

A percepção de acadêmicos de uma universidade estadual sobre a influência da terapia floral e placebo em seu transtorno de ansiedade

The perception of state university academics on the influence of floral therapy and placebo on their anxiety disorder

La percepción de los académicos de una universidad estatal sobre la influencia de la terapia floral y el placebo en su trastorno de ansiedad

Recebido: 28/11/2020 | Revisado: 05/12/2020 | Aceito: 07/12/2020 | Publicado: 10/12/2020

Izabela Rodrigues Camilo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5546-9776>

Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil

E-mail: izarodriguescamilo@gmail.com

Carla Elis Batistella

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9628-0227>

Faculdade Inspirar, Brasil

E-mail: carlaelisbatistellaaa@gmail.com

Karen Andréa Comparim

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2860-4055>

Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Brasil

E-mail: karencomparin@gmail.com

Resumo

O acadêmico experimenta diversos enfrentamentos que podem desencadear transtornos de ansiedade. A fisioterapia possui recursos complementares que podem tratar a ansiedade, como a terapia floral. Diante disso, o objetivo do estudo foi analisar a percepção dos acadêmicos de uma universidade estadual sobre a influência da terapia floral e placebo em seu transtorno de ansiedade. Para tanto, realizou-se um estudo de caráter qualitativo exploratório com entrevistas gravadas e transcritas na íntegra a partir de uma questão norteadora: “O que você percebeu no seu dia-a-dia com o uso do composto”? A população do estudo foi constituída de 37 acadêmicos de ambos os sexos, entre 18 e 30 anos. Os acadêmicos foram divididos em Grupo Tratamento (Fórmula de Exame do Sistema Minas) e Grupo Placebo (água e conservante). Após o término do frasco os acadêmicos responderam à questão norteadora. A partir dos relatos apresentados pôde-se perceber que tanto o uso da fórmula floral, quanto o

composto placebo tiveram respostas positivas para os sintomas de ansiedade, no entanto, no Grupo Tratamento as respostas foram bem mais específicas.

Palavras-chave: Ansiedade; Essências florais; Estudantes; Fisioterapia; Ensino.

Abstract

The student experiences several confrontations that can trigger anxiety disorders. Physiotherapy has additional features that can treat anxiety, such as flower therapy. Therefore, the objective of the study was to analyze the perception of academics of a state university about the influence of flower therapy and placebo on their anxiety disorder. To do so, conduct a qualitative exploratory study with recorded and fully transcribed interviews was conducted based on a guiding question: “What did you notice in your daily life with the use of the compost”? The study population was composed by 37 academics of both genders, between 18 and 30 years old. The students were divided into the Treatment Group (Minas System Examination Formula) and the Placebo Group (water and preservative). The academics answered the guiding question after fully using the flask. From the reports presented, it was noticeable that both the use of the flower formula and the placebo led to positive responses to anxiety symptoms, however, the answers provided by the treatment group were much more specific.

Keywords: Anxiety; Flower essences; Students; Physical therapy specialty; Teaching.

Resumen

El académico vive varios retos que pueden desencadenar trastornos de ansiedad. La fisioterapia cuenta con recursos complementarios que pueden tratar la ansiedad, como la terapia floral. Por lo tanto, el objetivo del estudio fue analizar la percepción de los académicos de una universidad estatal sobre la influencia de la terapia floral y el placebo en su trastorno de ansiedad. Para ello, se llevó a cabo un estudio exploratorio cualitativo con entrevistas grabadas y transcritas íntegramente a partir de una pregunta orientadora: “¿Qué notó en su vida diaria con el uso del compuesto”? La población de estudio estuvo formada por 37 académicos de ambos sexos, entre 18 y 30 años. Los académicos se dividieron en grupo de tratamiento (fórmula de examen del sistema de Minas) y grupo de placebo (agua y conservante). Después del final de la botella, los académicos respondieron la pregunta guía. A partir de los informes presentados, fue posible notar que tanto el uso de la fórmula floral como el compuesto placebo tuvieron respuestas positivas a los síntomas de ansiedad, sin embargo, en el Grupo de Tratamiento las respuestas fueron mucho más específicas.

