



LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO DE ENFERMAGEM

FLORAIS DE BACH E A SÍNDROME DA TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL

ANNE CAROLINE DE SOUZA FRAGA
Profa. MS. MARILUCE OLIVEIRA DE ARAUJO

NATAL - RN
2015

ANNE CAROLINE DE SOUZA FRAGA

FLORAIS DE BACH E A SÍNDROME DA TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL - STPM

Artigo Científico apresentado ao Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário do Rio Grande do Norte, como requisito final para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso – II.

Profa. Orientador: Prof^a Ms Mariluce Oliveira de Araújo.

NATAL - RN

2015

RESUMO

Este estudo aborda as terapias alternativas e complementares, ou naturais, no caso os Florais de Bach utilizados no tratamento dos sintomas da Síndrome da Tensão Pré-Menstrual (STPM) que algumas mulheres apresentam. A STPM é caracterizada por apresentar cefaleia severa, irritabilidade, estresse, edema generalizado e depressão, que interferem seriamente no dia a dia da mulher. O objetivo desse estudo é descrever os Florais de Bach que atuam nos sintomas da STPM. Optou-se pela revisão bibliográfica que apesar de escassa foi possível relatar que os Florais de Bach surgem como terapia alternativa no tratamento desses sintomas, pois além de alivia-los ou até mesmo curá-los, promove o reequilíbrio emocional dessas mulheres. O enfermeiro como profissional habilitado e capacitado no uso das terapias alternativas, e neste caso os Florais de Bach, poderá ser utilizado no tratamento da STPM, contribuindo assim no bem estar da mulher.

Palavras-chave: Essências florais de Bach. Tensão Pré-Menstrual. Assistência de Enfermagem.

ABSTRACT

This study addresses the alternative / complementary therapies, or natural, if the Bach Flower used to treat the symptoms of the syndrome of premenstrual syndrome (STPM) that some women have . The STPM is characterized by severe headache present, irritability, stress, depression and generalized edema, which seriously interfere with everyday life of women. The aim of this study is to describe the Bach Flowers acting on symptoms of STPM. We opted for the literature review that despite scarce was able to report that the Bach Flower emerge as an alternative therapy in the treatment of these symptoms, as well as relieves them or even cure them, promotes emotional rebalancing of these women. The nurse as a professional qualified and trained in the use of alternative therapies , in which case the Bach flowers, can use them to treat STPM , thus contributing in the welfare of women.

Key Words: Bach Flowers. Syndrome Premenstrual Tension. Nursing Care.

1 INTRODUÇÃO

Ao atingir a sua maturidade sexual, a mulher deverá ter formado o seu sistema genital completo, composto por útero, ovários, tubas uterinas e vagina como também a produção de seus hormônios, o qual desencadeia o aparecimento do ciclo menstrual, um processo fisiológico que ocorre nas mulheres, onde todos os meses o seu corpo se prepara para engravidar, chamado de período fértil. Nesse período o ovário libera um ou mais ovócitos, que passam pela tuba uterina e atinge à parte interna do útero, chamada de endométrio, que durante este período fica mais espesso, fato esse devido à ação dos hormônios que se preparam para receber o ovócito fecundado (DIAS; SIMÃO; DA SILVA, 2005).

Para que ocorra a fecundação é preciso que esse ovócito se encontre com a célula reprodutiva do homem, o espermatozoide. Caso não chegue a ocorrer a fecundação, o ovócito se atrofia, e ocorre uma descamação da parte interna do útero, e sobre a ação de hormônios produzidos durante esse período, ocorram contrações para que seja eliminado o ovócito atrofiado juntamente com o endométrio descamado e sangue. Essas contrações faz com que os nervos e os vasos também se contraíam ocasionando em algumas mulheres dores, que são conhecidas como cólicas menstruais (DIAS; SIMÃO; DA SILVA, 2005).

A Síndrome da Tensão Pré-Menstrual (STPM) se caracteriza por um conjunto de sinais e sintomas que se manifesta um pouco antes da menstruação e o esperado é que desapareça junto com ela. Durante esse período a mulher que sofre com esses sintomas fica muito sensibilizada e dependendo do grau da STPM, que pode ser leve, moderada ou grave, ela poderá sentir; irritabilidade, depressão, cólicas muito fortes, dores nas mamas, cefaleia, agressividade, entre outros (COTA, 2003).

