

---

## Bach flower therapy to reduce anxiety in nurses: Quasi-experimental study

### Terapia floral de Bach para redução da ansiedade em enfermeiros: Estudo quase-experimental

Received: 21-07-2024 | Accepted: 25-08-2024 | Published: 31-08-2024

---

#### **Jael Maria de Aquino**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6949-7217>  
Universidade de Pernambuco, Brasil  
E-mail: [jael.aquino@upe.br](mailto:jael.aquino@upe.br)

#### **Alice Correia Barros**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2627-7185>  
Universidade de Pernambuco, Brasil  
E-mail: [alice.cbarros@upe.br](mailto:alice.cbarros@upe.br)

#### **Angélica de Godoy Torres Lima**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7432-0109>  
Universidade de Pernambuco, Brasil  
E-mail: [angelica.godoy@upe.br](mailto:angelica.godoy@upe.br)

#### **Emanuela Marques de Santana**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3955-4874>  
Universidade de Pernambuco, Brasil  
E-mail: [emanuela.marques@upe.br](mailto:emanuela.marques@upe.br)

---

### ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Anxiety is the second biggest cause of disability compared to other mental disorders. Flower therapy is an integrative, complementary and non-drug practice that uses essences from wild plants. **OBJECTIVE:** To evaluate the effectiveness of using Bach flower therapy to reduce anxiety in nurses. **METHOD:** This was a quasi-experimental, descriptive, cross-sectional study with a quantitative approach. The study was carried out with 22 nurses from a hospital in Recife - PE. Anxiety was assessed using the Beck Anxiety Inventory before and after using flower therapy for 30 days. The information was analyzed using SPSS software. For the inferential analysis, a repeated measures Student's t-test was used. **RESULTS AND DISCUSSION:** After the use of flower therapy for 30 days by the 22 participants in the intervention, 21 were found to have reduced their level of severe anxiety to minimal or mild anxiety. **FINAL CONSIDERATIONS:** Bach flower therapy has been shown to be effective in reducing anxiety in nurses. Therefore, this complementary treatment approach has promising potential as an alternative for managing anxiety.

**Keywords:** Nursing; Mental health; Anxiety; Flower therapy.

---

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Ansiedade é a segunda maior causa de incapacidade de indivíduos em relação a outros transtornos mentais. A terapia floral é uma prática integrativa, complementar e não medicamentosa que utiliza essências oriundas de plantas silvestres. **OBJETIVO:** Avaliar a eficácia do uso da terapia floral de Bach para redução da ansiedade em enfermeiros. **MÉTODO:** Estudo quase-experimental do tipo descritivo, transversal e abordagem quantitativa. A pesquisa foi realizada com 22 enfermeiros de um hospital em Recife - PE. A ansiedade foi avaliada através do Inventário de ansiedade de Beck antes e após o uso da terapia floral durante 30 dias. As informações foram analisadas pelo programa SPSS. Para a análise inferencial foi realizado um teste t de Student de medidas repetidas. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Após o uso da terapia floral durante 30 dias pelos 22 participantes da intervenção, obteve-se que 21 tiveram redução no nível de ansiedade grave para ansiedade mínima ou leve. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A terapia floral de Bach mostrou-se eficaz na redução da ansiedade em enfermeiros. Portanto, essa abordagem de tratamento complementar tem potencial promissor como alternativa para o manejo da ansiedade.

**Palavras-chave:** Enfermagem; Saúde mental; Ansiedade; Terapia Floral.

---

## INTRODUÇÃO

Ansiedade é considerada a segunda maior causa de incapacidade de indivíduos em relação a outras enfermidades psicológicas e afeta um quarto da população durante toda vida (Mangolini; Andrade; Wang, 2019). A ansiedade é uma resposta natural do organismo frente a específicos cenários emocionais e comportamentais e pode ser definida como uma sensação de apreensão ocasionada por estímulos externos ou internos (Oliveira; Leite, 2020).

