

A terapia floral no controle do estresse de acadêmicos de enfermagem

Floral therapy in stress management of nursing students

Terapia floral en el control del estrés de los académicos de enfermería

Recebido: 21/09/2021 | Revisado: 05/04/2022 | Aceito: 12/04/2022 | Publicado: 16/04/2022

Elaine Aparecida Rocha Domingues

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7589-2344>

Dermoclinic, Brasil

E-mail: elainerocha.contato@gmail.com

Maria Celina da Piedade Ribeiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3917-3702>

Dermoclinic, Brasil

E-mail: maria.ribeiro@unincor.edu.br

Ranile Santos Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5844-4224>

Universidade Federal de Alfenas, Brasil

E-mail: ranilesantos@yahoo.com.br

João Paulo Soares Fonseca

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4886-1718>

Universidade Vale do Rio Verde, Brasil

Email: joao.fonseca@unincor.edu.br

Thuanny Fernandes Brito Noguchi

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0584-212X>

Dermoclinic, Brasil

E-mail: enf.thuanny@gmail.com

Resumo

Objetivo: Avaliar o efeito da terapia floral no controle de estresse, ansiedade e depressão em acadêmicos do Curso de Enfermagem. **Método:** Trata-se de um estudo quantitativo, analítico e longitudinal. A coleta de dados ocorreu em uma universidade particular. Participaram do estudo acadêmicos do último período. Os discentes que não realizaram a terapia floral, conforme recomendações foram excluídos do estudo. As recomendações para a utilização da terapia floral foi utilizar o mesmo 2X/dia com a dosagem indicada. Para a avaliação do estresse foi utilizada a Escala de Percepção de Stresse (EPS) e da ansiedade e depressão foi utilizado o instrumento denominado *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HAD). **Resultados:** Os acadêmicos apresentaram uma redução 67%, 53% e 46% referente ao estresse, ansiedade e depressão, respectivamente. **Conclusão:** A terapia floral reduziu a ansiedade e estresse nos universitários, bem como o corpo emocional, evidenciando eficácia na sua utilização como terapia complementar.

Palavras-chave: Bacharelado em Enfermagem; Essências florais; Estresse Psicológico; Ensino.

Abstract

Objective: To evaluate the effect of floral therapy on the control of stress, anxiety and depression in Nursing Course students. **Method:** This is a quantitative, analytical and longitudinal study. Data collection occurred at a private university. They participated in the academic study of the last period. The students who did not perform the floral therapy, according to recommendations were excluded from the study. Recommendations for the use of floral therapy were to use the same 2X / day at the indicated dosage. The Stress Perceived Scale (EPS) and anxiety and depression were used for the evaluation of stress was the instrument called Hospital Anxiety and Depression Scale (HAD). **Results:** The students presented a 67%, 53% and 46% reduction related to stress, anxiety and depression, respectively. **Conclusion:** Floral therapy reduced anxiety and stress in college students, as well as the emotional body, showing efficacy in its use as complementary therapy.

Keywords: Nursing baccalaureate; Flower essences; Stress; psychological; Teaching.

Resumen

Objetivo: Evaluar el efecto de la terapia de esencias florales en el control del estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes de enfermería. **Método:** Se trata de un estudio cuantitativo, analítico y longitudinal. La recolección de datos se llevó a cabo en una universidad privada. En el estudio participaron académicos del último período. Los estudiantes que no se sometieron a la terapia de esencias florales, como se recomendó, fueron excluidos del estudio. Las recomendaciones para el uso de la terapia de esencias florales fueron usar las mismas 2 veces al día con la dosis indicada. Para la evaluación del estrés se utilizó la Escala de Percepción del Estrés (EPS), y para la ansiedad y

depressão se utilizó el instrumento denominado Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (HAD). Resultados: Los estudiantes mostraron una reducción del 67%, 53% y 46% en el estrés, la ansiedad y la depresión, respectivamente. Conclusión: La terapia con esencias florales redujo la ansiedad y el estrés en estudiantes universitarios, así como el cuerpo emocional, mostrando efectividad en su uso como terapia complementaria.

Palabras clave: Licenciatura en Enfermería; Esencias florales; Estrés psicológico; Enseñanza.

1. Introdução

A formação de um profissional capacitado está diretamente influenciada pela trajetória acadêmica. Portanto, fatores como ambiente físico, relação professor e aluno, tempo de dedicação, concentração e atenção estão relacionadas na formação de qualquer profissional (Vancin & Sehnem, 2017).

