

**DESENVOLVIMENTO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA SOBRE COMPULSÃO ALIMENTAR: CONTROLE SUA FOME EMOCIONAL COM FLORAIS DE BACH.**

**Introdução:** O tratamento do transtorno da compulsão alimentar envolve vários aspectos desde o envolvimento dos profissionais de saúde responsáveis pelas indicações necessárias, psicoterapia, atividades físicas e uso de terapias especiais com Florais de Bach. A terapia com Floral de Bach faz parte de um campo emergente de terapias complementares, com caráter peculiar, definido como vibracional e com características não invasivas. É composta por essências de florais, extraídas a partir de plantas silvestres, flores e árvores do campo, que tratam especialmente as desordens da personalidade, no contexto de vida e subjetividade do sujeito. Ela tem como principal propósito promover a harmonia entre o corpo emocional e mental. Edward Bach, médico inglês, foi o criador dessa terapia em 1928, e em toda sua obra, tentou mostrar como a saúde e a enfermidade estão intimamente ligada com a maneira como a pessoa interage nos diversos meios e ambiências que transita, e como se estabelece seu auto reconhecimento diante das necessidades de vida saudável. Os florais podem ser utilizados individualmente ou combinados, inclusive com outros medicamentos. E por não possuírem remanescência farmacológica considerável das flores originais, podem ser consumidos por crianças, idosos e gestantes, o que demonstra a segurança e flexibilidade do método. **Objetivos:** Elaborar uma cartilha educativa para orientar pessoas que sofrem por compulsão alimentar, orientando-as sobre como tratar esse transtorno através da terapia com Florais de Bach. **Métodos:** Trata-se de um estudo tipo metodológico, que possui como objetivo investigar os métodos de obtenção, organização e análise dos dados com elaboração, validação e avaliação de instrumentos, através de passos implementados e debatido a cada etapa concluída. Para a confecção de uma cartilha é necessária a participação efetiva de uma equipe que venha compor de forma coletiva na construção dialógica dos saberes gerados na produção do instrumento informativo. A cartilha foi dividida em seis passos importantes, 1º passo: objetivo da cartilha, 2º passo: tempestade de ideias, 3º passo: mensagem principal e específicas, 4º passo: arte e design, 5º passo: situações chaves, transmitir mensagens específicas, 6º passo: linguagem simples. **Resultados:** Medidas foram seguidas na elaboração para apropriação do conhecimento de forma atrativa e dinâmica, conscientizando assim o público alvo a controlar a sua fome emocional com o uso de Florais de Bach. Na cartilha relata o que é a compulsão alimentar; fala sobre a história de Bach; como os florais ajudam pessoas compulsivas; posologia (dosagem adequada) e os florais adequados para pessoas que sofrem de compulsão alimentar. Na cartilha encontra-se cinco florais de Bach. São eles, Chestnut Bud, diante da compulsão alimentar, este é um floral capaz de fazê-lo observar com objetividade seus comportamentos e erros, conseguindo seguir em frente, Crab Apple, ele atua no processo de aceitação pessoal, Cherry Plum, ele te ajuda a agir de forma mais racional, ele age equilibrando a sua mente e suas escolhas, Agrimony, ele tem o poder de promover a paz interior, proporcionar sinceridade e alegria verdadeira e Gentian, ele estimula a persistência e fé, resgata da depressão. **Conclusão:** Conforme os estudos, observou-se que os florais apresenta-se como um tratamento efetivo para pessoas que sofrem por compulsão alimentar. **Referências:** Polit, D. F.; Beck, C. T.; Hungler, B. P. **fundamentos de pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização.** 5. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2004; Revista Diálogos Acadêmicos, Fortaleza, v. 5, n. 2, jul/dez. 2016; Sales LF, Silva MJP. **Efeito das Essências Florais em Indivíduos Ansiosos.** Acta Paul Enferm. 2012; 25(2):238-242; Silva ADT, Andersen T, Kotaka SLD, Oliveira LC. Aplicação da terapia floral em indivíduos com estresse. Cad Esc Saúde. 2014; 11:46-55; Thaler K, Kaminski A, Chapman A, Langley T, Gartlehner G. Bach flower remedies for psychological problems and pain: a systematic review. BMC Complement Altern Med. 2009; 9(16):1-12.

**Descritores:** compulsão alimentar; terapia floral; fome.