Sabe-se que a ansiedade, quando patológica, interfere significativamente nas atividades de vida diária, nas interações sociais e profissionais, impossibilitando a capacidade de adaptação e de enfrentamento de situações rotineiras, causando assim sofrimento psíquico à pessoa. Entre as reações decorrentes da variação patológica mais agressiva da ansiedade, incluem-se os reflexos orgânicos, dos quais se destacam: tremor corporal, tontura, palpitação, hiperventilação, náusea, diarreia, sudorese fria, falta de ar, sensação de morte e impotência. (Silva; Uhlmann, 2021).

A organização mundial de saúde divulgou que o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas: 9,3% da população. Há também um enorme alerta sobre a saúde mental dos brasileiros, já que uma em cada quatro pessoas no país sofrerá com algum transtorno mental ao longo da vida. Diante desse dado, intensifica-se a necessidade de ações que atuem no contexto da saúde mental, principalmente no ambiente laboral.

O exercício profissional da enfermagem lida diariamente com questões relacionadas a dor, sofrimento, morte e perdas que se somam às condições desfavoráveis

de trabalho e baixa remuneração, podendo ser gerador de sofrimento psíquico (Humerez, 2020).

A literatura apresenta um aumento no número de adoecimento mental entre os profissionais de saúde, uma vez que os sentimentos vivenciados pelo profissional no contexto do trabalho têm a propriedade de influenciar diretamente na sua atuação (Silva *et al.*, 2020). Sabe-se que as condições de trabalho podem influenciar no surgimento de sintomas de ansiedade e é um fator que pode contribuir para o surgimento de sintomas como angústia, medo, tristeza, irritação, fadiga, impotência e frustrações que afetam diretamente a saúde emocional do profissional (Moura; Porto, 2019).

É importante salientar que o transtorno de ansiedade generalizada se caracteriza pela preocupação persistente, em combinação com várias queixas psicológicas e somáticas, como excitação autônoma, agitação, fadiga, problemas de concentração, irritabilidade e alteração na qualidade do sono (Borza, 2017).

Diante de determinados ambientes de trabalho e de algumas relações, o indivíduo é acometido por algumas sensações e emoções desconfortáveis, dentre elas a ansiedade, que pode vir, de acordo com Dalgalarondo (2000), com manifestações somáticas, fisiológicas e psíquicas, que se não controladas poderão prejudicar o trabalho do colaborador.

O processo de adoecimento é fruto de desarmonias de sentimentos, onde os sinais e sintomas desse desequilíbrio são identificados como reações sofridas pela desordem emocional (Bach, 2008). Como proposta terapêutica, os florais de Bach devem ser compreendidos como uma manifestação do pensar, sentir e agir na integralidade da vida, além de uma forma de estímulo à participação mais ativa do indivíduo por meio do autoconhecimento e autocuidado (Nascimento *et al.*, 2017).

Em relação ao tratamento para ansiedade, ele pode ser realizado de diversas formas. A abordagem mais comum pode incluir intervenções psicofarmacológicas, como medicamentos ansiolíticos e/ou psicoterapia (Wehry *et al.*, 2015). Devido aos efeitos colaterais e à dependência química causada por essas medicações, como método complementar à psicoterapia, têm-se uma crescente procura pelas terapias alternativas através de práticas integrativas e complementares. Dentre estas terapias incluem-se: acupuntura, meditação, homeopatia, tai chi, yoga e terapia floral (Newham *et al.*, 2014). Também conhecidas como terapias integrativas, esta modalidade de cuidado busca promover a homeostase do indivíduo de maneira natural, com uma intervenção sem prejuízos secundários à saúde (Kurebayashi *et al.*, 2016).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são recursos terapêuticos incorporados em expressões coletivas de cuidados, que favorecem a vitalidade do ser de modo integral, sendo capazes de promover, prevenir e recuperar o bem-estar geral. Essas práticas terapêuticas potencializam a qualidade das abordagens clínicas, no sentido em que subsidiam as ações dos profissionais de saúde e viabilizam o autocuidado (UNASUS, 2023; WHO, 2019).