Palabras clave: Ansiedad; Esencias florales; Estudiantes; Fisioterapia; Enseñanza.

1. Introdução

Ansiedade e seus distúrbios são problemas comuns de saúde mental que estão associados à alta comorbidade, sofrimento e sobrecarga social (Hofmann et al., 2016). A ansiedade pode manifestar-se por alterações fisiológicas, como tremores, palpitações, vertigens, hiperventilação, náuseas, diarreia, boca seca, insônia, fraqueza e inapetência e psicológicas, tais como, preocupação, inquietação, nervosismo, tensão e apreensão (Salles & Silva, 2010).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2017), em 2015, a proporção da população global com transtornos de ansiedade era de 3,6%, sendo considerado o 6º transtorno mental mais comum do mundo. O Brasil é o país com a maior taxa mundial de ansiedade, representada por 9,3% da população.

Distúrbios de ansiedade podem ser desencadeados por diversos acontecimentos, como o ingresso ao ensino superior. De acordo com Turner e McCarthy (2016), estudantes em programas de graduação experimentam altos níveis de estresse e ansiedade em programas competitivos de estudo, tal estresse afeta negativamente a saúde física e mental dos alunos e dificulta o desempenho acadêmico e as taxas de conclusão, representando fatores de risco para resultados adversos de saúde mental e ideações suicidas (Francis et al., 2019). Ainda, a ansiedade pode extrapolar para a futura vida profissional do acadêmico, sendo um obstáculo para o desempenho, podendo afetar diretamente o bem-estar físico e mental dos seus pacientes (Lyra et al., 2010).

A elevação dos sintomas de ansiedade pode prejudicar o funcionamento psicossocial dos indivíduos e exigir o uso de recursos de saúde (Haller et al., 2014). Vários tratamentos apoiados cientificamente mostraram eficácia para a redução da ansiedade, como a terapia cognitivo-comportamental e medicações psicotrópicas, no entanto, este último pode estar associado a efeitos colaterais (Stonerock et al., 2015), como ganho de peso, insônia, sonolência diurna, nervosismo, agitação e efeitos colaterais sexuais (Pratte et al., 2014).

Preocupações com os efeitos colaterais podem influenciar as tentativas do paciente de tratar sua ansiedade, ignorando determinados encaminhamentos psiquiátricos, o que resulta na necessidade de se apresentar tratamentos alternativos para esses indivíduos (Pratte et al., 2014). Dentro desse contexto, destaca-se a Medicina Alternativa ou Complementar, notória por custos mais baixos e eficácia percebida, englobando diferentes técnicas terapêuticas e o

uso de produtos de saúde naturais (Ravindran et al., 2016), como as essências florais (Valente, 2011).

A terapia floral faz parte de um campo emergente de terapias complementares, com caráter definido como vibracional e características não invasivas (Nascimento et al., 2017) e deve sua origem a Edward Bach, um médico que acreditava que a doença tinha uma base de desequilíbrio emocional, independentemente de sua origem e poderia ser curada com as propriedades esotéricas de plantas silvestres, flores e árvores do campo, transmitidas para a água cristalina pelo sol ou pelo método de ebulição (Rodríguez-martín et al., 2017).

As essências florais são consideradas instrumentos de cura suave e sutis, reconhecidos pela Organização Mundial da Saúde desde 1956, e com alcance mundial (Nascimento et al., 2017) devido ao propósito de harmonizar o corpo etéreo, emocional e mental (Salles & Silva, 2010), podendo serem usados no tratamento dos distúrbios psicológicos e de ansiedade. A regulamentação para o fisioterapeuta atuar como terapeuta floral se deu por meio do Acórdão nº 611 de 1º de abril de 2017 (COFFITO, 2017).

