não chega etc.	Alegria, alívio, autocontrole, bem-estar, bom humor, calma, paz, desabafo, equilíbrio, harmonia, serenidade, tranquilidade, vitalidade etc.
Tapia 	Agitação, agressividade, ansiedade, alucinações, cacoetes, crises gastrointestinais, delírios, desequilíbrio, euforia, excitação, estresse, expectativa, hiperatividade, irritabilidade, nervosismo, onicofagia, pesadelos, tiques nervosos, vulnerabilidade.	Autocontrole, calma, clareza de pensamento, concentração, domínio, paz, equilíbrio emocional e psíquico, foco, moderação, iluminação, paz, ponderação, quietude, serenidade, tranquilidade.
Triplaris 	Agressividade, bloqueios para acesso ao inconsciente, brutalidade, frieza, frigidez, infertilidade, inflexibilidade, insensibilidade, masculinização, perversidade, repressão, tensão, TPM.	Acesso a anima, acesso às profundezas da psique, afeto, autoconhecimento, autodescobrimento, bom humor, busca de si mesma, docilidade, feminilidade, fertilidade, intuição, harmonia, libido limites, percepção, sensibilidade, sentimento maternal.

Fonte: Elaborado pela autora. Crespo (2010).

6. OUTRAS ESSÊNCIAS ÚTEIS DURANTE O CLIMATÉRIO

Seguem-se as indicações terapêuticas não farmacológicas de outras essências florais da Mata Atlântica que podem ser utilizadas, com sucesso, em situações ou casos específicos, durante o climatério:

Allamanda (*Alamanda cathartica*) – Indicada para dissolver ideias fixas, pensamentos repetitivos que não saem da cabeça, que atormentam, gerando ansiedade exacerbada. Allamanda ajuda a eliminar desordens conscientiais que afetam o corpo causal, decorrentes de preocupações desmedidas, persistentes, que possam estar relacionadas a transtornos obsessivo-compulsivos.

Braúna (*Melanoxylon brauna*) – Fortalece, revitaliza e eleva as energias do campo astral, quando há desvitalizações ou recaídas físicas. Braúna desperta a mais plena vitalidade, canalizando as energias de reserva para a força física, especialmente nos casos de enfermidades desvitalizantes. Braúna também auxilia na assimilação de experiências vividas, preparando a mulher para uma avaliação crítica de possibilidades, mais sensata e otimista.

Colubrina (*Anadenanthera colubrina*) – Equilibra os opostos, o masculino e o feminino, o *yin* e o *yang*. Aflora a sedução e prepara a mulher para o ato sexual, libertando a psique da impotência.

Chorisia (*Chorisia speciosa*) – Auxilia no alívio da sobrecarga emocional, especialmente para aquelas que ocultam seus sentimentos e têm dificuldade de pedir ajuda, de expor sua fragilidade, suas carências, seus medos, suas emoções reprimidas.

Dubium (*Peltophorum dubium*) – Para tratar os casos de instabilidade emocional, para aquelas que experimentam mudanças bruscas de humor, especialmente nos casos de manifestações duais: transtorno bipolar, com alternância de períodos de euforia e depressão. Dubium é muito útil tratar as ondas de calor, distúrbios do sono e enjoos, ajudando a restabelecer o equilíbrio e a harmonia do ser.

Guarea (*Guarea guidonia*) – Para acender a chama da força vital, aumentar a resistência e as defesas sutis. Para fortalecer e deixar fluir as energias, harmonizar o ser e debelar os desequilíbrios instalados. Tem efeito vitalizante, especialmente nos estados crônicos.

Impeter (*Handroanthus impetiginosus*) – É a essência da resiliência, que canaliza energias para os corpos sutis e para o corpo físico, onde houver carências, bloqueios ou debilidades, favorecendo os processos de cura. Impeter orienta as energias para o centro esplênico, ativando o sistema imunológico. É indicada para tratar pessoas debilitadas, doentes ou com baixa imunidade. Ajuda a dissolver as emoções destrutivas ou perturbadoras que inconscientemente afetam o corpo etérico.

Jacarandá (*Dalbergia nigra*) – Para tonificar, vitalizar mulheres que se sentem cansadas, desgastadas, fracas, esgotadas, exauridas de sua vitalidade habitual. Mulheres depressivas que perderam a esperança, a vontade de viver. Jacarandá favorece o fluxo energético em pessoas que estejam com seus chakras desalinhados, com fugas energéticas; mentalmente cansadas, debilitadas.

Maricá (*Mimosa bimucronata*) – Assim como Chorisia, Maricá é outra essência muito útil nesses casos em que a pessoa se isola para não deixar transparecer suas fraquezas, medos ou o seu comportamento depressivo. Maricá ajuda a melhorar o humor, a debelar a síndrome do pânico e a equilibrar mulheres que têm problemas na relação com o(a) parceiro(a), por dificuldades de entrega em um relacionamento a dois, pois não gostam de ser tocadas, nem de ter o seu espaço invadido.