Os florais foram desenvolvidos por um médico inglês chamado Edward Bach, o qual foi diagnosticado com uma doença incurável em 1917 e, diante disso, passou a estudar sua enfermidade. Curando-se, concluiu que o estado emocional e físico em que o paciente se encontra influenciam na cura (Nascimento et.al, 2017).

A terapia floral tem sua ação explicada por meio da energia vital e sutil, ou seja, não apresenta princípio ativo, pois não é medicamento. Os florais atuam por meio de ressonância vibratória e magnética. Evidências científicas afirmam que as informações energéticas contidas nos florais são passadas para as células através da membrana celular evidenciando a interação entre todas as formas de energia (Nogueira; Arnt, 2020).

Os florais exercem o seu efeito tratando o indivíduo e não a doença ou seus sintomas, atuando diretamente no aspecto emocional e mental. São remédios individualizados, e por mais que duas pessoas tenham o mesmo problema de saúde, por exemplo, ansiedade, as essências florais indicadas não serão necessariamente as mesmas (Valverde, 2000).

O sistema criado por Bach contém 38 remédios que abordam emoções negativas específicas para ajudar o corpo a se curar. As emoções são agrupadas em sete amplas categorias psicológicas da doença. 1) Para os que sentem medo; 2) Para os que sofrem de indecisão/insegurança; 3) Pela falta de interesse pelas circunstâncias atuais; 4) Para solidão; 5) Para os que têm sensibilidade excessiva a influências e opiniões; 6) Para o desalento ou desespero e 7) Para preocupação excessiva com o bem-estar dos outros (Bach, 2006).

Conhecido como floral emergencial ou remédio da salvação, o Rescue Remedy® é a essência do resgate, elaborado pelo próprio Dr. Edward Bach através da composição entre cinco florais já presentes no sistema floral inicial. São elas: Rock Rose, Impatiens, Cherry Plum, Star of Bethlehem e Clematis (Bach, 2008).

A fórmula floral Rescue Remedy® ou Five-Flower pode ser associada a outras terapias de energia vibracional para restabelecer e manter o equilíbrio emocional e biológico de seres vivos (Morais et al., 2022).

De acordo com Edward Bach, as enfermidades representam o resultado das desordens emocionais e, ao fazer uso das essências florais, estas podem trazer de volta a harmonia, regenerando a energia vital do indivíduo (Ribeiro et al., 2020).

Considerando que as terapias complementares, como a terapia floral, têm ganhado interesse crescente devido à busca por abordagens menos invasivas e com potencial para promover o bem-estar mental, é relevante investigar sua eficácia nesse contexto específico. Portanto, esta pesquisa tem objetivo de avaliar a eficácia do uso da terapia floral de Bach para redução da ansiedade em enfermeiros, bem como comparar o nível de ansiedade em enfermeiros, segundo o Inventário de Ansiedade de Beck antes e após a aplicação da terapia com florais de Bach.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo quase-experimental do tipo descritivo, transversal e abordagem quantitativa. A pesquisa foi realizada com 22 enfermeiros atuantes no Hospital Universitário Oswaldo Cruz, localizado na cidade de Recife – PE que obtiveram como resultado em nível grave de ansiedade a partir do Inventário de Ansiedade de Beck – BAI.

Como instrumentos de coleta de dados foi utilizada o Inventário de ansiedade de Beck. O inventário consiste em uma lista de 21 itens que descrevem sintomas de ansiedade, como sensação de medo, inquietação, tensão muscular, preocupação excessiva, irritabilidade, entre outros. Consiste em 21 perguntas de autoavaliação através de uma escala Likert de 0 a 3 descrevendo sintomas comuns em quadros de ansiedade. A escala foi inicialmente criada por Beck e colaboradores (1988) e adaptada e validada para o Brasil por Cunha (2001). A escala reflete manifestações somáticas, cognitivas e afetivas características da ansiedade e refere-se aos sintomas que incomodaram o indivíduo na última semana.