A partir disso, o objetivo do estudo foi analisar a percepção de acadêmicos do curso de fisioterapia sobre a influência da terapia floral e placebo em seu transtorno de ansiedade.

2. Metodologia

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo exploratório com entrevistas gravadas e transcritas na íntegra a partir de uma questão norteadora, uma vez que em estudos com método qualitativo, é importante que o pesquisador realize interpretação dos resultados, sendo o método realizado por meio de entrevista com questões abertas (Pereira et al., 2018). Foi realizado no período de setembro a outubro de 2018, previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP), parecer número 2.796.518/2018.

A população do estudo foi constituída de acadêmicos do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, de ambos os sexos. Os critérios de inclusão foram: faixa etária entre 18 e 30 anos, matriculados do primeiro ao quarto ano do curso de Fisioterapia. Os critérios de exclusão foram: estar fazendo tratamento com medicamentos alopáticos, fitoterápicos e/ou homeopáticos para ansiedade, terapia com florais, terapia psicológica e/ou acupuntura, durante o período da pesquisa e/ou referir alguma alergia/intolerância a produtos alcoólicos.

Os acadêmicos foram contatados via sala de aula, dos quais os interessados que se

consideraram ansiosos, posteriormente responderam a uma ficha de identificação e ao questionário IDATE-T para identificar o nível de ansiedade. Após a aplicação do questionário foram selecionados os alunos que obtiveram pontuação de médio e alto nível de ansiedade. Os que se encaixaram nos critérios propostos e aceitaram participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Por fim, a amostra selecionada foi randomizada em 3 grupos, o Grupo Tratamento (GT), o qual recebeu um frasco contendo o composto floral, o Grupo Placebo (GP), o qual recebeu um frasco contendo um composto placebo e o Grupo Controle (GC), que não recebeu intervenção. O GC não foi utilizado para os dados qualitativos.

A fórmula floral de tratamento foi composta pelas seguintes essências do Sistema Minas: *Basilicum*, *Foeniculum*, *Lavandula*, *Momordica*, *Rosmarinus*, *Sonchus* e *Tabebuia*, voltadas para o quadro de ansiedade, denominada Fórmula de Exame. A fórmula continha as essências, água mineral e 20% de conservante. A fórmula placebo foi composta por água mineral e 20% de conservante. O conservante foi o mesmo para os dois compostos, ou seja, 20% de destilado de vinho (conhaque). Os acadêmicos foram instruídos a tomar o composto quatro vezes ao dia, quatro gotas cada vez, até terminar o frasco. Esta indicação foi baseada nos estudos do sistema Minas (Silva & Vasconcelos, 2006).

Após o término do frasco, os participantes entraram em contato com o pesquisador para agendar a entrevista e responder à questão norteadora: “O que você percebeu, no seu dia-a-dia, com o uso do composto?”. As entrevistas foram gravadas com auxílio de um telefone celular da marca iPhone modelo 5 e posteriormente transcritas na íntegra pelo pesquisador. Após a entrevista, os acadêmicos foram informados a qual grupo pertenciam, e os que pertenciam ao GP receberam um frasco contendo a Fórmula de Exame.

As entrevistas transcritas foram identificadas pela letra “A” de acadêmico e “T” de tratamento ou “P” de placebo, de acordo com o grupo do qual pertencia o participante e enumeradas conforme a ordem de realização, visando preservar a identidade dos acadêmicos. Após a transcrição das entrevistas na íntegra, foi realizada uma leitura exaustiva do material coletado, no intuito de compreender o sentido global das experiências do sujeito, para poder extrair as unidades de registro a partir da questão norteadora. Assim, as falas foram agrupadas em tópicos conforme suas semelhanças, formando-se as categorias (Minayo et al., 2016).

