

FLORALTERAPIA DE BACH NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Data de aceite: 03/10/2022

Data de submissão: 26/08/2022

Karollynny Rumão da Silva

Centro Universitário do Planalto Central
Apparecido dos Santos (UNICEPLAC)
Gama – DF
<http://lattes.cnpq.br/2126134975709291>

Gyzelle Pereira Vilhena do Nascimento

Centro Universitário do Planalto Central
Apparecido dos Santos (UNICEPLAC)
Gama – DF
<http://lattes.cnpq.br/6940105522124089>

Alberto de Andrade Reis Mota

Centro Universitário do Planalto Central
Apparecido dos Santos (UNICEPLAC)
Gama – DF
<http://lattes.cnpq.br/3601576335655535>

Simone Cruz Longatti

Centro Universitário do Planalto Central
Apparecido dos Santos (UNICEPLAC)
Gama – DF
<http://lattes.cnpq.br/0459458620075861>

RESUMO: Nos dias atuais a ansiedade é um problema de saúde mundial que afeta pessoas de todas as faixas etárias causando má qualidade de vida. O Ministério da Saúde e a OMS reconhecem o uso das Práticas integrativas e Complementares como tratamento complementar a saúde, os florais de Bach é um dos métodos reconhecidos por ambas instituições. Edward

Bach desenvolveu as essências florais para ajudar os pacientes com as doenças que afetam o psíquico que consequentemente levam a outros problemas de saúde física, as essências promovem o reequilíbrio mental assim beneficiando esses indivíduos com o bem estar sem causar danos à saúde. O objetivo desse estudo foi analisar a eficácia dos florais de Bach no tratamento da ansiedade. Esse trabalho trata-se de uma revisão da literatura que foi realizado através dos bancos de dados: Google Acadêmico, Pubmed, Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Periódicos CAPES e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Verificou-se que os florais são potenciais alternativas no tratamento da ansiedade desde que utilizado de forma correta e ainda sim, há necessidade de mais estudos clínicos randomizados para uma melhor investigação sobre esses remédios.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade. Florais de Bach. Floriterapia. Práticas Integrativas.

BACH FLOWER THERAPY IN THE TREATMENT OF ANXIETY: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT: Nowadays, anxiety is a worldwide health problem that affects people of all age groups, causing poor quality of life. The Ministry of Health and WHO recognize the use of Integrative and Complementary Practices as a complementary treatment to health, Bach flower remedies is one of the methods recognized by both institutions. Edward Bach developed flower essences to help patients with diseases that affect the psychic that consequently lead to other physical health problems, the essences promote

mental rebalancing thus benefiting these individuals with well being without causing damage to health. The aim of this study was to analyze the effectiveness of Bach flower remedies in the treatment of anxiety. This work is a literature review that was carried out through the databases: Google Scholar, Pubmed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), CAPES Periodicals and Virtual Health Library (BVS). It was found that floral remedies are potential alternatives in the treatment of anxiety as long as they are used correctly and there is still a need for more randomized clinical studies for a better investigation of these remedies.

KEYWORDS: Anxiety. Bach flower. Floral therapy. Integrative Practices.

1 | INTRODUÇÃO

A ansiedade é entendida como uma resposta mental e psíquica a situações de medo ou ameaça, sendo uma manifestação normal do organismo, onde permite o indivíduo esteja sempre em alerta a perigos fazendo com que a pessoa tome atitudes precipitadas a essas situações de medo ou ameaça, ou se adaptar a circunstâncias desconhecidas (FROTA et al., 2022). Entre as doenças psicossomáticas a ansiedade passou a se destacar, assim fazendo com que sejam necessários novos métodos que possam auxiliar na redução deste comportamento (OLIVEIRA e LEITE, 2020).

Atualmente independente dos desafios encontrados no SUS, as Unidades Básicas de Saúde (UBS) realizam o atendimento e acompanhamento de pacientes que sofrem com ansiedade utilizando as Práticas Integrativas e Complementares (PIC) como estratégia de cuidado ao paciente (PINHEIRO et al., 2022), essa prática possibilita a articulação entre o sistema médico complexo e a medicina tradicional complementar, que visa a prevenção de doenças, promoção e racionalização das ações em saúde (DO NASCIMENTO et al., 2017).