O escore total varia de 0 a 63, e permite a verificação do nível de gravidade da ansiedade. Cunha recomenda que o nível de ansiedade seja classificado: 0 a 7 = ansiedade mínima, 8 a 15 = ansiedade leve, 16 a 25 = ansiedade moderada e 26 a 63 = ansiedade grave.

A avaliação ocorreu por meio da autopercepção, onde os indivíduos indicaram o grau em que cada sintoma foi experimentado por eles ao longo dos últimos dias. Para

isso, utilizam uma escala de classificação que varia de 0 (indicando que o sintoma não foi experimentado) a 3 (indicando que o sintoma foi experimentado em intensidade severa).

Os itens avaliados incluem dormência e formigamento, sensação de calor, tremores nas pernas, incapacidade de relaxar, medo de que aconteça o pior, atordoamento ou tontura, palpitação ou aceleração do coração, desequilíbrio, terror, nervosismo, sensação de sufocamento, tremores nas mãos, tremor, medo de perda de controle, dificuldade de respirar, medo da morte, sentimento de estar assustado, indigestão ou desconforto no abdômen, sensação de desmaio, rosto afogueado e suor (não devido ao calor).

A coleta de dados total aconteceu num período total de junho de 2023 a dezembro de 2023. Esse período somente teve início após a autorização da instituição e a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Complexo Hospitalar HUOC/PROCAPE-UPE. O projeto foi aprovado sob o CAAE: 67498423.6.0000.5192.

De acordo com dados fornecidos pela unidade setorial de enfermagem do referido hospital, 311 profissionais correspondem ao total de enfermeiros de toda unidade hospitalar. A partir de um estudo populacional, 177 enfermeiros foram selecionados para estimar a prevalência de ansiedade dos enfermeiros da unidade, e, em seguida, selecionaram-se 22 participantes que se enquadraram dentro dos critérios de inclusão para este estudo de intervenção com terapia floral. Para cálculo da amostra foi utilizada a fórmula que considera a utilização do teste t de medidas pareadas. Assim, os parâmetros para o cálculo de amostra foram: a população finita de 311 enfermeiros, ou seja, a maior população possível, com uma diferença mínima a ser detectada de 19 pontos do Inventário de Ansiedade de Beck (Zamanifar *et al.*, 2020). Com uma estimativa do desvio padrão de escore de 32 pontos, considerando um alfa de 5% e um valor beta de 20% (poder de 80%), estimou-se uma amostra de 22 enfermeiros para intervenção. 22 enfermeiros que obtiveram como resultado em nível grave de ansiedade a partir do Inventário de Ansiedade de Beck - BAI, ou seja, com escore de 26 a 63 que aceitaram participar da intervenção e se comprometeram a fazer o uso regular do floral indicado individualmente.

A partir da coleta de dados foi identificada a necessidade de cada participante individualmente com base nas 38 flores de do sistema Bach, em seguida, foi escolhida a fórmula a ser utilizada relacionada ao estado emocional identificado.

Cada participante recebeu seu floral específico baseado no diagnóstico de enfermagem identificado na consulta realizada individualmente. A fórmula continha o floral Rescue Remedy® associado com 1 ou 2 florais específicos escolhidos a partir das necessidades identificadas do atendimento.

As informações da parte quantitativa da pesquisa foram tabuladas em outra planilha do programa Microsoft Excel e em seguida foram importados e salvos para o programa IBM SPSS Statistics, versão 21.

Para a análise inferencial foi realizado um teste t de Student de medidas repetidas com o objetivo de investigar em que medida a intervenção com a Terapia de Florais de Bach era capaz de reduzir os níveis de ansiedade da amostra. Para este teste considerou-se um nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ).