3. Resultados

Inicialmente, 91 acadêmicos que se consideravam ansiosos demonstraram interesse no estudo e responderam a ficha de identificação, dentre eles, 19 foram excluídos pelos critérios de exclusão. Dos 72 acadêmicos restantes, 62 pontuaram de médio a alto nível de ansiedade pelo questionário IDATE-T e foram randomizados. Vinte e um acadêmicos foram excluídos desta extensão da pesquisa por compor o Grupo Controle (GC). Dos 41 acadêmicos que compuseram o GT e GP, 37 entraram em contato com o pesquisador para agendar a entrevista.

Desta forma, foram entrevistados 19 acadêmicos do GT, e 18 acadêmicos do GP. Os acadêmicos entrevistados apresentaram média de idade de 21,11 anos, com um mínimo de 18 e máximo de 30 anos, sendo 5 do sexo masculino e 32 do sexo feminino.

Por meio da leitura e análise das respostas à questão norteadora: *“O que você percebeu, no seu dia-a-dia, com o uso do composto?”*, foi possível obter três categorias temáticas:

1. Melhora nos sintomas de ansiedade.
2. Dúvida quanto à melhora nos sintomas de ansiedade.
3. Ausência de melhora nos sintomas de ansiedade.

Os resultados serão apresentados de acordo com as categorias, utilizando-se uma fala de cada grupo dos acadêmicos como base para a apresentação dos dados.

Melhora nos sintomas de ansiedade

Essa categoria é representada por relatos em relação à percepção de melhora nos sintomas de ansiedade durante o uso do composto:

“[...] eu tinha muita vontade de comer doce e consegui me controlar um pouco, e um pouco também pra estudar antes das provas deu uma melhorada, eu tava mais calma [...]” AT 9

“[...] eu me senti mais calma, no geral assim [...]” AP 1

Dúvida quanto à melhora nos sintomas de ansiedade

Dentro das entrevistas, houve destaque para os relatos quanto à dúvida dos acadêmicos em relação à resposta da pergunta norteadora. Dentro dessa categoria, destacam-se as frases “eu acho” e “eu não sei”.

“[...] eu não sei se tipo teve alguma relação com o floral [...] pode ser por outros motivos ou pelo uso do floral, não sei [...]” AT 1

“[...] não sei se era psicológico ou não [...]” AP 7

Ausência de melhora nos sintomas de ansiedade

Dentro desta categoria os acadêmicos relataram ausência de melhora nos sintomas de ansiedade:

“[...] mas assim, ansiedade, essas coisas não passou [...] questão de ansiedade por exemplo nos dias de prova isso não passou [...]” AT 5

“[...] olha, sinceramente eu não percebi diferença, era a mesma coisa que não tivesse tomando [...]” AP 17

4. Discussão

No presente estudo, houveram relatos de acadêmicos em relação à melhora nos sintomas de ansiedade tanto no GT quanto no GP. Palacio et al. (2013), realizaram um estudo quantitativo com estudantes do primeiro ano do curso de Estomatologia e evidenciaram uma superior melhora na ansiedade acadêmica do grupo experimental em relação ao grupo placebo após a administração da terapia floral. No estudo mencionado, apesar da melhora do grupo experimental ter evidenciado diferença estatística em relação ao placebo, no grupo placebo também houve um percentual de melhora.

A literatura demonstra que quem recebe placebo também costuma melhorar. Fato que pode ser atribuído ao momento terapêutico e ao se sentir cuidado, contudo, esta melhora não pode ser igual daqueles que recebem o tratamento medicamentoso para se comprovar a

eficácia da estratégia utilizada (Salles & Silva, 2010). No presente estudo a superioridade da terapia floral em relação ao placebo pode ser comprovada, visto que quando comparados os relatos entre os acadêmicos do GT e GP, as respostas do GT englobaram maior riqueza de detalhes em relação aos relatos de GP, dos quais se concentraram na definição do indivíduo em ter se sentido mais calmo e/ou tranquilo.