A terapia com florais é de exercício privado do Terapeuta Floral, profissional adequadamente capacitado por uma interpelação mais naturalista, integrativa e alternativa, visando o equilíbrio entre paciente e natureza para cuidar da saúde (MOREIRA e JUNQUEIRA, 2017). O farmacêutico pode atuar nessa área desde que se capacite adequadamente para que possa entender e reconhecer a ação dessas essências florais e suas filosofias no processo terapêutico (VIEIRA et al., 2021).

Os florais foram criados por Edward Bach que desenvolveu 38 essências divididas em 7 classes de florais que caracterizam 38 estados mentais e uma fórmula de resgate que é utilizada em casos de emergências (BARBOSA, 2019), a floralterapia é considerada uma psicoterapia não farmacológica com propriedades terapêuticas naturais que utiliza as vibrações das flores que atua nos estados emocionais, pois é uma terapia que trata o paciente de forma mais integralizada (MARTELL et al. 2021), o remédio floral é uma solução hidroalcoólica altamente diluída, que não apresenta riscos aos usuários, onde são administrados por via oral com doses habituais e podem ser utilizadas como complemento a outros tratamentos sem causar interferência (BARBOSA, 2019). Assim o objetivo desse trabalho é analisar a eficácia da floralterapia de Bach no tratamento da ansiedade

proporcionando uma melhor qualidade de vida ao paciente.

2 | REVISÃO DE LITERATURA

A ansiedade é uma resposta normal e comum do organismo sendo importante para a vivência e adaptações do ser humano. Entretanto quando não tratado, o seu excesso pode acarretar a um transtorno mental que causa sofrimento psíquico e danos à vida pessoal e profissional (LENHARDT e CALVETTI, 2017). Essa patologia está associada a uma emoção que apresenta um sinal de alerta em situações de perigo, apresentando sintomas físicos que são acompanhados por pensamentos ruins e modificações de comportamentos (LEITE, BORELLI et al., 2015) que, pode ser gerada por um aumento da ativação do sistema nervoso autônomo simpático, que causa alterações fisiológicas e psicológicas, apresentando características como: inquietação, insônia, fadiga, contração muscular, tremores, dificuldade de concentração, compulsão alimentar, nervosismo entre outros (CHAVES et al., 2015).

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a ansiedade já era considerada um dos principais problemas de saúde mental a nível mundial. Em 2015, uma estimativa realizada pela OMS o transtorno de ansiedade era de 3,6% (BATISTELLA et al., 2021). De acordo com o manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais a ansiedade é classificada em: transtorno de pânico (TP) podendo ser com ou sem agorafobia (AG), agorafobia sem TP, fobias específicas (FE), transtorno de Ansiedade social (TAS) ou fobia social, transtorno obsessivo compulsivo (TOC), transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), transtorno de estresse agudo (TEA) e transtorno de ansiedade generalizada (TAG) (LEITE, BORELLI et al., 2015).

O tratamento que os médicos normalmente prescrevem para essa doença são medicamentos farmacológicos e psicoterapêuticos, podendo destacar os benzodiazepínicos, que têm ação ansiolítica e hipnótica, sendo que seu uso prolongado ou de forma irracional pode causar malefícios aos pacientes como a dependência química, física e psicológica (MARCHI et al., 2013). Com essas circunstâncias e pensando na saúde do paciente, o uso das terapias complementares se destaca como uma forma de promoção ao cuidado integral. Entre as terapias complementares/alternativas está a Terapia Floral que pode ser utilizada juntamente com outros tratamentos, assim ajudando o paciente. (BATISTELLA et al., 2021).

A Organização Mundial de Saúde criou o documento “Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional 2002-2005”, que tem o objetivo de estimular o uso das Terapias Complementares de forma racional, segura, eficaz e com qualidade, a OMS propôs aos Estados-membros uma política mais abrangente e humanizada para solucionar problemas de saúde da população (GALLI et al., 2012; PEREIRA, 2017).