Durante a trajetória universitária, o acadêmico perpassa por distintas exigências e conjunturas que demandam do indivíduo capacidade cognitiva e emocional, para enfrentar as situações diárias (Padovani, 2014).

Ainda para os autores acima, as alterações psicoafetivas podem estar correlacionadas às elevadas expectativas, exigências do mercado de trabalho e anseios, referentes ao futuro profissional e pessoal. Atrelado a este fato, no último ano a gama de responsabilidades e sobrecarga desencadeiam em muitos discentes um elevado nível de estresse, ansiedade e por muitas vezes até depressão (Vancin & Sehnem, 2017).

Medeiros & Bittencourt (2017) em estudo transversal encontraram uma prevalência de estresse e fatores associados em 63,3% dos universitários. Referente à ansiedade, encontrou-se incidência de 62,7% de alunos com nível mínimo de ansiedade, 27,3% com ansiedade leve, 6,4% e 3,6% dos discentes classificados com ansiedade moderada e severa, respectivamente.

É fato, que os universitários apresentam vulnerabilidade e alterações psicológicas, como evidencia pesquisa realizada em seis centros de pesquisa de três Estados distintos e de diferentes cursos. Os resultados colocam que os sinais e sintomas apontadores de estresse, burnout, ansiedade e depressão nos discentes foi corriqueiro. Esse cenário pode implicar no processo ensino aprendizagem, comprometendo a formação de um profissional competente e capaz de enfrentar as diversidades da vida e mercado de trabalho (Padovani, 2014).

Vieira & Schermann (2015) corroboram ao destacar que tal situação dificulta a superação dos problemas dos acadêmicos frente às situações do cotidiano e ambiente escolar. Além do mais, é essencial que a instituição promova atividades de prevenção e tratamento do discente, visando à redução do desgaste psicológico do universitário, resultando em uma melhora de qualidade de vida e consequentemente no desempenho acadêmico (Padovani, 2014, Medeiros & Bittencourt, 2017).

Neste cenário, as terapias alternativas/complementares merecem destaque, pois a sua utilização no controle de morbidades e reestabelecimento do equilíbrio do organismo do ser humano, cresce demasiadamente a cada dia. Contudo, na área de Enfermagem ainda é escasso pesquisas sobre o tema (Gavin, et al, 2010).

Dentre as terapias alternativas/complementares, a terapia floral é empregada no âmbito da saúde para auxiliar os indivíduos no controle de ansiedade e sentimento psicoafetivos. A mesma já foi utilizada em estudos com seres humanos na redução da ansiedade e estresse, apresentando resultados promissores (Salles & Silva, 2012, Silva, et al; 2017).

Segundo Sheffer (1997), os florais foram criados pelo Dr. Edward Bach e se espalharam pelo mundo por suas características de atuação não somente no corpo físico como no emocional, analisadas pela somatização das doenças nos quadros de sentimentos negativos. No Brasil, devido a grande diversidade da flora, é um país com maior número de diferentes sistemas.

A complementaridade terapêutica dos florais, conforme citação de Ribeiro e Ganzeli (2018) se efetiva com a radiestesia, através da energia vibracional, visando analisar os corpos sutis, definindo que os corpos físico, mental e espiritual

devem permanecer em 100% e o emocional, não deve ultrapassar os 20%. Assim, através da radiestesia esses corpos são alinhados para a promoção do autoconhecimento e da autocura (Capra, 1999).

O “Sistema Luz D’Aldeia” é formado por um conjunto de fórmulas vibracionais que foram elaboradas a partir da essência de flores brasileiras, cultivadas e colhidas para estoque puro, com base nas energias vibracionais da radiestesia e dos gráficos radiônicos, preparados para cada espécie. São essências produzidas para que possam tanto ser ingeridas quanto trabalhadas em banhos terapêuticos, visando harmonização dos corpos sutis (Ribeiro & Ganzeli, 2018).

Logo, o objetivo da pesquisa foi avaliar o efeito da terapia floral no controle de estresse, ansiedade e depressão em acadêmicos do Curso de Enfermagem.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo de natureza quantitativo, analítico e longitudinal. A coleta de dados ocorreu em uma universidade particular, Universidade do Vale do Rio Verde (UninCor) de Três Corações, Minas Gerais.

Participaram do estudo, acadêmicos de Enfermagem que cursam o décimo período, ou seja, os formandos. Os discentes que não realizaram a terapia com floral, conforme recomendações foram excluídos do estudo.