A STPM afeta milhares de mulheres em todo o mundo, trazendo com ela complicações que afetam sua vida social, familiar e profissional e dependendo de seus sintomas que podem variar de acordo com sua intensidade. A STPM pode vir a afetar diretamente na vida da mulher, causando prejuízos em seu convívio social com forte impacto negativo em sua qualidade de vida, como em sua saúde e desempenho na produtividade profissional (DA SILVA et al, 2014).

A procura por métodos alternativos para o alívio dos sintomas da STPM vem aumentando significativamente na vida da mulher que sofre com esses fortes sintomas. Dentre esses métodos encontram-se os Florais de Bach, que consistem em uma terapia natural composta por 38 essências florais, podendo ser utilizado como uma terapia complementar,

pois também podem ser administrados com outros tipos de medicações, sem causar nenhum efeito adverso (VALENTE, 2011).

Desenvolvido pelo médico inglês Dr. Edward Bach na década de 1930, os Florais de Bach são essências extraídas de flores silvestres para a melhora do estado emocional e físico das pessoas. Para o Dr. Bach tratando do estado mental das pessoas, combatendo suas fortes emoções negativas poderia também levar ao tratamento de suas doenças (JESUS; NASCIMENTO, 2005).

A escolha em estudar esse assunto ocorreu por ser afetada mensalmente pela STPM e, ao ter contato com as disciplinas de Saúde da Mulher e Terapias Alternativas foi possível conhecer possibilidades de tratamentos naturais e complementares a esse distúrbio. Deste feito, espera-se contribuir na divulgação de conhecimento sobre a utilização das terapias alternativas, e em particular o uso dos Florais de Bach como terapêutica dos sintomas da STPM, no intuito de colaborar com a melhoria da qualidade de vida das mulheres que sofrem com esses transtornos mensalmente.

Neste contexto, este estudo tem como objetivo descrever os Florais de Bach que atuam nos sintomas da Síndrome Tensão Pré-Menstrual (STPM).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CICLO MENSTRUAL

A menstruação é um sangramento vaginal que ocorre mensalmente na vida da mulher, por se tratar dos eventos causados pela ação integrada do eixo hipófise - hipotálamo-ovariano (HHO) que determina as modificações fisiológicas do organismo feminino preparando para sua reprodução. O ciclo menstrual é um conjunto dessas modificações, começando no primeiro dia de menstruação (BOUZAS; BRAGA; LEÃO, 2010).

O eixo HHO encontra-se ativo na vida fetal e em seus primeiros anos de vida, entra em latência na infância e volta à atividade na puberdade, sendo um dos causadores das alterações físicas e hormonais que ocorrem nesta fase. A menarca, evento da puberdade feminina, tem grande importância tanto física quanto psicológica, pois determina o início da capacidade reprodutiva (BOUZAS; BRAGA; LEÃO, 2010).

O hipotálamo atua na adeno-hipófise através do hormônio GnRH, responsável pela produção das gonadotropinas (hormônio folículo estimulante – FSH – e hormônio luteinizante – LH), que determinam a secreção ovariana e a produção dos óvulos. Nos ovários, encontramos duas estruturas endócrinas inter-relacionadas: o folículo e o corpo lúteo. O estrogênio e a progesterona produzidos pela ação das gonadotropinas no tecido ovariano são os responsáveis pelas alterações locais no endométrio, que criam as condições necessárias para a nidação do ovo fecundado (BOUZAS; BRAGA; LEÃO, 2010).

Quando não ocorre a gravidez, ocorre uma queda do suporte gonadotrópico com a redução do nível de estrogênio e progesterona, acarretando um processo de descamação do endométrio e do surgimento do fluxo menstrual. A menstruação marca o início de um novo ciclo menstrual, com a regeneração e o crescimento de novo tecido endometrial. A regularidade dos ciclos menstruais, do fluxo menstrual, da ovulação e a idade da menarca dependem de vários fatores e indicam o adequado funcionamento do eixo HHO (DIAS; SIMÃO; DA SILVA NOVAIS, 2005).

Em determinadas mulheres, o período que antecede a menstruação é seguido de problemas emocionais e físicos severos que interferem diretamente em seu dia-a-dia, levando a ela apresentar a STPM (HEBLING, 2007).