Mimosa (*Mimosa velloziana*) – Para tratar mulheres frágeis, sensíveis, extremamente ansiosas, que somatizam distúrbios emocionais e psíquicos que determinam estresse, em decorrência de sua incapacidade para enfrentar situações que afloram seus maiores temores.

Petrea (*Petrea subserrata*) – Para tratar mulheres nesse período delicado, em que possam estar vulneráveis, sentindo-se extremamente fragilizadas por afetações externas.

Pyros (*Pyrostegia venusta*) – É indicada para tratar mulheres com disfunções sexuais ou desordens relacionadas ao sistema reprodutivo, ajudando a integrar a sexualidade com a espiritualidade. Desbloqueia e harmoniza as energias do chakra umbilical que interferem com o sistema reprodutivo. Também é muito útil para tratar mulheres depressivas, que perderam a vontade e a alegria de viver.

Seriba (*Andradaea floribunda*) – Indicada para tratar mulheres ansiosas, hiperativas, que não conseguem relaxar, amenizando e equilibrando suas

emoções exacerbadas. As mulheres no perfil Seriba são detalhistas, perfeccionistas; autoimpõem-se um alto grau de exigências, sendo sempre muito ansiosas, podendo apresentar insônia ou problemas relacionados ao sono.

Certamente, haverá circunstâncias em que o uso de outras essências florais, ou a combinação de essências que não foram mencionadas, seja absolutamente apropriado para certas mulheres climatéricas. Portanto, os casos de situações climatéricas particulares têm que ser avaliados individualmente, para averiguação da proposta terapêutica floral adequada.

7. ESTUDOS E CASOS COM OS FLORAIS DA MATA ATLÂNTICA

Com relação a estudos realizados com os Florais da Mata Atlântica, destacamos o estudo desenvolvido por Gouvêa & Paula (2020) com o uso da fórmula CALM em 24 estudantes universitários do curso de Farmácia da Universidade de Iguaçu (UNIG), os resultados foram satisfatórios. Inicialmente, o estudo foi conduzido com 144 estudantes universitários do Campus V, dentre os quais 24 preencheram os critérios de inclusão, quais sejam, reconhecidamente portadores de pelo menos cinco dentre as seguintes características: ansiedade, pressa, impaciência, irritação, impulsividade, inquietação, dificuldade para relaxar, nervosismo, tensão e intolerância ao ritmo lento dos outros. Além disto, necessitavam apresentar escore na escala do IDATE com traço acima de 49 (alta ansiedade).

Assim sendo, cada participante participou de entrevista e inventário da Ansiedade IDATE-T. Os grupos, controle e experimental, foram randomizados por sorteio e receberam orientação e acompanhamento durante dois meses de tratamento. A primeira medida do teste foi realizada na adesão à pesquisa e a segunda quando os voluntários terminaram o segundo frasco ao final do segundo mês de tratamento.

Após 60 dias de tratamento houve redução significativa da ansiedade entre os estudantes que utilizaram o composto floral CALM, em percentual médio de redução de 16,4% do escore da Escala IDATE-T para a ansiedade, contra um percentual médio de redução de 3,2%, pouco significativo, para os indivíduos que utilizaram o placebo. Com base nos resultados alcançados com a utilização dos florais da Mata Atlântica (fórmula composta CALM), é

possível concluir que os florais foram eficientes para a redução da frequência das crises de ansiedade. (GOUVÊA & PAULA, 2020).

Dentre os tratamentos de mulheres vivendo o climatério, com os florais da Mata Atlântica, podemos citar o caso de J.R.S., professora, de 51 anos de idade, que teve vários episódios de sangramento, por vários dias, durante semanas, havendo confundido esse sangramento com um fluxo menstrual longo, anormal. Isso determinou um quadro de anemia profunda, com muita prostração e, inclusive, a indicação de internação hospitalar. Depois de diversos exames hematológicos, ultrassonografia transvaginal e uma histeroscopia, constatou-se a existência de um pequeno pólipos e um pequeno mioma subseroso intrauterino que podem não ter sido a causa dos referidos sangramentos. É possível que os sangramentos tenham ocorrido devido a uma adenomiose: células do endométrio infiltradas no miométrio.

Nesse caso específico, por causa dos sangramentos que levam à desvitalização, foi feita a prescrição inicial das essências **Braúna**, **Guarea** e **Impeter**. Certamente, **Lecythis**, **Tabebuia** e **Tapiá** também poderiam ter sido indicadas.

Posteriormente, iniciou-se o tratamento com a fórmula “Vivendo o Climatério”. Depois de 30 a 60 dias de uso da fórmula, J.R.S. relatou que as ondas de calor, que ocorriam de 3 a 5 vezes ao dia, passaram a ocorrer apenas uma vez a cada dois dias. Além disso, houve melhora significativa do humor, da irritabilidade e da qualidade do sono, o que contribuiu para um estado emocional mais estável. A queda de cabelo persistiu, mas os demais sintomas foram consideravelmente amenizados.