Em um ensaio clínico, verificou-se a diminuição da ansiedade após intervenção com Terapia Floral em enfermeiras docentes. Neste estudo foram utilizadas as essências *Impatiens*, *Cherry Plum*, *White Chestnut* e *Beech* (Salles & Silva, 2010). Embora as flores utilizadas não foram as mesmas do presente estudo, os resultados foram satisfatórios em relação à ansiedade.

A melhora relatada pelos acadêmicos pode ser explicada, pois as essências florais atuam como catalisadoras no despertar das virtudes e qualidades, proporcionando ao indivíduo processos de transformação pela tomada de consciência. Esses campos bioenergéticos contêm a informação energética vibracional e desperta o estado mental emocional atual, produzindo uma interação dessas energias pelo fenômeno da ressonância, atingindo dessa forma o efeito desejado de regulação bioenergética, que por sua vez, favorecerá uma disposição mental e emocional mais positiva (Domingos, 2019). Ainda, o floral age em pontos como na origem emocional do medo, ansiedade, insegurança, entre outros desarranjos emocionais, e as doenças físicas, em sua maioria, tem sua origem no emocional (Carissimo & Oliveira, 2011).

No presente trabalho também foram evidenciados relatos de dúvida quanto aos efeitos do composto, além de relatos em que o acadêmico cogitava que a melhora pudesse ser psicológica por talvez estar incluso no grupo placebo, podemos observar nas seguintes falas:

“[...] não sei se isso era coisa da minha cabeça ou sei lá [...]” AT 11

“[...] não sei se eu tava acreditando mesmo que era floral [...]” AP 8

Pancieri et al. (2018) realizaram um estudo qualitativo para avaliar a eficácia da Terapia Floral e placebo na ansiedade de indivíduos obesos ou com sobrepeso e durante as entrevistas também foi evidenciado que os participantes demonstraram sentimentos contraditórios sobre os grupos de intervenção ao qual pertenciam. Segundos os autores, tal intuição pode significar que as necessidades daquela personalidade não seriam equilibradas com a fórmula floral proposta, pois a causa real do desequilíbrio de cada alma é diferente

(Pancieri et al., 2018). Além disso, como os acadêmicos tinham conhecimento que estavam participando de uma pesquisa e poderiam estar ingerindo a fórmula placebo, isto pode ter influenciado nas respostas.

Ainda em relação a categoria de dúvida quando a melhora dos sintomas, alguns acadêmicos relataram acontecimentos pessoais durante o uso do composto, evidenciado nos seguintes relatos:

“[...] tinham muitas coisas acontecendo na faculdade que estavam sobrecarregando e isso tava me deixando muito pilhada [...]” AT 4

“[...] pela situação que eu tava passando na época que eu tava tomando eu tava mais ansiosa [...]” AP 17

De acordo com Turner e Mccarthy (2016), durante a graduação, o estudante universitário além de manter uma rotina de estudos para alcançar um bom desempenho acadêmico, ainda carrega a necessidade de se equilibrar frente a estressores pessoais, tais como demandas familiares, empregos ou esportes, que competem com as demandas de educação em tempo integral, ou seja, tais estressores devem ser considerados, bem como acontecimentos pessoais diversos, visto que ambos influenciam nos sintomas de ansiedade dos alunos. Tal informação foi evidenciada no presente estudo, pois alguns acadêmicos julgaram necessário relatar acontecimentos pessoais quando foram questionados sobre a influência do composto em seu dia-a-dia.

Por fim, alguns acadêmicos relataram ausência de melhora nos sintomas de ansiedade, o que pode ser explicado visto que diferentes indivíduos reagem de forma diferente a determinada situação, portanto para melhor eficácia da terapia faz-se necessário o tratamento com floral traçado através do perfil emocional individual, que trabalharia diretamente foco do estresse, ou seja, quanto mais individualizada for a intervenção, melhor chance de resultado satisfatório (Domingos, 2019; Silva et al., 2015).