2.2 SÍNDROME TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL - STPM

A Síndrome Tensão Pré-Menstrual pode ser identificada por um conjunto de sinais e sintomas, ocorrendo de forma cíclica em mulheres durante o seu período fértil. . Estes se manifestam durante a fase lútea tardia do ciclo menstrual, correspondendo, sobretudo à semana que precede a menstruação, e desaparecem alguns dias após o aparecimento do fluxo menstrual, Esses sintomas podem vir a apresentar intensidade e manifestações variáveis com caráter crescente, atingindo seu ápice um a dois dias antes da menstruação e regredindo no último dia do ciclo ou nos primeiros dias do ciclo seguinte (PAIVA; PAULA; NASCIMENTO, 2010).

Os sintomas emocionais dos quais as mulheres mais sofrem são: ansiedade, agressividade, tensão nervosa, aumento do apetite, crises de choro, desânimo e depressão. Já em termos físicos, os sinais mais comuns são: desconfortos nas mamas, acne, cefaleia, cólicas menstruais, ganho de peso e retenção hídrica (VALADARES et al, 2006).

A STPM atinge mais as mulheres em idade fértil, as quais podem apresentar algum sintoma de intensidade leve. Pelo menos de 3 a 11% sofrem de transtornos de intensidade suficiente para alterar suas atividades do dia-a-dia. Caracteristicamente a STPM se apresenta sob a forma de muitas manifestações, não se observando casos em que ocorra apenas uma alteração isolada. Em uma mesma mulher, os sintomas nem sempre são os mesmos e a intensidade deles pode variar de acordo com cada ciclo menstrual (PAIVA; PAULA; NASCIMENTO, 2010).

Apesar de todos esses sintomas negativos, no período pré-menstrual também pode ocorrer alterações positivas, como aumento do interesse e do prazer sexual, seios mais atraentes, maior produção de ideias criativas, melhor desempenho social e ocupacional, sensação de bem-estar, entre outras. Cerca de 2/3 das mulheres experimentam pelo menos uma alteração positiva no pré-mênstruo (RODRIGUES; DE OLIVEIRA, 2006).

Quanto à etiologia da Síndrome Tensão Pré- Menstrual, não existe um único fator responsável, mas vários que são produzidos pelo corpo lúteo e, que retorna após os níveis de estrogênio e progesterona alcançarem suas concentrações na fase folicular, no final da fase lútea. No entanto, durante o pico pré-ovulatório de estradiol, observam-se poucos sintomas negativos, caracterizando-o como um período de bem-estar (RODRIGUES; DE OLIVEIRA, 2006).

O tratamento usado na STPM pode ser dividido em dois grandes grupos: aqueles que corrigem o distúrbio de base com uso de drogas psicoativas, e o outro, que altera o ciclo

ovulatório normal, como os contraceptivos orais, progesterona e etc. Outros métodos também podem ser utilizados, como os métodos alternativos, e dentre eles os Florais de Bach, pois além de aliviar os sintomas, também podem atuar na correção da causa (RODRIGUES; DE OLIVEIRA, 2006).

2.3 FLORAIS DE BACH

Criado pelo médico inglês Edward Bach que cansado do excessivo materialismo da medicina de seu tempo, o Dr. Bach abandonou sua prática na medicina em Londres e foi para o campo, convencido de que os aspectos psico-mentais eram a verdadeira causa das doenças. A partir de suas meditações e de um profundo estudo das leis da natureza, das propriedades das plantas e das forças curativas que animam todo ser vivo, o Dr. Bach desenvolveu a noção de que as doenças não são exatamente provocadas por agentes físicos, como bactérias e os vírus, mas sim, resultantes de desarmonias cuja origem está nos conflitos profundos entre os elementos da personalidade e a nossa verdadeira natureza espiritual (JESUS; NASCIMENTO, 2005).

os Florais de Bach são “essências” preparadas com a energia vital de plantas, minerais, locais e fenômenos da natureza, que consiste em um método simples e natural de cura, na qual energia vibracional é transferida para a água. Os florais agem sobre o estado emocional das pessoas e não somente sobre a doença física. Em outras palavras, os florais atuam como forma catalisadora, estabelecendo o contado entre o corpo, mente, espírito e a personalidade do ponto em que este se interrompeu. Como disse Dr. Bach: “o ser humano volta a ser ele mesmo num ponto em que o deixara de ser” (BELLUCCO; BEAR, 1981).