Outra mulher, com 58 anos, relatava ondas de calor há mais de cinco anos, labilidade emocional acentuada, irritabilidade constante e insônia. Após iniciar o uso da formulação, passou a dormir melhor, com sono mais profundo e restaurador. Essa melhora no padrão de sono resultou em mais disposição e redução do cansaço. Além disso, relatou maior equilíbrio emocional e diminuição da irritabilidade.

8. CONCLUSÃO

O climatério é uma fase marcada por intensas transformações físicas e emocionais que impactam profundamente a qualidade de vida das mulheres. Os sintomas mais frequentemente relatados incluem irritabilidade, labilidade emocional, insônia, ondas de calor e sentimentos de desânimo e insegurança. Diante dessas demandas, o uso da Terapia Floral como abordagem integrativa e complementar tem se apresentado como uma alternativa terapêutica sensível, eficaz e acolhedora.

A fórmula floral “Vivendo o Climatério”, composta por essências do Sistema Florais da Mata Atlântica, tem demonstrado efeitos positivos significativos na redução dos sintomas emocionais associados a essa fase fisiológica transicional da vida da mulher. Entre os resultados observados, destacam-se a melhora no equilíbrio emocional, no padrão do sono; maior tolerância às demandas do dia-a-dia e um sentimento geral de bem-estar e reconexão com a força vital feminina.

Todos os relatos reforçam o potencial terapêutico dos Florais da Mata Atlântica como ferramenta complementar no cuidado à mulher vivendo o climatério. A atuação terapêutica sutil não-farmacológica dos florais, promove o cuidado integral não invasivo, que respeita a individualidade e favorece o autoconhecimento. A Terapia Floral, portanto, representa uma contribuição valiosa à promoção da saúde integral e ao bem-estar feminino durante o climatério.

REFERÊNCIAS

ALBERGARIA, L. D. S. **Análise do Perfil das Essências Florais da Mata Atlântica mais Utilizadas em um Grupo Homogêneo de Pacientes do Sexo Feminino Portadoras de Câncer.** 2015. Iniciação Científica. (Graduando em Farmácia) - Faculdade de Minas - Muriaé, IBEFLOR - Instituto Brasileiro de Essências Florais. Orientador: Juliana Maria Rocha e Silva Crespo.

ANDRADE D. B. Flores de Mata Atlântica para sanar las heridas del alma. Sección En el Diván de Freud. In: **Revista Media Naranja.** Año I, Número 35. Página Siete. La Paz, Bolívia, 2011.

BIZZO, R. **Eficácia da Terapia Floral, com Florais da Mata Atlântica, no Tratamento da Ansiedade em Adultos.** 2015. Trabalho de Conclusão de Curso. (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Minas - Muriaé. Orientador: Juliana Maria Rocha e Silva Crespo.

CAMPOS, M. R. **A Terapia com Florais da Mata Atlântica no Tratamento da Síndrome do Pânico.** 2017. Orientação de outra natureza (Farmácia) - Universidade Iguaçu. Orientador: Juliana Maria Rocha e Silva Crespo.

CARNEIRO, D. V.; SIMÕES, R. F.; NASCIMENTO, V. R. F.; CRESPO, J. M. R. S. **Avaliação da Terapia com Florais da Mata Atlântica na Restauração do Equilíbrio Emocional e Redução dos Transtornos Psicossomáticos.** 2018. Orientação de outra natureza. (Farmácia) – Universidade Iguaçu; Orientador: Juliana Maria Rocha e Silva Crespo.

CRESPO, J. M. R. S. **Terapia Floral - A Energia Quântica das Flores.** 2016. (Curso de curta duração ministrado/Extensão). 2016.

CRESPO, J. M. R. S. **Terapia com Florais da Mata Atlântica:** usos práticos, pesquisa e desenvolvimento. 2011.

CRESPO, J. M. R. S.; ALBERGARIA, L. D. S.; SANTOS, D. O. Análise do perfil das essências florais mais utilizadas em um grupo homogêneo de pacientes do sexo feminino, portadoras de câncer. In: **Duc in Altum**, Muriaé, MG, 2018.

CRESPO, J. M. R. S.; CRESPO, M. S. **Terapia Floral com Florais da Mata Atlântica.** (Apresentação de Trabalho/Conferência ou palestra). 2013.

CRESPO, M. S. Esencias Florales en Glóbulos. In: **Revista Mundo Nuevo.** Año 11, Número 69. Santiago, Chile, 2010.

CRESPO, M. S. **Florais da Mata Atlântica. Essências florais de espécies nativas da Mata Atlântica Brasileira.** São Paulo: RCN Ed., 2010.