As recomendações para a utilização da terapia floral “Sistema Luz D’Aldeia” foi utilizar o mesmo 2X/dia com a dosagem indicada de maneira individualizada.

Para a avaliação do estresse foi utilizada a Escala de Percepção de Stresse (EPS). A (EPS) refere-se à mensuração do estresse, permitindo avaliar o nível em que as pessoas agem mediante situações consideradas estressantes (Cohen, et al., 1983).

O instrumento já é utilizado no Brasil e seu escore total é calculado por meio da somatória de todos os itens. Contudo, os itens 4, 5, 7 e 8 são positivos e por esta razão devem ter a pontuação invertida (Luft, et al, 2007).

Para avaliar a ansiedade e depressão foi utilizado o instrumento denominado *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HAD), adaptado para o Brasil por Botega em 1995. O HAD é amplamente utilizado na clínica em pacientes hospitalizados com distintos diagnósticos médicos (Marcolino, et al., 2007, Lima & Viegas, 2011). O instrumento também é utilizado em situações não clínicas, como estudantes universitários (Fernande & Souza, 2009).

O HAD é composto por 14 questões, sendo sete delas referentes a ansiedade e as outras sete para depressão. Cada item é pontuado de zero a três, com escore total de no máximo 21 pontos para cada escala. A classificação da escala é distribuída da seguinte forma: sem ansiedade de 0 a 8, com ansiedade ≥ 9 e depressão: sem depressão de 0 a 8 e com depressão ≥ 9 .

Ambos os questionários foram aplicados antes e após o tratamento com terapia floral, totalizando três meses de tratamento. A terapia floral foi realizada no período de agosto a outubro de 2018. O tratamento foi organizado de maneira individualizada. As orientações básicas foram para utilizar a terapia duas vezes por dia e com números de gotas descritas nos rótulos dos frascos.

Os acadêmicos não tiveram conhecimento de quais itens foram tratados na terapia floral para que não fossem um viés de resultado.

O estudo acatou os preceitos éticos da resolução 466/12 que refere à pesquisa envolvendo Seres Humanos, respeitando a autonomia e privacidade. A pesquisa foi encaminhada ao Comitê de Ética da Universidade do Vale do Rio Verde (UninCor) e aprovada com o número de parecer consubstanciado número 3.038.560.

Para análise de dados foi utilizada a frequência relativa e absoluta para as variáveis categóricas, e a média (desvio padrão) para as variáveis contínuas. Todos apresentados por meio de tabelas.

3. Resultados e Discussão

Participaram do estudo 12 acadêmicos do Curso de Enfermagem do 10º período de graduação. A tabela 1 apresenta uma redução de 67% do nível de estresse, 53% e 40% na ansiedade e depressão, respectivamente.

Tabela 1: Avaliação do estresse, ansiedade e depressão antes e após o tratamento, n=12, Três Corações – MG.

Variável	Média (desvio padrão)	Média (desvio padrão)	Redução
	Anterior Tratamento	Pós-tratamento	
Estresse	22,54 (6,95)	15,09 (5,76)	67%
Ansiedade	9,73 (3,61)	5,18 (1,94)	53%
Depressão	4,91 (1,87)	2,27 (1,10)	46%

Fonte: Autores.

A Tabela 2 apresenta a variação do Corpo emocional, antes e após a intervenção. Observa-se uma redução de 40%,

Tabela 2: Avaliação do Corpo emocional antes e após a intervenção, n=12, Três Corações – MG.

Variável	Média (desvio padrão)	Média (desvio padrão)	Redução
	Anterior Tratamento	Pós Tratamento	
Corpo Emocional	65,45% (21,29)	26,36% (11,85)	40 %

Fonte: Autores.

Os acadêmicos apresentaram alto índice de estresse na avaliação inicial, quando comparada ao estudo original de desenvolvimento da escala de estresse, a qual apresentou média de 13,7 na população feminina (Cohen, et al., 1983). Já no estudo de adaptação da versão Brasileira, a média foi de 18,3 de estresse percebido (Reis, et al, 2004).