A normalidade dos dados de ansiedade nos dois tempos (pré-teste e pós-teste) foi avaliada por meio do teste Shapiro-Wilk. . Devido a amostra não apresentar uma distribuição normal para os valores dos escores de ansiedade, realizaram-se procedimentos de bootstrapping (1000 re-amostragens; 95% IC BCa) para se obter uma maior confiabilidade dos resultados, corrigir desvios de normalidade da distribuição da amostra e diferenças entre os tamanhos dos grupos e, além disso, para apresentar um intervalo de confiança de 95% mais preciso para as diferenças entre as médias (HAUKOOS; LEWIS, 2005).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 apresenta os níveis de ansiedade (BAI) dos enfermeiros participantes da intervenção.

Considerando que a intervenção foi realizada com 22 enfermeiros que apresentaram ansiedade grave na fase de rastreio, após a intervenção percebe-se 8 (36,4%) com ansiedade mínima, 10 (45,5%) com ansiedade leve, 3 (13,6%) com ansiedade moderada e apenas 1 (4,5%) permaneceu com escore de ansiedade grave.

**Tabela 1.** Níveis de ansiedade (BAI) dos enfermeiros participantes da intervenção lotados em um Hospital Universitário no município de Recife-PE (n=22).

| VARIÁVEL                        | Antes da Intervenção |       | Após a Intervenção |      |
|---------------------------------|----------------------|-------|--------------------|------|
|                                 | n                    | %     | n                  | %    |
| <b>Nível de Ansiedade (IAB)</b> |                      |       |                    |      |
| Mínima                          | 0                    | 0,0   | 8                  | 36,4 |
| Leve                            | 0                    | 0,0   | 10                 | 45,5 |
| Moderada                        | 0                    | 0,0   | 3                  | 13,6 |
| Grave                           | 22                   | 100,0 | 1                  | 4,5  |

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

Neste estudo, após o uso da terapia floral durante 30 dias pelos 22 participantes da intervenção, obteve-se que 21 (95,45%) da amostra tiveram redução no nível de ansiedade grave para ansiedade mínima ou ansiedade leve. E, apenas 1 (4,5%) manteve o escore de ansiedade grave.

A tabela 2 apresenta o teste de hipótese da intervenção através dos níveis de ansiedade antes (pré-teste) e após a intervenção (pós-teste) dos enfermeiros.

**Tabela 2.** Resultados do teste de diferença nos níveis de ansiedade (BAI) antes (pré-teste) e após a intervenção (pós-teste) dos enfermeiros lotados em um Hospital Universitário no município de Recife-PE (n=22).

|           |            | Escore |      | Estatística do teste <i>t</i> (Bootstrapping sample) |    |         |            |                    | IC 95% (BCa) |          |
|-----------|------------|--------|------|--|----|---------|------------|--------------------|--------------|----------|
|           |            | M      | DP   | t  | Gl | p-valor | d de Cohen | Diferença da média | Limite       | Limite   |
|           |            |        |      |  |    |         |            |                    | Inferior     | Superior |
| Ansiedade | <b>Pré</b> | 34,05  | 7,84 | 8,96   | 21 | <0,001  | 1,91       | 22,27              | 18,43        | 26,90    |
|           | <b>Pós</b> | 11,77  | 8,70 |  |    |         |            |                    |              |          |

M = média; DP = desvio padrão; t = valor do teste t para amostras dependentes; Gl = graus de liberdade; IC 95% (BCa) = Intervalo de confiança de 95% *Bias corrected accelerated*.

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

A ansiedade foi mensurada antes da intervenção através de um pré-teste e após a intervenção com os florais através de um pós-teste. Os resultados demonstraram que os níveis de ansiedade foram menores no pós-teste ( $M = 11,77$ ;  $DP = 7,84$ ) quando comparado com o pré-teste ( $M = 34,05$ ;  $DP = 8,70$ ) ( $t(21) = 8,96$ ,  $p < 0,001$ ), demonstrando que a intervenção mostrou-se eficaz para a redução dos níveis de ansiedade dos participantes. Inclusive, o tamanho de efeito da diferença foi considerado alto através do cálculo do *d* de Cohen (1,91).