O Ministério da Saúde em 2006 aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas

e Complementares no Sistema Único de Saúde (SUS) que iniciou com quatro práticas, a PNPIC passou por mais atualizações onde a última ocorreu pela Portaria nº 702 de 21 de março de 2018, que ampliou a oferta com a inclusão de dez práticas e entre elas a Terapia Floral, à qual é ofertada para a população num total de 29 PICs (BRASIL, 2018). A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) contribui no SUS por atuar nos campos de prevenção, promoção, manutenção e recuperação da saúde, por ser um modelo de atenção humanizada e centrada na integralidade do paciente, além de garantir serviços que antes era restrito a práticas de cunho privado (DACAL e SILVA, 2018). Essas práticas são oferecidas nas Unidades Básicas de Saúde, pelas equipes de Saúde da Família beneficiando a comunidade (COSTA e GONÇALVES, 2021).

O Conselho Federal de Farmácia em 2015 aprovou a Resolução nº 611, que regulamenta o profissional farmacêutico atuar como Terapeuta Floral, desde que esteja obrigatoriamente inscrito no Conselho Regional de Farmácia de sua jurisdição, onde o farmacêutico passa a ter como atribuição, a prescrição de essências florais e a Resolução-RDC nº 67 de 2007 garante a manipulação desses remédios aos farmacêuticos (BRASIL, 2015; BRASIL, 2007).

Atualmente a Terapia Floral é uma alternativa disponível como tratamento complementar para a saúde, pois faz parte de um campo emergente de terapia vibracional por serem derivados simples e naturais. As essências são produzidas por meio de plantas silvestres, flores e árvores do campo com exceção do Rock Water, que é feita com água natural pura, de fonte com propriedades curativas (MACEDO, 2020).

O SUS utiliza a Terapia Floral como um complemento integrativo para a saúde, sendo que beneficia o paciente com o equilíbrio de seus sentimentos e podem ser utilizadas em associação com outras formas de tratamento sem causar prejuízos à saúde (PANCIERE et al., 2018), onde florais não causam toxicidade e/ou dependência química, física e psicológica, pois seu objetivo é de apenas tratar e equilibrar o estado emocional e mental do paciente, proporcionando melhor qualidade de vida durante seu tratamento (LEITE, 2021). Essa terapia teve início com o médico Dr. Edward Bach, que desde muito jovem sempre admirou a natureza, o qual, em 1912 se formou em medicina na Faculdade de Medicina de Birmingham, trabalhou como médico patologista e bacteriologista do Hospital Homeopático de Londres e foi onde percebeu que as doenças não são provocadas apenas por agentes físicos (bactérias e vírus), como também a desarmonia entre o corpo e mente era capaz de adoecer o indivíduo (PACHECO e AMARAL, 2021). Durante sua especialização, passou a perceber que as pessoas que tinham a mesma doença recebiam o mesmo tratamento medicamentoso que era eficaz para uns e outros não (PACHECO e AMARAL, 2021; SILVA e UHLMANN, 2021).

Dr. Bach dizia que: “A doença é o resultado de um desequilíbrio emocional que ocorre no campo energético do ser vivo e, se isso persistir, a doença ocorre no corpo físico”. Conforme essa crença, a classificação dos florais ocorre devido a cada modelo

de semelhança e sentimento, sendo os sintomas o caminho para a real razão da doença (COSTA e GONÇALVES, 2021; FERNÁNDEZ, 2011).

Durante a década de 30, o médico homeopata Dr. Bach desenvolveu a terapia floral que faz parte das terapias vibracionais, com o objetivo principal de equilibrar as emoções e não a condição física e durante seus estudos relacionou os problemas emocionais com as flores, assim desenvolveu as 38 essências florais (VARGAS, 2019) tendo a sua eficácia reconhecida em mais de 50 países e aprovada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) desde 1956 (SILVA e UHLMANN, 2021), a Associação Brasileira de Farmacêuticos Homeopáticos define essência floral como um suplemento integrativo para a saúde (SALLES e SILVA, 2012).