O objetivo dos florais é o processo de cura, utilizando um método tradicional de levantamento das necessidades emocionais do cliente através da consulta, e consequentemente a indicação e tratamento. A cura na visão holística do ser consiste em reequilibrar os aspectos físicos, emocionais e espirituais, focados na personalidade e consciência do indivíduo, alterando sua forma de ver e agir no mundo em busca de qualidade de vida (BELLUCCO; BEAR, 1981).

As essências florais não são medicamentos e não substituem a necessidade de cuidados médicos ou psicológicos. Segundo a Organização Mundial de Saúde a terapia floral é “uma terapia recomendável e eficaz”. As essências florais também não substituem a necessidades de bons hábitos alimentares, exercícios físicos e quaisquer outras terapias ou

atividades indicadas por médicos ou terapeutas. Não existe nenhuma contra indicação no uso desse método terapêutico, pois os florais não são medicamentos com composição química que possam causar algum efeito indesejável (VALENTE, 2011).

Os Florais devem ser armazenados em um vidro de cor âmbar, com conta-gotas, pois são muito sensíveis e podem ser facilmente contaminados se houver um manuseio de forma incorreta, por isso, deve-se ter muito cuidado na hora de sua administração para não tocar no conta-gotas. Deve-se agitar o frasco vigorosamente na hora de sua administração, pois assim o seu potencial será ativado e ampliado para obter melhores resultados. A aplicação mais simples ou conveniente de todos os florais consiste em combina-los de forma apropriada (não ultrapassando mais do que seis essências por vez), num frasco de 30 ml com conta-gotas, parcialmente preenchida com água não destilada (VALENTE; 2011).

Os florais de Bach são considerados uma terapia natural, tratando estados mentais e emocionais e não somente doenças físicas; trata a origem da doença, ou melhor, do desequilíbrio apresentado, é considerado uma terapia complementar, bem simples de usar; não interfere em outros tratamentos, podem ser tomados por crianças, adolescentes, adultos e idosos, podem ser também utilizada para plantas e animais, não tem efeito placebo, não existe superdosagem, e podem ser usados com segurança por toda a família (JESUS; NASCIMENTO, 2005).

2.4 O ENFERMEIRO E AS TERAPIAS COMPLEMENTARES

O enfermeiro tem uma grande responsabilidade no cuidado ao paciente, buscando sempre novos tipos de tratamentos para a melhora de seu estado físico e emocional, através de terapias convencionais como também fazendo uso das Terapias Alternativas / Complementares.

Ultimamente há um grande interesse pelas Terapias Alternativas em Saúde a nível mundial, tanto por parte dos profissionais quanto dos clientes. Os enfermeiros já podem atribuir em seus cuidados vários tipos de terapias alternativas para ajudar no bem estar das pessoas, entre elas destacamos os Florais de Bach, que podem ser usados de uma forma segura e são naturais, mas sempre deixando bem claro que somente as Terapias Alternativas não resolveriam os problemas de saúde, e que dependendo do caso, se faz necessário o uso dos medicamentos farmacológicos (LE MOS; BATISTA; CANCIAN, 2001).

No Brasil, na década de 80, as Terapias Alternativas antes consideradas simplistas e marginalizadas pela classe médica, passa a ser reconhecida oficialmente, sendo inclusive

utilizadas pelo serviço público e mais especialmente pelo Sistema Único de Saúde (SUS), com grande numero de adeptos. Muitos enfermeiros podem ainda não saber, mas eles estão legalmente qualificados profissionalmente a trabalharem com as terapias alternativas complementares, amparados pela Resolução 197/97, do Conselho Federal de Enfermagem - COFEN, desde que o enfermeiro tenha concluído e sido aprovado no curso reconhecido por uma instituição de ensino com uma carga horária mínima de 380 horas (NUNEZ; CIOSAK, 2003).

As razões que levam os enfermeiros a utilizarem essas medidas complementares nos cuidados com seus pacientes são a busca na melhora tanto do estado físico como emocional do paciente, promover relaxamento, distração, fazendo com que este se sinta bem, levando a uma melhora na sua qualidade de vida. Por serem de fácil acesso, as terapias alternativas podem até ser praticadas e utilizadas em domicílio de uma forma segura e eficiente (ELER; JAQUES, 2006).