CRESPO, M. S. **Preparo de florais em consultório.** Porto Alegre: MSC, 2019.

CRESPO, M. S.; CRESPO, J. M. R. S. La Preparación de las Esencias Florales. In: Marcelo Soares Crespo. (Org.). **Flores del Bosque Atlántico - Esencias florales de Espécies Nativas del Bosque Atlántico Brasileño.** Santiago, Chile, 2010, v. 1, p. 56-63.

CRESPO, M. S.; CRESPO, J. M. R. S. O Preparo dos Veículos. In: ROCHA, Juliana Maria Rocha e Silva; CRESPO, Marcelo Soares (Orgs.). **Preparo de florais em consultório.** Porto Alegre: MSC, 2019, v. 1, p. 127-156.

CRESPO, M. S.; CRESPO, J. M. R. S. O Preparo Propriamente Dito. In: ROCHA, Juliana Maria Rocha e Silva; CRESPO, Marcelo Soares (Orgs.). **Preparo de florais em consultório**. Porto Alegre: MSC, 2019, v. 1, p. 157-172.

MARTINS, B. L. **Tratamento da Ansiedade com Florais da Mata Atlântica em um Consultório Farmacêutico na Cidade de Muriaé/ MG**. 2017. Orientação de outra natureza. (Farmácia) - Universidade Iguaçu; Orientador: Juliana Maria Rocha e Silva Crespo;

ORNELAS, M. M. **Efeito das Essências Florais da Mata Atlântica em indivíduos ansiosos: estudo da eficácia da terapia floral**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso. (Graduação em Curso de Farmácia) - Faculdade de Minas, IBEFLOR - Instituto Brasileiro de Essências Florais. Orientador: Juliana Maria Rocha e Silva Crespo;

RIEDER, J. K. *et al.* Estradiol and Women's Health: Considering the Role of Estradiol as a Marker in Behavioral Medicine. **International journal of behavioral medicine**, vol. 27,3 (2020):294-304. doi: 10.1007/s12529-019-09820-4.

RIEDER, J. K. *et al.* Estradiol and Women's Health: Considering the Role of Estradiol as a Marker in Behavioral Medicine. **International journal of behavioral medicine**, vol. 27,3 (2020):294-304. doi: 10.1007/s12529-019-09820-4.

SHIRAZI, T. N. *et al.* Menstrual cycle phase predicts women's hormonal responses to sexual stimuli. **Hormones and behavior**, vol. 103 (2018): 45-53. doi: 10.1016/j.yhbeh.2018.05.023

SILVA, L. M. **Aspectos do Tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade com Terapia com Florais da Mata Atlântica**. 2017. Orientação de outra natureza. (Farmácia) - Universidade Iguaçu. Orientador: Juliana Maria Rocha e Silva Crespo.

SOBRINHO, J. C.; CRESPO, J. M. R. S.; OLIVEIRA, C. G. A.; SILVA, L. M. **Avaliação da Eficácia das Essências Florais da Mata Atlântica no Tratamento dos Transtornos de Ansiedade em Estudantes Universitários**. 2017. Orientação de outra natureza. (Farmácia) Universidade Iguaçu. Orientador: Juliana Maria Rocha e Silva Crespo.

CAPÍTULO 07

OS FLORAIS DE SAINT GERMAIN – UM CAMINHO DE CURA E EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA¹

Vanessa Damasceno Bastos

Doutora em Enfermagem, Terapeuta Floral, Enfermeira. Professora Adjunto Escola de Enfermagem Anna Nery (EEAN), Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)
E-mail: vanessabastos.ufrj@gmail.com

Talita Margonari Lazzuri

CEO dos Florais de Saint Germain, Terapeuta Floral, Arteterapeuta, Psicoaromaterapeuta, Arquiteta
Membro da IUMAB (International Union of Medical and Applied Bioelectrography), e Ambassadeur Universel de la Paix (Genebra 2022).
E-mail: talita@fsg.com.br

1. A HISTÓRIA DOS FLORAIS DE SAINT GERMAIN



“O movimento das plantas e das flores em direção à luz revela-nos sua vocação à evolução, como também a de todas as formas de vida. Pelas flores, através das essências florais, os Raios Divinos induzem-nos à busca da Luz. Impulsionam-nos à perfeição, levando-nos a perceber a necessidade de sublimarmos a nossa alma humana para libertarmos a nossa Alma Divina.”

Neide Margonari

¹ Fonte das imagens: Florais de Saint Germain.

Os Florais de Saint Germain foram criados por Neide Margonari. Neide deixou um legado que transcende, sua obra, tanto no campo artístico quanto no terapêutico, destaca-se pela originalidade e pela conexão profunda com as energias da natureza e da alma humana.