Os florais são obtidos através de extratos líquidos naturais altamente diluídos de flores, plantas e árvores do campo, que são conhecidas também como vibracionais, às quais, fazem parte de uma esfera vibracional do contato das flores com a água e luz solar, que são capazes de harmonizar o paciente com o meio que vive (ROCHA e BEZERRA, 2018). Essas flores são colhidas no momento do preparo e os materiais utilizados devem ser os mais naturais possíveis, a água tem que ser pura e o conservante utilizado é o conhaque (DOMINGOS, 2019).

Os remédios florais foram desenvolvidos para tratar as emoções negativas que desenvolvem doenças e que geram conflitos entre a alma, a mente e o corpo, Dr. Bach acreditava que os conflitos eram desenvolvidos por causa da desarmonia entre alma, personalidade e crueldade ou a injustiça para com as outras pessoas, a floralterapia atua harmonizando esses conflitos visando o cuidado holístico (CARISSIMO e DE OLIVEIRA, 2012).

Os florais possuem energia vital das flores e atuam no campo energético do organismo promovendo seu equilíbrio (GALLI et al., 2012), de forma agradável e sutil, assim o corpo começa a cura natural resgatando a saúde psíquica e emocional do paciente que os utilizam (VARGAS, 2019). As essências de florais de Bach são divididas em sete classes emocionais, sendo agrupadas de acordo com o estado mental de cada indivíduo. Onde cada uma tem seu objetivo específico de tratar as causas emocionais de determinadas doenças (DOMINGOS, 2019). Quadro 1.

A essência Rescue Remedy (remédio da salvação), foi padronizada por Dr. Bach para utilizar em casos emergenciais, logo ela é composta pelas cinco essências: Clematis, Cherry Plum, Impatiens, Rock Rose e Star of Bethlehem (CARISSIMO e DE OLIVEIRA, 2012).

Sintomas Emocionais	Efeito das Flores	Espécie de Flores
Para aqueles que sentem medo.	Essas flores causam encorajamento para realizar desde as atividades mais simples até as mais desafiadoras do dia a dia.	Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut.
Para aqueles que sofrem de incertezas.	Essas flores proporcionam mais clareza de propósito, vigor, otimismo e fé.	Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat.
Para aqueles que sofrem de solidão.	Essas flores ensinam a compartilhar os próprios dons, modulando os ritmos pessoais e favorece os relacionamentos.	Water violet, Impatiens, Heather.
Para aqueles que são suscetíveis a influências e ideias alheias.	Essas flores ajudam a fazer transições, ser mais transparentes e seguir livre de influências que impõe limites.	Agrimony, Century, Walnut, Holly.
Para aqueles que sentem desânimo ou desespero.	Essas flores ajudam a estabelecer vínculos por meio da coragem da aceitação do outro e de nós mesmo.	Crab Apple, Elm, Larch, Oak, Pine, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut e Willow.
Para aqueles que se preocupam excessivamente pelo bem-estar do próximo.	Essas flores ajudam a amar com mais tolerâncias pelo “caminho do meio”.	Beech, Chicory, Rock Water, Vine e Vervain.
Para desinteresse nas circunstâncias atuais.	Essas flores despertam a vontade de viver o momento com alegria.	Chestnut Bud, Clematis, Honeysuckle, Mustard, Olive, White Chestnut e Wild Rose;

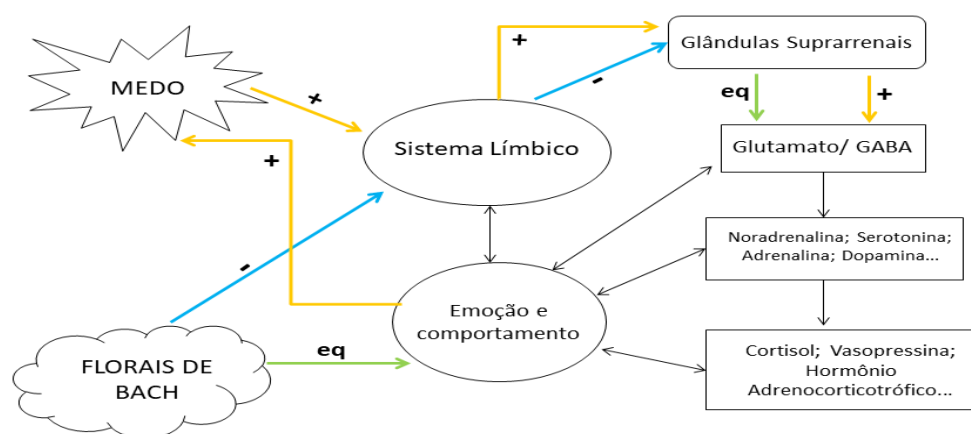
Quadro 1: As sete classes de Florais de Bach, efeito e espécie das flores.