3 METODOLOGIA

Os passos metodológicos escolhidos para esse estudo foi a revisão bibliográfica que segundo Gil (2008) é desenvolvido com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos.

Foi realizado um levantamento nas bases de dados eletrônicos da SCIELO, LILACS, BIREME, com o intuito de obter informações atualizadas sobre os métodos alternativos no alívio dos sintomas da síndrome da tensão pré-menstrual, especificamente os Florais de Bach, como também em livros, teses dissertações, monografias e documentos oficiais que tratam sobre o tema.

Utilizou-se as palavras chaves como terapias alternativas, florais de Bach, síndrome da tensão pré-menstrual, assistência de enfermagem. Como critérios de inclusão optou-se pelos trabalhos que se encontravam na íntegra, na linguagem portuguesa, e com acesso gratuito na internet.

Inicialmente utilizou-se um recorte temporário de seis (06) anos, ou seja, de 2009 à 2014 na busca dos trabalhos, porém devido à escassez dos mesmos, optou por incluir todos os exemplares que falavam sobre o tema. Após a coleta de dados, foi realizada uma leitura e análise criteriosa dos trabalhos encontrados, no intuito de responder ao objetivo proposto.

Apresentamos a seguir um quadro demonstrativo dos trabalhos utilizados nesse artigo.

QUADRO SINOPTICO BIBLIOGRAFICO

TITULO	AUTORES	ANO	BASE DE DADOS
A motivação dos pacientes no uso dos florais de Bach como prática complementar em tratamentos de saúde.	Maria Júlia Callegaro Valente.	2011	LILACS.
Tensão Pré-Menstrual (TPM): uma revisão baseada em evidências científicas.	Sara de Pinho Cunha Paiva; Liv Braga Paula; Livia Lene Oliveira do Nascimento,	2010	BIREME.
Florais de Bach: uma medicina natural na prática.	Elaine Cristina de Jesus; Maria de Jesus Pereira do Nascimento.	2005	BVS.
Essências florais: intervenção vibracional de possibilidades diagnósticas e terapêuticas.	Olympia Maria Piedade Gimenes; Maria Júlia Paes da Silva; Maria Antonieta Benko.	2004	SciELO Brasil.
Terapias complementares: uma proposta para a atuação do enfermeiro.	Kátia Kaori Tsuchiya; Maria de Jesus Pereira do Nascimento.	2002	SciELO.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Das trinta e oito (38) essenciais de Florais existentes, dez tipos podem ser indicados para o tratamento no alívio dos sintomas da Síndrome Tensão Pré-Menstrual (STPM), são eles: Mustard (*Sinapsis arvensis*); Beech (*Fagus sylvatica*); Hornbeam (*Carpinus betulus*); Olive (*Olea europaea*); Cherry Plum (*Prunus cerasifera*); Gentian (*Gentiana amarella*); Larch (*Larix decidua*); Scleranthus (*Scleranthus annuus*); Crab Apple (*Malus pumila*); Impatiens (*Impatiens grandulifera*) (JESUS; NASCIMENTO, 2005).

Jesus e Nascimento (2005) citam no seu trabalho que trata do uso dos Florais de Bach, que os florais Mustard (*sinapses arvensis*), Olive (*Olea europaea*) e Cherry Plum (*Prunus cerasifera*) são os mais indicados para o tratamento do medo; como esse sintoma também está presente dentre os que a mulher apresenta na STPM, associado a períodos de desânimo, tristeza, falta de vontade para fazer o que quer que seja, levando a uma depressão sem causa conhecida e também o descontrole alimentar, eles poderão ser utilizados no tratamento da Tensão Pré-Menstrual. Continuando, os autores citam que os florais Scleranthus (*Scleranthus annuus*), Gentian (*Gentiana amarella*) e Hornbeam são indicados para pessoas indecisas, deprimidas, desmotivadas e cansadas, e também poderão ser prescritas para a mulher que na STPM apresentarem esses sintomas.