Ainda, sabe-se que teoricamente, os florais revertem os movimentos direcionais negativos da psique, expondo-os ao movimento positivo. De início a mudança para o positivo pode passar despercebida devido ao excesso de energia armazenada, mas com a continuidade do tratamento a estrutura molecular da flor, determinará a atitude positiva peculiar à essência floral (Nascimento et al., 2017).

A partir disso, deve-se considerar que nem todo indivíduo que faz uso da terapia floral consegue perceber os efeitos benéficos, pois muitas vezes eles são bastante sutis ou o tempo de uso pode ter sido pequeno para a particularidade daquele paciente, a literatura traz que em alguns casos os indivíduos devem fazer uso do floral por pelo menos 60 a 120 dias até que seja percebido o efeito (Carissimo & Oliveira, 2011). No presente estudo, os indivíduos utilizaram o composto por 30 dias, o que pode ter sido insuficiente para determinados acadêmicos.

Rodriguez-Martín et al. (2017) observaram que indivíduos com mais anos de estudos e maior desenvolvimento espiritual desenvolveram maior opinião positiva acerca da Terapia Floral. Isto posto, deve-se considerar que a doença seria o resultado do conflito entre a alma e a mente, e ela só poderia ser enfrentada por meio de esforços mentais e espirituais do próprio indivíduo (Domingos, 2019). Ou seja, a Terapia Floral em alguns casos exige a participação ativa do paciente, concomitantemente com a ingestão do composto, visto que conflitos pessoais requerem equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

5. Considerações Finais

Diante dos relatos apresentados, pôde-se perceber com relação à categoria “*Melhora nos sintomas de ansiedade*” que tanto o uso da Fórmula Floral, quanto o Composto Placebo, tiveram respostas positivas para os sintomas de ansiedade dos acadêmicos, entretanto, os relatos dos acadêmicos do GT foram mais precisos, com riqueza de detalhes e com mais convicção. Na categoria “Dúvida quanto à melhora nos sintomas”, é possível observar que eventos pessoais e o fato de estarem participando de uma pesquisa com placebo ocasionaram dúvidas sobre a eficácia do tratamento para os acadêmicos do GT e GP. Por fim, para alguns estudantes, também de GT e GP surge a categoria “Ausência de melhora nos sintomas”, podendo ser devido ao tempo de uso, não adaptação ao composto ou pelo fato da fórmula de tratamento não ter sido individualizada.

Sugere-se que trabalhos futuros investiguem a eficácia da terapia floral utilizando diferentes essências e diferentes populações de estudo, uma vez que na literatura ainda são escassos os estudos na área das essências florais, principalmente os que abordam a metodologia qualitativa.

Referências

Carissimo, T. D. do N., & Oliveira, L. C. De. (2011). Study of the effectiveness of flower therapy in students undergoing stress. *Cadernos Da Escola de Saúde*, 8, 180–188.

COFFITO. ACÓRDÃO Nº 611, DE 1º DE ABRIL DE 2017 – normatização da utilização e/ou indicação de substâncias de livre prescrição pelo fisioterapeuta. Recuperado de: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=6670>

Domingos, T. da S. (2019). *Saúde mental na atenção básica: agregando aromaterapia e terapia floral à relação terapêutica* [Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho”]. Recuperado de: https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/181743/domingos_ts_dr_bot.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Francis, B., Gill, J. S., Han, N. Y., Petrus, C. F., Azhar, F. L., Sabki, Z. A., Said, M. A., & Hui, K. O. (2019). Religious Coping, Religiosity, Depression and Anxiety among Medical Students in a Multi-Religious Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, 16(259), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020259>

Haller, H., Cramer, H., Lauche, R., Gass, F., & Dobos, G. J. (2014). The prevalence and burden of subthreshold generalized anxiety disorder: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 14(1), 128. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-128>

Hofmann, S. G., Andreoli, G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Effect of Hatha yoga on anxiety: a meta-analysis. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 9(3), 116–124. <https://doi.org/10.1111/jebm.12204>

Lyra, C. S. De, Nakai, L. S., & Marques, A. P. (2010). Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. *Revista Fisioterapia e Pesquisa*, 17(1), 13–17.