Fonte: VIEIRA et al.. Aplicabilidade de Florais de Bach como Terapia Alternativa. 2021. (Adaptado).

O mecanismo de ação das essências florais pode ser explicado pela teoria quântica, que entende que a energia eletromagnética não é transmitida linearmente, sendo que a energia quântica contribui com a saúde e qualidade de vida, com o avanço do conhecimento quântico as essências florais passaram a ser entendidas (DE ALBUQUERQUE e TURRINI, 2021). Essa terapia auxilia no suporte emocional em tratamento que envolve a mudança comportamental e estilo de vida do paciente (VEGA, RODRÍGUEZ E SÁNCHEZ, 2012), tendo em vista que os florais possuem em suas partículas um campo eletromagnético harmônico que são características das plantas, ao entrar em contato com o campo eletromagnético desarmônico irá harmoniza-lo, agindo em ondas sutis e equilibrando os fluxos de energia desse paciente, desse modo, o equilíbrio é conhecido como ressonância vibracional que age no sistema límbico ou diretamente no hipotálamo (NOSOW e CEOLIM, 2016). O reequilíbrio se dá pela capacidade eletromagnética dos florais fazendo com que a ansiedade que é sensível a está estimulação irá responder a terapia e reduzir as suas manifestações (BATISTELLA et al., 2021).

Os seres vivos são seres complexos não lineares e sem equilíbrio na mudança de estado, onde as essências extraídas das flores promovem o alinhamento quântico e a assimilação da moralidade da pessoa. Uma vez que essa transmissão vem de uma frequência de energias de ondas que converte a informação em ação e ativa as membrana

celulares dando origem à resposta bioquímica específica que modifica a resposta biológica que controla os neurotransmissores, neuropeptídeos e hormônios, bem como a maneira da pessoa pensar e agir (DE ALBUQUERQUE e TURRINI, 2021). Fluxograma 1.



Legenda: (+) Ativação; (-) Inibição; (eq) Equilíbrio.

Fluxograma 1: Efeito dos Florais de Bach no sistema límbico (SN)

Fonte: Próprios autores, 2022.

Diferentemente de um medicamento ansiolítico que age nos sintomas que a ansiedade produz, os florais agem diretamente na causa da ansiedade, assim os medicamentos curam as doenças físicas e os remédios florais restabelecem o equilíbrio emocional (CARISSIMO e DE OLIVEIRA, 2012). O efeito positivo desta terapia se dá pelo o controle psicológico/emocional, humor e sentimentos como ansiedade e estresse, promovendo o relaxamento e pensamentos positivos e o paciente faz uma autodescoberta passando a visualizar com mais clareza e calma, as situações vividas, bem como interagir com seu ambiente e aprendendo com as experiências do cotidiano (PITILIN et al., 2022).