Gimenes, Silva e Benko (2004) citam que Impatiens (*Impatiens grandulifera*) é indicado para as que durante a STPM se sente solitárias, estão mais impacientes e estressadas, podendo vir a sentir as famosas cólicas menstruais por causa do estresse, pois estão mais sensíveis e vulneráveis. Já os Florais Beech (*Fagus sylvatica*) são usados para a hipersensibilidade a influências e opiniões de outras pessoas, fato que torna a mulher mais irritada e intolerante durante o período da menstruação. O Larch (*Larix decidua*) e Crab Apple (*Malus pumila*) são os mais indicados para o desalento ou desespero que a mulher vem a sentir durante o período da STPM, por sentirem-se menos bonita, com vergonha de si mesmo e de sua aparência.

A Enfermagem vem ganhando aos poucos, espaço dentro do mundo das terapias alternativas/complementares, porém observa-se que a utilização dessa terapia pelos enfermeiros ainda está sendo pouco praticada. Provavelmente este fato esteja acontecendo por falta de conhecimento do próprio enfermeiro do amparo legal que já existe dessa prática, pois além de beneficiar os usuários dessa terapia, também amplia o mercado de trabalho desse profissional. O uso dos Florais de Bach, como conduta terapêutica da Terapia Alternativa,

proporciona ao usuário e/ou paciente um cuidado mais específico e individualizado, ou seja, um cuidado verdadeiramente holístico (TSUCHIYA; NASCIMENTO, 2002).

O enfermeiro ainda muito influenciado pela biomedicina e por toda nova tecnologia na área da saúde, que traz mais rapidez em exames e diagnósticos, proporcionando ao paciente um alívio mais rápido de seus sintomas. O uso da medicação alopata, muitas vezes traz alívio momentâneo e não a cura total da doença, sem esquecer que também pode acarretar efeitos adversos como contra indicações, possibilidade de super dosagens durante sua administração e tantos outros (TSUCHIYA; NASCIMENTO, 2002).

Os Florais de Bach é uma das terapias alternativas/complementares em que o enfermeiro está habilitado a utilizar com a mulher que apresenta os sintomas da Síndrome Tensão Pré-Menstrual (STPM), pois além de ser totalmente natural, livre de efeitos adversos e super dosagens, também podem ser usados concomitante com outros tipos de medicações em que o paciente possa começar a usar ou já esteja em uso sem causar nenhum tipo de dano. (TSUCHIYA; NASCIMENTO, 2002).

O uso das terapias alternativas/complementares vem ganhando bastante espaço no dia-a-dia das pessoas que estão cada vez mais preocupadas com o seu bem estar, por isso o profissional que já é habilitado a fazer uso dessas terapias já as incluem em seus tratamentos tanto físicos como emocionais de seus pacientes. Dentre essas terapias/complementares encontramos os Florais de Bach que também são terapias naturais, livres de efeitos adversos, contra indicação e super dosagens, assim são bem seguras em seu uso e muito bem indicadas para o tratamento da STPM, onde começa tratando o estado emocional das mulheres para que aja um melhor resultado no tratamento e até mesmo na cura dos sintomas físicos.

FLORAIS DE BACH QUE ATUAM NOS SINTOMAS DA STPM	
FLORAIS	SINTOMAS
Mustard, Olive e Cherry Plum	Medo, desanimo, Tristeza, falta de vontade para fazer o que quer que seja, depressão e descontrole alimentar.
Scleranthus, Gentian e Honrbeam	Indecisão, cansaço, desmotivação e depressão.
Impatiens	Solidão, impaciência e estresse.
Beech	Hipersensibilidade a influencias e opiniões de outras pessoas, irritação e intolerância.

Larch e Crab Apple	Desalento, desespero.
--------------------	-----------------------

5 CONCLUSÃO

A Síndrome Tensão Pré-Menstrual apresenta-se na atualidade como uma doença que traz grandes transtornos para a vida da mulher. A mulher que sofre dessa síndrome é afetada física, emocional e socialmente, pois dependendo da intensidade dos sintomas, ela poderá ser afetada tanto em seu convívio social como em sua área de trabalho durante alguns dias do seu período de menstruação ou até mesmo do começo ao fim, dependendo de cada mulher.