Um estudo do tipo ensaio clínico randomizado realizado em 2021 que teve como objetivo investigar os efeitos dos florais Impatiens, Cherry Plum, White Chestnut e Beech em pessoas ansiosas, concluiu que o resultado do grupo controle que fez uso do floral mostrou-se superior comparado ao grupo placebo, visto que os participantes reduziram significativamente os sintomas de ansiedade na pontuação e na classificação do questionário antes e após 30 dias (Batistella *et al.*, 2021).

Portanto, os fatores que contribuem para a ansiedade em enfermeiros incluem longas jornadas de trabalho, pressão emocional ao lidar com pacientes gravemente

doentes. Esses estudos ressaltam a importância de fornecer suporte emocional e medidas de proteção para melhorar a saúde mental dos profissionais de enfermagem e prevenir casos graves de ansiedade.

O Dr. Bach (1995) afirma que cada floral funciona para restabelecer a energia do corpo, o que pode explicar os efeitos físicos e mentais na redução dos sintomas ansiosos encontrados nesta pesquisa. Pode-se dizer que apesar de todos os benefícios, o floral não funciona sozinho no combate à ansiedade, já que ele é uma terapia complementar às outras abordagens: terapia, meditação para ansiedade e, por vezes, um remédio prescrito por um médico (Silva, 1999).

Considerando que, neste estudo, com base no teste de hipótese da intervenção, a intervenção mostrou-se eficaz para a redução dos níveis de ansiedade, a redução dos sintomas de ansiedade pode ser explicada devido às flores possuírem células compostas por prótons, nêutrons e elétrons e quando a energia dos florais entra em contato com outro campo energético, ocorre uma mudança de vibração energética. Ou seja, considerando que o organismo possui diversos tipos de energia, cada sintoma ou sentimento emite uma frequência diferente e, como as flores possuem configurações energéticas, quando há a ingestão da fórmula floral, a energia da flor vibra de forma positiva de acordo com a necessidade do indivíduo e conseqüentemente ocorre uma mudança de pensamento e/ou comportamento (Rocha & Bezerra, 2019).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo conclui que a terapia floral do sistema Bach é eficaz na redução da ansiedade em enfermeiros por um período de 30 dias. Logo, pode-se afirmar que a terapia floral é uma ferramenta importante para o tratamento de ansiedade através da prática integrativa das essências florais.

Neste estudo, a ansiedade foi avaliada por meio do Inventário de Ansiedade de Beck em dois momentos diferentes, antes e após a intervenção. Sabe-se que a ansiedade é uma condição clínica preocupante que pode afetar a qualidade de vida dos indivíduos e conseqüentemente a qualidade no âmbito laboral. Portanto, enfatiza-se a importância da busca por um cuidado integrativo é uma forma de minimizar as conseqüências da ansiedade.

No âmbito da saúde do trabalhador esta pesquisa inova ao apresentar os resultados da eficácia das essências florais do sistema Bach a partir de um estudo quase experimental. Pois, apesar de crescente, ainda é baixo o número de pesquisas envolvendo práticas integrativas e complementares para trabalhadores da saúde.

Pode-se afirmar que este estudo promoveu uma estratégia para promoção da saúde mental de enfermeiros e evidenciou um potencial significativo através da terapia floral para contribuir na redução das implicações sobre a saúde mental desses profissionais. Diante disso, este resultado sugere que sejam realizadas novas pesquisas que avaliem a efetividade, ou seja, o impacto do floral de Bach nos sintomas ansiosos a longo prazo.