3 | PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esse artigo é composto por uma revisão literária integrativa e, para o seu desenvolvimento, foram utilizados métodos qualitativos utilizando materiais de estudo como monografias e artigos científicos extraídos de bases de dados: Google Acadêmico, Pubmed, Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Periódicos CAPES e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) que datam do ano de 2012 a 2022, não levando em consideração marco temporal de documentos com relevância. Como critério de inclusão foram pré-definidos os materiais em idiomas inglês, português e espanhol. Artigo que descreviam sobre a aplicação de Floralterapia no tratamento da ansiedade, tendo sido usado como

descritores em português, Florais de Bach, floralterapia, ansiedade e práticas integrativas, bem como no idioma inglês e espanhol. Foram incluídos artigos completos sobre o tema, bem como aqueles com resumos relevantes para o tema. Excluíram-se os artigos que não apresentavam a metodologia adotada para obtenção dos resultados de forma clara, além daqueles que estavam fora do período estabelecido e de outras línguas não mencionadas. Foram encontrados 88 artigos nacionais e internacionais publicados entre os anos 2011 e 2022, foi realizada leitura exploratória, sendo que destes 53 artigos foram excluídos por apresentarem fuga ao tema e por serem repetidos. Para a presente pesquisa, foi utilizado 35 artigos, incluindo monografias.

4 | APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

O quadro 2 foi desenvolvido para apresentação dos resultados. Foi fundamentado por meio das orientações contidas no livro de redação científica de Katz (2009).

Referência	Resultados
BATISTELLA et al., 2021	Essências florais levam a redução significativa de sintomas de ansiedade
CARISSIMO e DE OLIVEIRA, 2012.	Os florais demonstrou redução da ansiedade, maior concentração, bem estar físicos e emocionais entre outros.
COSTA e GONÇALVES, 2021.	Florais de Bach é um auxiliar importante para o emocional por ser um tratamento mais holístico.
DOMINGOS, 2019.	A terapia floral contibue na efetivação do cuidado em saúde mental e contribuem na redução ou interrupção do uso de psicofármacos.
FERNÁNDEZ, 2011.	A floralterapia reduz as manifestações do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade em crianças.
LEITE, 2021	Terapia floral apresenta melhor qualidade de vida aos pacientes ansiosos.
MACEDO, 2020.	Florais de Bach possuem efeitos das vibrações das flores, ajudando os pacientes ansiosos com a sensação de bem estar e autocontrole no seu dia-a-dia.
NOSOW e CEOLIM, 2016.	A indicação de um floral ou mais ajuda na melhora do sono por tratar o emocional e mental de pessoas ansiosas.
OLIVEIRA e LEITE, 2020.	Estudo compara a efetividade dos Florais de Bach e placebo, sendo que os florais apresentam resultados positivos em pessoas que sofre com ansiedade.
PANCIERE et al., 2018.	Os florais apresentaram resultados positivos no autocontrole alimentar, melhora do sono em pacientes com ansiedade e sobrepeso.
ROCHA e BEZERRA, 2019.	Os florais atuam no equilíbrio das emoções por meio das vibrações celulares e não apresenta riscos aos pacientes.
SILVA e UHLMANN, 2021.	A utilização da terapia floral na ansiedade em alguns trabalhos é efetiva e outros são considerados apenas placebos.
SALLES e SILVA, 2012.	O grupo que fez uso da terapia floral teve efeitos positivos no nível de ansiedade comparado ao grupo placebo.
VARGAS, 2019.	A utilização correta dos florais de Bach é uma ótima alternativa de tratamento mais humanizado que contribui com benefícios aos usuários.

VEGA, RODRÍGUEZ E SÁNCHEZ, 2012	Os florais levam a redução das manifestações psicossomáticas de ansiedade, em pacientes alcoólatras.
VIEIRA et al., 2021	Florais de Bach é um coadjuvante que promove benefícios físicos e emocionais e melhor qualidade de vida em pacientes com ansiedade.

Quadro 2. Principais resultados dos estudos examinados, a tabela é baseada em Katz (2009) contendo: referências/fonte de artigos científicos: texto de 10 a 50 palavras com informações mais relevantes.

Fonte: Próprios autores, 2022.

A ansiedade é considerada uma patologia quando excedida ou quando há algum estímulo relacionado, como o estresse e a insônia que acabam interferindo na qualidade de vida das pessoas (MACEDO, 2020), para Bach, o conflito mental e emocional requer uma atenção especial, pois quando não tratado de forma rápida, pode levar a um quadro de doenças físicas como: doença cardíaca, dores de cabeça crônica, entre outros (SILVA e UHLMANN, 2021).