Minayo, M. C. de S., Diniz, D., & Gomes, R. (2016). O artigo qualitativo em foco. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(8), 2326–2326. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015218.15592016>

Nascimento, V. F., Juliani, H. F., Silva, R. G. M. da, & Graça, B. C. (2017). Using Bach Flower in Holistic Psychotherapy. *Revista Saúde.Com*, 13(1), 770–778. <https://doi.org/10.22481/rsc.v13i1.367>

Organization, W. H. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: global Health Estimates*. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=C217479FBC20FD1869B793A846F4F195?sequence=1>

Palacio, O. M., Guevara, K. R., Palacio, A. M., Blanco, I. M., & Palacio, M. M. (2013). Effectiveness of Bach's floral therapy against the academic stress in first year Stomatology students. *Medisan*, 17(9), 4064–4072.

Pancieri, A. P., Fusco, S. B., Ramos, B. I. A., & Braga, E. M. (2018). Meanings of flower therapy for anxiety in people with overweight or obesity. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(5), 2310–2315.

Pereira, A.S., Shitsuka, D.M., Parreira, F.J., Shitsuka, R. (2018). *Metodologia da Pesquisa Científica*. Santa Maria/RS: UFSM, NTE. Recuperado de: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1.

Pratte, M. A., Nanavati, K. B., Young, V., & Morley, C. P. (2014). An Alternative Treatment for Anxiety: A Systematic Review of Human Trial Results Reported for the Ayurvedic Herb Ashwagandha (*Withania somnifera*). *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(12), 901–908. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0177>

Ravindran, A. V., Balneaves, L. G., Faulkner, G., Ortiz, A., McIntosh, D., Morehouse, R. L., Ravindran, L., Yatham, L. N., Kennedy, S. H., Lam, R. W., MacQueen, G. M., Milev, R. V., & Parikh, S. V. (2016). Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 Clinical Guidelines for the Management of Adults with Major Depressive Disorder. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(9), 576–587. <https://doi.org/10.1177/0706743716660290>

Rodríguez-martín, B. C., Fallas-dur, M., Gaitskell, B., Vega-rojas, D., & Martínez-chaigneau,

P. (2017). Predictors of positive opinion about Bach Flower Remedies in adults from three Latin-American countries: An exploratory study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 27(2), 52–56. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.04.002>

Salles, L. F., & Silva, M. J. P. da. (2010). Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. *Acta Paulista de Enfermagem*, 25(2), 238–242.

Silva, A. D. T. da, Andersen, T., Kotaka, S. L. D., & Oliveira, L. C. de. (2015). Application of floral therapy in individuals with stress. *Cadernos Da Escola de Saúde*, 11, 46–55.

Silva, B. M. da, & Vasconcelos, E. B. (2006). *O uso prático das essências Florais de Minas*. Itaúna/MG: F. de M. Ltda., 2006.

Stonerock, G. L., Hoffman, B. M., Smith, P. J., & Blumenthal, J. A. (2015). Exercise as Treatment for Anxiety: Systematic Review and Analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(4), 542–556. <https://doi.org/10.1007/s12160-014-9685-9>.

Turner, K., & Mccarthy, V. L. (2016). Stress and anxiety among nursing students: A review of intervention strategies in literature between 2009 and 2015. *Nurse Education in Practice*. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2016.11.002>.

Valente, M. J. C. (2011). *A Motivação dos Pacientes no uso dos Florais de Bach como Prática Complementar em Tratamentos de Saúde* [Universidade Federal do Rio Grande do Sul]. Recuperado de: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/36665/000792231.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Izabela Rodrigues Camilo – 35%

Carla Elis Batistella – 35%

Karen Andréa Comparim – 30%