Os resultados encontrados neste estudo se configuram como uma estratégia importante para verificar a eficácia do uso da terapia floral e direcionar os profissionais enfermeiros no processo de autocuidado no contexto da saúde mental.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos enfermeiros do Hospital Universitário Oswaldo Cruz (HUOC), localizado na cidade de Recife – PE que aceitaram participar da pesquisa através da internveção com o uso da terapia floral de Bach e ao Programa Associado de Pós-graduação em Enfermagem (PAPGENF) da Faculdade de Enfermagem Nossa Senhora das Graças (FENSG) da Universidade de Pernambuco (UPE).

## REFERÊNCIAS

BACH, E. **Os remédios florais do Dr. Bach incluindo cura-te a ti mesmo**. São Paulo: Pensamento; 2006.

BACH, E. **Os remédios florais do Dr. Bach**. 19. ed. São Paulo: Pensamento, 2008.

BATISTELLA, C. E. et al. Efetividade da terapia floral para redução de sintomas de ansiedade em universitários: ensaio clínico randomizado. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, e44710111926, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/348748049\\_Efetividade\\_da\\_terapia\\_floral\\_para\\_reducao\\_de\\_sintomas\\_de\\_ansiedade\\_em\\_universitarios\\_ensaio\\_clinico\\_randomizado](https://www.researchgate.net/publication/348748049_Efetividade_da_terapia_floral_para_reducao_de_sintomas_de_ansiedade_em_universitarios_ensaio_clinico_randomizado).

BECK, A. T. et al. An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: psychometric properties. **J Consult Clin Psychol.**, Washington, v. 56, n. 6, p. 893-897, 1988. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3204199/>.

BORZA, L. Cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety. **Dialog Clin Neurosci [Internet]**, [S.I.], n. 2, p. 203-207, 2017. Disponível em: [https://www.jad-journal.com/article/S0165-0327\(14\)00469-8/fulltext](https://www.jad-journal.com/article/S0165-0327(14)00469-8/fulltext).

CUNHA, J. A. **Manual da versão em português das Escalas Beck**. Casa do Psicólogo: São Paulo, 2001.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

HAUKOOS, J. S.; LEWIS, R. J. Advanced statistics: Bootstrapping confidence intervals for statistics with “difficult” distributions. *Academic Emergency Medicine*, v. 12, n. 4, p. 360-365, 2005.

HUMEREZ, D. C.; OHL, R. I. B.; SILVA, M. C. N. Saúde mental dos profissionais de enfermagem do Brasil no contexto da pandemia covid-19: ação do conselho federal de enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 25, n. 1, 10 p., 2020. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/74115>.

KUREBAYASHI, L. F. S. *et al.* Chinese phytotherapy to reduce stress, anxiety and improve quality of life: Randomized controlled trial. **J. Sch. Nurs**, (local) v. 50, n. 5, p. 855–862, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27982406/>.

MANGOLINI, V. I.; ANDRADE, L. H.; WANG, Y. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 98, n. 6, p. 415-422, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/144226>.

MORAIS, A.J.C. *et al.* Floral rescue: uma análise dos efeitos da essência floral sobre componentes bioquímicos de ratos saudáveis. **Cad. Naturol. Terap. Complem**, v. 11, n.20, 2022. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/12200>.

MOURA, L. S; PORTO, D. V. G. Efeitos da auriculoterapia no estresse e na ansiedade em estudantes universitários. **SIEDUCA**, Cachoeira do Sul, v. 4, n. 1, p. 1-5, 2019. Disponível em: <https://www.ulbracds.com.br/index.php/sieduca/article/view/2379/303>.

NASCIMENTO, V. F. *et al.* Utilização De Florais De Bach Na Psicoterapia Holística. **Revista Saúde.Com**, v. 13, n. 1, p. 770–778, 2017. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/UTILIZA%C3%87%C3%83O-DE-FLORAIS-DE-BACH-NA-PSICOTERAPIA-Nascimento-Juliani/b43b7f21eb83fffb6a816b1c8fee374b564ed694>.