A busca por tratamentos alternativos para a STPM apresenta-se como uma proposta de mudança na conduta terapêutica dessa síndrome e os Florais de Bach, aparecem como sendo uma terapêutica com resultados positivos. Os Florais de Bach, como terapia Alternativa, tratam não só da doença, mas do indivíduo como um todo, para que aja equilíbrio entre corpo, mente, espírito e personalidade durante seu processo de cura, sendo esse um dos seus grandes diferenciais. Existem por volta de 38 florais e desses 10 tipos se adéquam perfeitamente no tratamento da STPM.

O enfermeiro como profissional da saúde, também pode fazer uso dos Florais de Bach, no tratamento dos sintomas da STPM, pois além de estar respaldado por lei, também tem a oportunidade de assistir o paciente como um todo, de forma holística, levando-o ao equilíbrio de corpo e mente, e não só curando a sua doença. Concluo então esse trabalho, sugerindo a continuidade de estudos sobre esse tema, pois durante o seu desenvolvimento foi possível detectar a escassez de estudos sobre esse assunto tão importante por estar diretamente ligado a uma boa qualidade de vida das mulheres que sofrem com a Síndrome Tensão Pré-Menstrual.

REFERÊNCIAS

- BELLUCCO, W.; BEAR, J. **Florais de Bach: O Livro das Fórmulas**. Pensamento, 1981. 192p.
- BOUZAS, I; BRAGA, C; LEÃO, L. Ciclo menstrual na adolescência. **Adolesc Saude**, v. 7, n. 3, p. 59-63, Rio de Janeiro, 2010.
- COTA, A. M. M. et al. Tensão pré-menstrual. **Femina**, v. 31, n. 10, p. 897-902, 2003.
- DA SILVA, M.M. et al. Qualidade de vida de mulheres com tensão pré-menstrual a partir da escala WHOQOL-Bref DOI: 10.4025/ciencucuidsaude. v13i2. 15759. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 13, n. 2, Ceará, 2014.
- DE JESUS, E.C.; DO NASCIMENTO, M.J.P. Florais de Bach: uma medicina natural na prática. Santo Amaro, 2005.
- DIAS, I.; SIMÃO, R.; DA SILVA, N.J. Efeito das diferentes fases do ciclo menstrual em um teste de 10RM. **Fitness & performance jornal**, n. 5, p. 288-292, Rio de Janeiro, 2005.
- ELER, G.J.; JAQUES, A.E. O enfermeiro e as terapias complementares para o alívio da dor. **Arq cienc saúde**, v. 10, n. 3, p. 185-90, Paraná, 2006.
- GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- GIMENES, O. M. P.; SILVA, M. J. P.; BENKO, M. A. Essências florais: intervenção vibracional de possibilidades diagnósticas e terapêuticas. **Rev Esc Enferm USP**, v. 38, n. 4, p. 386-95, São Paulo, 2004.
- HEBLING, E.M. Preferências de mulheres brasileiras quanto a mudanças na menstruação. **Rer Bras Ginecol Obstet**, v. 29, n. 2, p. 74-9, São Paulo, 2007.
- LEMO, J.Z.; BATISTA, T.A.; CANCIAN, T.A. Terapias alternativas sob o olhar dos alunos graduandos em enfermagem. **Revista do Centro Universitário Barão Mauá**, v. 1, n. 2, 2001.
- PAIVA, S.P.C.; PAULA, L.B.; NASCIMENTO, L.L.O. Tensão Pré-Menstrual (TPM): uma revisão baseada em evidências científicas. **Femina**, v. 38, n. 6, p. 311-315, 2010.
- RODRIGUES, I.C.; DE OLIVEIRA, E. Prevalência e convivência de mulheres com síndrome pré-menstrual. **Arq Ciênc Saúde**, São Paulo, 2006.
- TSUCHIYA, K.K.; NASCIMENTO, M. J. P. Terapias complementares: uma proposta para a atuação do enfermeiro. **Rev Enferm UNISA**, v. 3, p. 37-42, Santo Amaro, 2002.
- VALADARES, G.C. et al. Transtorno disfórico pré-menstrual revisão: conceito, história, epidemiologia e etiologia. **Rev Psiquiatria**, v. 33, n. 3, p. 117-123, São Paulo, 2006.

VALENTE, M^a.J.C. **A motivação dos pacientes no uso dos florais de Bach como prática complementar em tratamentos de saúde.** 34f. Tese de Doutorado, Curso de Graduação em Administração da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