Nascida em São Bernardo do Campo (estado de São Paulo) em 22-11-1944, filha de imigrantes italianos, Neide Iniciou sua trajetória profissional nas áreas de arquitetura de interiores (IADE) e artes plásticas (FAAP), tendo suas criações publicadas na década de 70 e 80 em revistas renomadas como *Casa Claudia* e *Casa e Jardim*. Como pintora e escultora, desenvolveu uma linguagem artística com forte teor metafísico, expondo suas obras no Brasil e no exterior, onde também recebeu diversos prêmios, como o troféu Medusa Aurea pela Accademia Internazionale D'Arte Moderna de Roma, em 1982.

Em 1990, atendeu a um chamado espiritual, abandonando sua carreira anterior para dedicar-se a um processo de transformação interior que culminou na revelação de seu dom como sintonizadora de flores. Neide era reconhecida como a pintora da luz, mas define suas obras de arte como silenciosas e foi este caminho do silencio interior que a levou ao processo de autoconhecimento, de profunda revisão e compreensão dos processos submersos no inconsciente, onde aprimorou seu dom latente dando expressão ao seu propósito, à sua Natureza Espiritual em se conectar com o Reino Vegetal. Desde então, Neide Margonari passou a se dedicar integralmente à sintonização das essências florais e à criação dos Florais de Saint Germain.

A primeira sintonização ocorreu em 1993, quando Neide preparou o floral *Unitatum (Raphadophora decursiva)*. Esse marco representou o início de um trabalho profundo de conexão com a natureza e com as dimensões sutis da consciência. Mas foi em 1996 que nasceu oficialmente os Florais de Saint Germain, formalizando uma missão: oferecer ao mundo ferramentas de cura, equilíbrio e expansão da consciência por meio da energia das flores. Estes florais, considerados portadores de alta potência vibratória, auxiliam no autoconhecimento e na elevação da consciência humana, promovendo equilíbrio físico, emocional, mental e espiritual.

Os Florais de Saint Germain, embora tenham origem brasileira, são hoje utilizados em diversos países, especialmente na Europa e nas Américas. Os países

que comercializam os Florais de Saint Germain são: Argentina, Uruguai, Chile, Estados Unidos, México, Espanha, Portugal, Inglaterra, França, Itália e Suíça.

2. MAS O QUE É UMA ESSÊNCIA FLORAL?



A essência floral é uma informação sutil e vibracional captada de uma flor, que atua em nossa frequência vibracional. Sua preparação acontece diretamente na natureza, utilizando flores silvestres e água de fonte natural. A vibração da flor é transferida para a água principalmente com o auxílio da luz solar — elemento alquímico associado ao fogo — que ativa e potencializa esse processo. Em dias nublados, o preparo pode ser realizado por fervura, no qual da mesma forma temos o elemento fogo presente.

3. BASE EPISTEMOLÓGICA

A base epistemológica dos Florais de Saint Germain está enraizada em uma visão integrativa do ser humano, compreendendo que a cura se dá por meio da reconexão com padrões vibratórios elevados presentes nos Doze Raios Divinos. Os Doze Raios são espectros de luz, manifestações das Expressões Criativas Divinas, ou seja, **qualidades primordiais do Criador** que sustentam e organizam toda a manifestação do Universo.

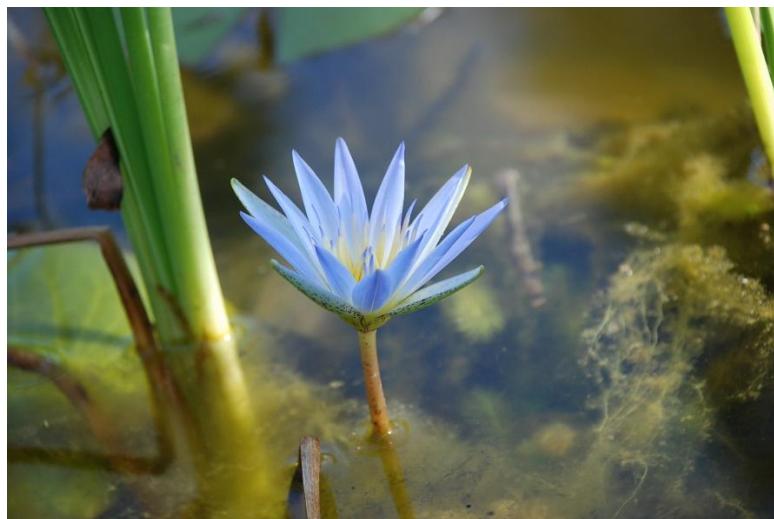
Cada raio tem uma cor, uma vibração e atributos espirituais. Eles atuam no **despertar da consciência**. Nos **Florais de Saint Germain**, cada essência

está conectada com uma frequência de luz que ressoa com um desses Raios. Isso permite que a atuação terapêutica das essências seja ainda mais profunda, trabalhando o ser humano em seus múltiplos corpos — físico, emocional, mental e espiritual.