NEWHAM, J. J. *et al.* Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: A randomized controlled trial. **Depress. Anxiety**, v. 31, n.1, p. 631–640, 2014. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/262001165\\_Effects\\_of\\_antenatal\\_yoga\\_on\\_maternatal\\_anxiety\\_and\\_depression\\_A\\_randomized\\_controlled\\_trial](https://www.researchgate.net/publication/262001165_Effects_of_antenatal_yoga_on_maternatal_anxiety_and_depression_A_randomized_controlled_trial).

NASCIMENTO, V. F. *et al.* Utilização De Florais De Bach Na Psicoterapia Holística. **Revista Saúde.Com**, v. 13, n. 1, p. 770–778, 2017. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/UTILIZA%C3%87%C3%83O-DE-FLORAIS->

DE-BACH-NA-PSICOTERAPIA-Nascimento-Juliani/b43b7f21eb83fffb6a816b1c8fee374b564ed694.

NOGUEIRA, E. M.; ARNT, R.Z. Bases científicas sobre ação dos florais quânticos. **Revista Fitos**. v. 14, n.3, p. 410-413, 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/346104688\\_Bases\\_cientificas\\_sobre\\_acao\\_do\\_s\\_florais\\_quanticos](https://www.researchgate.net/publication/346104688_Bases_cientificas_sobre_acao_do_s_florais_quanticos). e-ISSN: 2446-4775.

OLIVEIRA, R. C.; LEITE, J. C. C. A possível contribuição dos florais de bach na efetividade de tratamentos psicoterápicos em pacientes com altos níveis de ansiedade. **Perspectiva: Ciência e Saúde**, Osório, v. 5, n. 1, p. 48-61, 2020. ISSN: 25661541. Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/443/390>.

RIBEIRO, J. A. et al. Uso da Terapia Floral na Ansiedade e Estresse. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 3, n. 3, p. 4404-4412, 2020. Disponível em: <https://www.ufpb.br/nepfhf/contents/documentos/publicacoes/artigos-florais/uso-da-terapia-floral-na-ansiedade-e-estresse-convertido.pdf>.

ROCHA, Á. D., & BEZERRA, J. F. The use of Bach's florais in ancient patients: An alternative Medicine. **Rev. Ensino e Cult**. v. 2, p. 6–19, 2019. ISSN 2595-7643.

SILVA, D. P. *et al.* Sentimentos dos profissionais de enfermagem na saúde mental: revisão para auxiliar assistência pós novo coronavírus. **Rev Recien**, São Paulo, v. 10, n. 31, p. 151-163, 2020. Disponível em: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/299>.

SILVA, J. S.; UHLMANN, L. A. C. Florais de Bach para o Tratamento da Ansiedade. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 6, p. 64017-64028, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/32059>.

SILVA, M.J.P. Gimenes OMP, coordenadoras. **Florais: uma alternativa saudável: pesquisas revelam tratamentos e resultados dessa terapia**. São Paulo: Gente; 1999.

UNASUS. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS completa 17 anos. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/politica-nacional-de-praticas-integrativas-e-complementares-no-sus-completa-17-anos>.

VALVERDE, D.P. **Manual de terapia floral**. Lima: Essalud; Organización Panamericana de laSalud, 2000. Disponível em: <http://www.opsecu.org/bevestre/nuevos%20art%C3%ADculos/Libros/Terapia%20floral/terapia%20floral%201ra%20parte.pdf>.

WEHRY, A. M. *et al.* Assessment and Treatment of Anxiety Disorders in Children and Adolescents. **Curr. Psychiatry Rep**, v.17, n.7, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4480225/>.

WHO. Global Report on Traditional and Complementary Medicine 2019. Geneva: [s.n.]. Disponível em: <http://www.who.int/traditional-complementary-integrative-medicine/en/>

ZAMANIFAR, S. *et al.* THE Effect of Music Therapy and Aromatherapy with Chamomile-Lavender Essential Oil on the Anxiety of Clinical Nurses: A Randomized and Double-Blind Clinical Trial. **J Med Life**. v. 13, n.1, p.87-93, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7175441/>.