O último período do Curso de Enfermagem é demarcado pela transição de vida acadêmica para o desempenho profissional, neste contexto, o indivíduo necessita tomar decisões importantes e essenciais, e tal situação, culmina o estresse como evidência nos estudos com a mesma população (Moreira & Furegato, 2013)

Uma pesquisa recente descreveu por meio de revisão bibliográfica, os principais fatores estressores dos discentes do Curso de Enfermagem. Tal Curso demanda dedicação de cinco anos, e os principais itens descritos na literatura referem-se às disciplinas complexas, gerenciamento e falta de tempo, sobrecarga das atividades, insegurança e produção do Trabalho de Conclusão de Curso, além de sentimentos como medo e angústia (Claudino, et al, 2018).

O aumento do estresse em acadêmicos de graduação eleva-se com o decorrer dos anos, sobretudo ao fim do semestre, pois se acredita que não há tempo satisfatório para alcançar as metas necessárias. Tal situação precisa ser trabalhada com os discentes, pois os mesmos serão profissionais que prestam assistência na preservação, recuperação e promoção da saúde e não podem prejudicar a sua própria saúde (Lima, et al, 2016).

Referente a ansiedade, são classificados com este sintoma quando o escore da escala ultrapassa 9, logo, os acadêmicos do Curso de Enfermagem do último período apresentaram ser ansiosos na avaliação inicial, como observa-se na tabela 01. Da totalidade, 66% dos acadêmicos do Curso de Enfermagem apresentaram escore superior ou igual a nove.

No que concerne a avaliação da depressão, a média foi de 4,91, ou seja, os alunos do Curso de Enfermagem não apresentaram sinais/sintomas da morbidade, pois de acordo com o instrumento o escore de zero a nove significa ausência de depressão e acima de nove, com depressão.

Pesquisas sobre depressão em estudantes estão em ascensão, pois é grande o número de jovens com alterações psicoafetivas no cenário mundial. Contudo, o perfil da doença nesse grupo não apresentou dados relevantes.

Ao avaliar a prevalência da doença em acadêmicos do Curso de Enfermagem em Ribeirão Preto, encontraram índices de 15,4% dos sujeitos no Bacharelado e 28,6% na Licenciatura, sendo 14% do total com depressão moderada e grave (Furegato, et al, 2010).

A saúde e o bem-estar são alcançados por meio do equilíbrio físico, mental, espiritual e emocional. A literatura enfatiza que o corpo emocional em equilíbrio não pode ultrapassar 20%. Observa-se um alto índice de desequilíbrio emocional dos alunos da graduação do Curso de Enfermagem antes de iniciar a intervenção.

O desequilíbrio do corpo emocional pode inferir na rotação de energia, impedindo que energia do corpo flua livremente. Tal situação gera impacto no funcionamento fisiológico dos órgãos do Ser Humano, os quais podem ocasionar morbidades (Instituto Terceira Visão, 2017; Lang, 2020).

Todo processo de enfrentamento do discente pode danificar a saúde física e mental. Assim sendo, é de extrema importância práticas institucionais que reduzam tais alterações psicoafetivas, no intuito de adaptar o acadêmico no ambiente escolar, permitir e trabalhar com o estudante referente as suas limitações e anseios (Moreira, et al, 2015)

4. Conclusão

Os acadêmicos do Curso de Enfermagem não apresentaram sinais e sintomas de depressão, todavia, observaram-se alterações psicoafetivas como estresse e ansiedade.

A terapia floral reduziu a ansiedade e estresse nos universitários, bem como o corpo emocional, evidenciando eficácia na sua utilização como terapia complementar.

Mediante isso torna se necessário e de extrema importância a elaboração e realização de mais estudos voltado para a temática, pois traz benefícios aos clientes e a sociedade, proporcionando uma qualidade de vida melhor.