A busca pelas Práticas integrativas e Complementares, vem crescendo bastante por utilizar métodos de terapias mais naturais, pois pacientes que sofrem com ansiedade, as práticas alternativas servirão de ótima opção, pois são capazes de curar sem ocasionar mais malefícios à saúde (MACEDO, 2020). A floralterpia vem sendo bastante utilizada por esse público, logo é considerada como uma psicoterapia clínica não farmacológica, que utiliza apenas as vibrações das flores que atuam diretamente no estado emocional (COSTA e GONÇALVES, 2021).

Os florais provocam a redução da ansiedade, a partir da energia positiva das flores, que em contato com o campo energético negativo fazem com que ocorra uma mudança de vibrações, fazendo com que essa pessoa recorde memórias saudáveis (ROCHA e BEZERRA, 2019), assim tratando as desordens da personalidade e não das condições físicas harmonizando o corpo, emoção e mente (LEITE, 2021).

Os estudos já realizados e os conhecimentos científicos defendem essa alternativa terapêutica, por tratarem o indivíduo de forma mais integralizada e por compreenderem o homem em sua complexidade, os florais são métodos terapêuticos vibracionais de propriedades sutis de terapia não invasiva (COSTA e GONÇALVES, 2021).

5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao término dessa revisão bibliográfica, tomando como base a análise de produções científicas, acerca da temática, entende-se que o uso dos florais de Bach tem crescido bastante, beneficiando o ser humano, desde que faça o tratamento corretamente. Os poucos estudos já realizados demonstraram que os Florais de Bach são eficazes no tratamento de pessoas ansiosas, melhorando a qualidade de vida dos mesmos e proporcionando um cuidado mais holístico.

Observou-se que há poucos estudos clínicos randomizados, sendo necessária a

realização de mais estudos para investigar mais a fundo esses remédios, para que sua efetividade possa ser assegurada, pois os estudos existentes são de curto prazo e com número pequeno de participantes.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, J. S. **Florais de Bach no tratamento do estresse percebido por acadêmicos de enfermagem à luz da teoria de Betty Neuman**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco. 2019

BATISTELLA, C. E. et al. **Efetividade da terapia floral para redução dos sintomas de ansiedade em universitários: ensaio clínico randomizado**. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 10, n. 1, pág. e44710111926-e44710111926, 2021.

BRASIL. 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-PNPIC**. Diário Oficial da República Federativa do Brasil.

BRASIL. **Resolução nº 611, de 29 de março de 2015. Dispõe sobre as atribuições do farmacêutico no âmbito da floralterapia, e dá outras providências**. Diário Oficial da República Federativa do Brasil.

BRASIL. **Resolução-RDC nº 67, de 8 de outubro de 2007 Anvisa**. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2007/rdc0067_08_10_2007.html

CARISSIMO, T. D. D. N.; DE OLIVEIRA, L. C. **Estudo da eficácia da terapia floral em alunos submetidos a estresse**. Cadernos da Escola de Saúde, v. 2, n. 8, 2012.

CHAVES, E. C. L. et al. **Anxiety and spirituality in university students: a cross-sectional study**. Rev Bras Enferm. 2015.

COSTA, L. M. O.; GONÇALVES, M. K. A. M. **Efetividade da terapia com Florais de Bach**. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 11, p. 107027-107036, 2021.

DACAL, M. D. P. O.; SILVA, I. S. **Impactos das práticas integrativas e complementares na saúde de pacientes crônicos**. Saúde em debate, v. 42, p. 724-735, 2018.

DE ALBUQUERQUE, L.M.N.F.; TURRINI, R.N.T. **Efeitos das essências lórais nos sintomas de estresse de estudantes de enfermagem: um ensaio clínico randomizado**. Revista da escola de enfermagem da USP, v.56, 2022.

DO NASCIMENTO, V. F. et al. **Utilização De Florais De Bach Na Psicoterapia Holística**. Revista Saúde.com, v. 13, n. 1, p. 770-778, 2017.

DOMINGOS, T. D. S. **Saúde mental na atenção básica: agregando aromaterapia e terapia floral à relação terapêutica**. 2019.