4. A ATUAÇÃO DAS ESSÊNCIAS FLORAIS

Você já parou alguma vez para observar a beleza de uma flor?

Consegue recordar da sensação daquele momento?



Flor da essência floral Lótus Azul (*Nymphea stellata*)

A beleza de uma flor faz ecoar dentro de nós uma ordem harmônica e perfeita. Quando tomamos uma essência floral entramos em contato com forças primordiais e intrínsecas da natureza que nos fazem recordar da nossa própria natureza que é Harmônica, Perfeita e Divina.

O processo de autoconhecimento que as essências florais despertam são extremamente profundos. Reconhecemos potencialidades, tendências, identificamos deficiências e deixamos de sofrer tentando ser algo que não tem expressão em nossa natureza.

Cada personalidade desenvolve sua própria narrativa no permear de impulsos de forças internas e externas na busca da realização de seu potencial único. Cada fase da vida molda nossa realidade conforme experienciamos o mundo material através dos sentidos e esta força dinâmica influencia nosso SENTIR, PENSAR e AGIR.

Normas sociais, expectativas tradicionais, crenças, moldam nosso comportamento, nossas escolhas e nossos pensamentos e existe uma restrita relação entre todo este contexto, nossa saúde e nossas emoções. E a forma como você cuida do seu mundo interior e do seu estado emocional reflete diretamente na qualidade dos seus relacionamentos e na sua vida como um todo.

“As essências Florais de Saint Germain atuam nas pessoas transmutando e removendo os bloqueios energéticos causados por estados negativos da personalidade (pensamentos, palavras, atitudes e intenções). Os estados psíquicos desarmônicos resultam em escassez da entrada da Energia-Vida nos centros etéricos de força, os chakras. De forma reflexa, esses estados negativos provocam desarmonia no núcleo das células físicas (químico-físico) que estruturam as glândulas do corpo físico, correspondentes às regiões dos chakras. Esses bloqueios de entrada de energia dos Raios causam, no corpo físico, desarmonia em sua composição químico-orgânica, resultando no que tradicionalmente é chamada de doença.

Quando a Luz do Fogo Sagrado penetra nos corpos sutis das pessoas, pelas essências florais, há a expansão da consciência, a químico-física também se altera, se ilumina, surgindo novamente um estado harmônico e saudável: a CURA enfim.”

Neide Margonari, 1999

5. FLORAIS DE SAINT GERMAIN E O CLIMATÉRIO FEMININO

a) O que diz a OMS sobre o climatério

A Organização Mundial da Saúde define o climatério como o período de transição fisiológica do período reprodutivo para o não-reprodutivo da mulher, que inclui a menopausa (cessação definitiva da menstruação) e o período que a antecede e sucede. Esse processo é natural, mas pode ser acompanhado de sintomas que impactam significativamente a qualidade de vida.

b) Principais sintomas do climatério

- Ondas de calor (fogachos)
- Sudorese noturna
- Irritabilidade e mudanças de humor
- Depressão leve a moderada
- Ansiedade
- Dificuldade de concentração

- Insônia
- Diminuição da libido
- Ressecamento vaginal
- Cansaço físico e emocional.

c) Como os Florais de Saint Germain podem ajudar

A verdadeira cura do ser humano acontece de dentro para fora e consiste na capacidade em vibrar a dimensão espiritual e perfeita aqui nesta densidade, na Terra. Desde o nascimento o ser humano sente desejos e possui impulsos internos que o move em uma jornada de transformação e amadurecimento e será durante esta grande jornada que o mundo interior e subjetivo do ser humano irá moldar sua realidade material e estruturar relações entre sua dimensão interna e sua dimensão externa.

Promovendo este equilíbrio entre o SENTIR, O PENSAR e o AGIR, nesta busca de coerência e equilíbrio do universo interior e do exterior que temos a ação dos Florais de Saint Germain, auxiliando na harmonização dos corpos sutis e na liberação de emoções cristalizadas. No climatério a terapia floral pode auxiliar profundamente a mulher a viver essa transição com mais equilíbrio.

O uso terapêutico dos florais nesse momento ajuda a mulher não apenas a lidar com os sintomas físicos, mas também a ressignificar sua identidade, honrar sua maturidade e encontrar novas formas de expressão e prazer.

Alguns florais recomendados nesse período:

- **Gerânia** (*Pelargonium hortorum*): A essência floral Gerânia pode apoiar todos que estão com posturas mentais negativas diante dos desafios normais e corriqueiros da vida. As mudanças sentidas com a diminuição da vitalidade, a sensação de estar desligada das atividades que está executando porque a mente foge com outros pensamentos, a falta de vontade de executar o que deve ser feito, medos infundados, pensamentos negativos, sensação de ansiedade ou depressão, são algumas das características de quem está precisando desta essência floral. Esta essência floral nos ancora no momento presente, passamos a

viver intensamente no aqui e agora, em sintonia com pensamentos positivos para um tranquilo e livre viver diário.