Referências

- Capra, F. (1999). *O ponto de mutação: a ciência, a sociedade e a cultura emergente*. São Paulo, Cultrix
- Claudino, S. de O., Costa, N. Coêlho, J. de C. A., Soares, G. dos S. & Coelho, N. M. D. (2018). Estresse em estudantes de enfermagem, *Revista Conexão Eletrônica*, 15(1), 306-315. Disponível em: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:1XKvWlJ05k8J:revistaconexao.aems.edu.br/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php%3Fid%3D1801+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24: 385-96. Available at: <https://www.jstor.org/stable/2136404>
- Fernandes, S. C. S & Souza, V. H. de. (2009). Análise da ansiedade e depressão para uma amostra não clínica. *Psicologia em foco. Faculdade Pio Décimo*, Jan; 2(1). Disponível em: <https://periodicos.piodecimo.edu.br/online/index.php/psicologioemfoco/article/view/28/36>
- Furegato, A. R. F., Santos, J. L.F. & Silva, E. C. (2010). Depressão entre estudantes de dois cursos de enfermagem: auto avaliação da saúde e fatores associados. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 64(4): 509-16.
- Gavin, R. O. S., Oliveira, M. H. P. de . & Donato, E. C. da S. G. (2010). Terapias alternativas/complementares: uma visão do conhecimento dos acadêmicos de enfermagem. *Revista Ciência Cuidado Saude, Out/Dez, 9(1): 760-5*. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/13827>
- INSTITUTO TERCEIRA VISÃO. Anatomia energética. (2017). Disponível em <https://portalgaia.net/pluginfile.php>. Acesso em 05 abril 2021.
- Lang, P. G. M. B. (2020). Terapia Floral: Uma revisão integrativa da literatura. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Odontologia, Escola de Enfermagem e Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo. <https://doi.org/10.11606/D.108.2020.tde-04052021-163536>

- Lima, R. L. de, Soares, M. E. C., Prado, S. N. do & Albuquerque, G. S. C. de (2016). Stress among Medical Students and Academic Performance. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 40(4): 678-84. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e01532015>
- Lima, M. S. & Viegas, C. A. de A. (2011). Avaliação do Grau de Ansiedade, Depressão e Motivação dos Fumantes que Procuraram Tratamento para Deixar de Fumar no Distrito Federal. *Revista Brasileira de Cancerologia*, 57(3): 345-53. Disponível em: <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2011v57n3.669>
- Luft, C. Di B., Sanches, S. de O., Mazo, G. Z. & Andrade, A. (2007). Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Revista Saúde Pública*, Aug; 41(4), 606-15. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015>
- Marcolino, J. A. M., Mathias, L. A. da S. T., Filho L. P., Guaratini, A. A., Suzuki, F. M. & Alli, L. A. C. (2007). Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão: Estudo da Validade de Critério e da Confiabilidade com Pacientes no Pré-Operatório. *Revista Brasileira de Anestesiologia*, 57(1). <https://doi.org/10.1590/S0034-70942007000100006>
- Medeiros, P. P. & Bittencourt, F. O. (2017). Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular Id on Line *Revista Psicologia*, Jan; 10(33). Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/594/855>
- Moreira, D. P. & Furegato, A. R. F. (2013). Estresse e depressão entre alunos do último período de dois cursos de enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 21(Spec). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/DtffcNbKSyCqzdnKRm5Lq3P/?format=pdf&lang=pt>
- Moreira, N. T., Vasconcellos, R. L. Dos S., & Heath N. (2015). Stress in Medical Education: How to Face This Reality? *Revista Brasileira de Educação Médica*, 39(4): 558-64. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v39n4e03072014>
- Padovani, R. da C., Neufeld, C. B., Maltoni, J., Barbosa, L. N. F., De Souza, W. F., Cavalcante, H. A. F. & Lameu, J. do N. (2014). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira terapia cognitiva*, Jun; 10(1); 02-10. Disponível em: https://www.rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=188
- Reis, R. S., Hino, A. A. F. & Rodriguez-Añez, C. R. (2004). (in press). Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Brazil. *Journal of Health Psychology*. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1359105309346343>
- Ribeiro, M. C. P. & Ganzeli, M. L. (2018). Florais Siztema Luz D'Aldeia: essências brasileiras. Três Corações: Gráfica Silva – Universidade Vale do Rio Verde (Unincor), 204p.
- Salles, L. F., & DA Silva, M. J. (2012). Effect of flower essences in anxious individuals. *Revista Acta Paulista de Enfermagem*, 25(2): 238-42. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002012000200013>
- Scheffer, M. (1997). As essências florais e a hierarquia divina. (12ª ed.) Ed. Pensamento, 1997.
- Da Silva, A. D. T., Andersen, T., Kotaka, S. L. D., & Oliveira, L. C. de. (2017). Application of floral therapy in individuals with stress. *Cadernos da Escola de Saúde* 2017; 11: 46-55. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/cadernossaude/article/view/2401>
- Vancin, J. & Sehnem, S. B. (2017). Nível de estresse em acadêmicos de psicologia em período de estágio. *Pesquisa em Psicologia - Anais Eletrônico*. Disponível em: https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/pp_ae/article/view/15582/8400
- Vieira, L. N. & Schermann, L. B. (2015). Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. *Aletheia*, (46), 120-130. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942015000100010&lng=pt&tlng=pt