- **Grevílea (*Grevillea banksii*):** Se neste momento do climatério você está com irritabilidade, esta é uma essência floral que deverá constar na sua composição. A essência floral Grevílea é indicada para quem está sentindo raiva, irritação ou nervosismo. A flor tem uma tonalidade vermelha. Já escutou alguém falar: “Ela ficou vermelha de raiva!”. Exatamente assim, quando estamos com raiva estamos sentindo alguma injustiça, algo está ocorrendo de uma maneira que não gostaríamos, sentimos o ‘sangue ferver’. Esta essência floral vem transmutar esta energia da raiva que está em nós e que pode afetar nosso organismo em inúmeros níveis. Talvez você já tenha escutado que a raiva em excesso e por um longo período pode desequilibrar o funcionamento do fígado e até mesmo gerar uma diminuição na eficiência do sistema imune.



- **Cidreira** (*Cymbopogum Citratus*): Nesta fase um dos sintomas mais comuns é a insônia. Se naquele momento de dormir e desligar a mente, a sua mente segue disparada com pensamentos e preocupações esta essência floral também é altamente recomendada para entrar na sua formulação. A Cidreira também é excelente para pessoas que quando surgem imprevistos no dia a dia, ao invés de agir com praticidade em resolver o problema, a pessoa segue apreensiva e ansiosa, se sente sobre carregada e com uma sensação de que não vai dar conta. A essência floral Cidreira nos permite o controle de nossos pensamentos e nos conduz para um estado de tranquila autoconfiança.



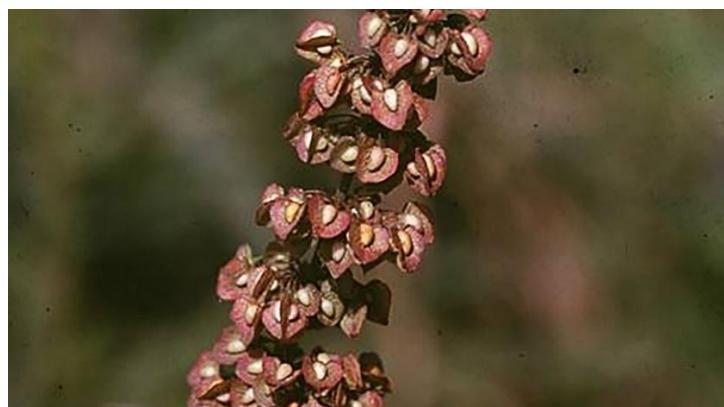
- **Bom dia** (*Tibouchina holoseriasea*): Esta essência floral é indicada para quem tem dificuldade em acordar pela manhã. Acordam com mal humor e seguem sonolentas por um grande período do dia. Para algumas pessoas é um peso enfrentar o dia a dia e a essência floral Bom Dia promove a energia da disposição e da alegria para enfrentar a vida e seus desafios de forma saudável, leve e natural.



- **Melissa** (*Lippia Alba*): Esta essência floral é indicada para aqueles que perderam a capacidade de sorrir e almejar a felicidade. Atua contra sentimentos de desesperança, ansiedade, angústia e tristeza. A essência floral Melissa imprime a energia necessária para mantermos o controle sobre nossas emoções e sentimentos negativos. Pela expansão de consciência faz surgir os serenos sentimentos de alegria e felicidade. Refaz a conexão com a nossa criança interior que foi abafada por tristes circunstâncias no decorrer da vida.



- **Patiens** (*Rumex patientia*): Esta essência floral trabalha as posturas arraigadas de inflexibilidade, impaciência e intolerância desenvolvendo virtudes que nos induzem a suportar certas situações de pressão, dor e infortúnios com firmeza e tranquila perseverança. Este floral traz o aprendizado da disciplina interna e ajuda a desenvolver os aspectos da iniciativa e da dedicação por mais pressão que esteja sendo submetido. Indicado para os que estão sempre iniciando novas atividades e nunca conseguem terminar.



- **Ipê Roxo** (*Tabebuia impetiginosa*): A essência floral Ipê Roxo é excelente para todos que estão se sentindo desvitalizados ou com cansaço físico ou psíquico. É um poderoso tônico nas situações de estresse. Atua no fortalecimento do Eu, devolve às pessoas a esperança perdida. Restaura as energias após grandes desgastes físico, mental e emocional.



- **Thea** (*Thea sinensis*): Essência floral que desenvolve a qualidade da concentração e estimula as atividades cerebrais e a memória. Combate o desânimo, a dispersão e a depressão.



- **Gloxínia** (*Gloxinia sylvatica*): Essência floral indicada para quem tem baixa autoestima e para quem sente incapacidade diante de acúmulo de afazeres. Para os que se sentem incapazes e inúteis. Esta essência floral é excelente para as fases de mudança e transição, para todos que estão

sentindo resistência aos novos começos. A essência floral Gloxínia desenvolve a qualidade de organização das prioridades e de força para transpor obstáculos sem medo de errar.

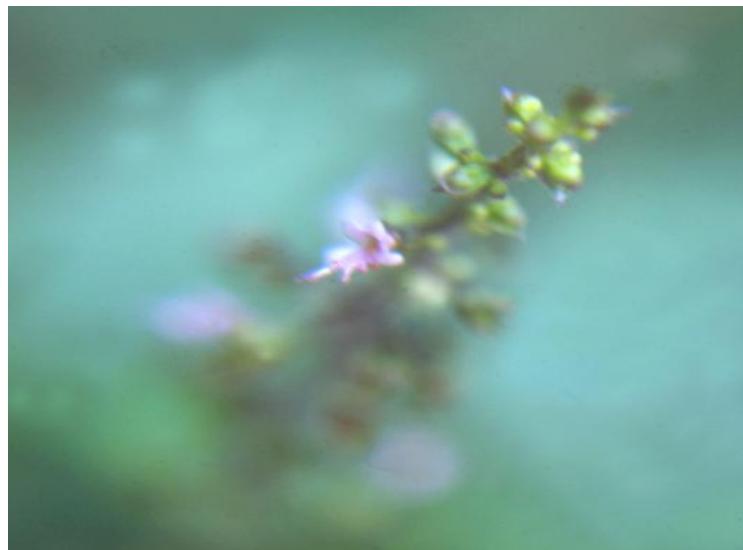


- **Aloe** (*Aloe vera*): Essência floral indicada para todos que sentem angústia e baixa autoestima. Para todos que carregam um sentimento de desvalorização, inadequação e negação de si mesmas. Aloe desperta um sentimento de independência para seguir em frente com determinação e autoconfiança, para que se possa usufruir do maravilhoso sentimento de entusiasmo pela vida e da liberdade para seguir em frente com alegria.



- **Anis** (*Ocimum sp*): Esta essência floral induz à realização plena, estimula colocar em ação o seu potencial único, faz aflorar o que já está contido no

seu verdadeiro Ser. Energia que facilita o acesso aos nossos aspectos mais profundos e verdadeiros.



- **Arnica Silvestre** (*Solidago microglossa*): Esta essência floral é indicada para todos que passaram por processos de abusos físicos ou emocionais e que carregam esta ferida na Alma. Arnica Silvestre ativa processos de autocura em nosso campo bioenergético.



- **Embaúba** (*Cecropia pachystachia*): Essência floral para todos que carregam um profundo sentimento de mágoa e ressentimentos, para todos que estão com dificuldade em administrar os sentimentos doloridos que deixaram feridas na Alma. Embaúba estimula a ação criativa natural, proporcionando ânimo, disposição, leveza e contentamento.



- **Vitória (*Marsilea arborea*)**: Essência floral indicada a todos que carregam o sentimento de inferioridade, inadequação e autoanulação. A essência floral Vitória desperta autenticidade e a autopercepção para o reconhecimento e integração das próprias virtudes.



- **Oliva de Fátima (*Olea europaea*)**: Esta essência floral ativa a energia vital e promove intensa revitalização. Indicada a todos que mesmo nos momentos de pressão possam frutificar balsamos em sua vida.



6. CONCLUSÃO

O climatério é uma fase natural da vida da mulher, marcada por profundas transformações físicas, emocionais e espirituais. Mais do que um processo biológico, trata-se de um convite ao autoconhecimento, à ressignificação da identidade e à valorização da maturidade. Nesse contexto, os *Florais de Saint Germain* são grandes aliados, pois atuam de forma sutil e profunda, promovendo o equilíbrio entre o sentir, o pensar e o agir; elementos essenciais para uma vivência harmônica dessa transição.

Essas essências florais trabalham na harmonização dos corpos sutis, na liberação de emoções cristalizadas e na reconexão com o Eu Superior, favorecendo a expressão plena da energia vital. Durante o climatério, auxiliam a mulher a lidar não apenas com os sintomas físicos, como insônia, cansaço e alterações de humor, mas também com os aspectos emocionais e espirituais que emergem nesse ciclo de mudanças.

Dessa forma, os Florais de Saint Germain se apresentam como preciosos instrumentos de apoio no climatério, possibilitando uma vivência mais consciente, equilibrada e plena dessa fase de renovação e renascimento.

REFERÊNCIAS

Marginari, Neide. **Florais de Saint Germain: Os Doze Raios Divinos**. 5^a edição. São Paulo: Edições Florais de Saint Germain, 2016.

_____. **As Essências Florais e a Hierarquia Divina: Nascimento e Trajetória Cósmica da Nossa Consciência**. 4^a edição. São Paulo: Edições Florais de Saint Germain, 2000.

Agência Brasileira ISBN
ISBN: 978-65-84610-74-3