

Cuidado integral na Covid-19

TERAPIA FLORAL: EQUILÍBRIO PARA AS EMOÇÕES EM TEMPOS DE PANDEMIA

Publicação do ObservaPICS | Nº 1 - 2020
ISBN 978-65-88180-02-0



Carla Luzia França Araújo
Maria Júlia Paes da Silva
Vanessa Damasceno Bastos



OBSERVAPICS

FICHA TÉCNICA

Especial ObservaPICS & Covid-19

Número 1 - Terapia Floral

Autoria:

Prof.^a Dr.^a **Carla Luzia França Araújo**

Professora associada IV - EEAN/UFRJ

Prof.^a Dr.^a **Maria Júlia Paes da Silva**

Professora titular - EEUSP

Prof.^a Ms. **Vanessa Damasceno Bastos**

Professora substituta/doutoranda – EEAN/
UFRJ

ObservaPICS

Observatório Nacional de Saberes e Práticas
Tradicionais, Integrativas e Complementares
em Saúde

Coordenação geral: Islândia Carvalho

Roteiro e revisão do conteúdo: Gisléa
Ferreira

Revisão final: Fabíola Tavares e Veronica
Almeida

Diagramação: Bruno Leite

Imagens: Freepik

Catálogo na fonte: Biblioteca do Instituto Aggeu Magalhães

A663t Araújo, Carla Luiza França.

Terapia floral - equilíbrio para as emoções em tempos
de pandemia / Carla Luiza França Araújo, Maria Júlia
Paes da Silva, Vanessa Damasceno Bastos. - Recife:
Fiocruz-PE; ObservaPICS, 2020.

1 recurso online (14 p.) : PDF. — (Cuidado integral na
Covid; n. 1)

ISBN 978-65-88180-02-0 (online).

1. Aromaterapia. 2. Essências florais. 3. Terapias com-
plementares. I. Silva, Maria Júlia Paes da. II. Bastos,
Vanessa Damasceno. III. Título.

CDU 615.8

Apresentação

Os desafios durante e após a pandemia do novo coronavírus demandam a integração de diferentes estratégias de enfrentamento e de assistência à saúde das populações no mundo. No atual cenário, as PICS podem ser um recurso importante na preservação do autocuidado, para alívio de condições estressoras associadas ao isolamento social, como estratégia complementar de fortalecimento do sistema imunológico ou mesmo uma forma de cuidar de pessoas em recuperação.

Para promover a reflexão e a discussão em torno de evidências sobre o potencial das PICS no contexto da pandemia, o Observatório Nacional de Saberes e Práticas Tradicionais, Integrativas e Complementares em Saúde lança a coleção Cuidado Integral na Covid-19, que aborda diferentes práticas. Os autores convidados são pesquisadoras e pesquisadores de universidades brasileiras, com experiência acadêmica e também assistencial na temática. O primeiro caderno faz uma revisão sobre terapia floral e sugere como ela poderá ser aplicada no cuidado à saúde mental durante a convivência com o novo coronavírus.

A coleção integra a página especial PICS & Covid-19 do site do ObservaPICS, que reúne matérias, entrevistas, ensaios e conteúdo multimídia sobre o tema. O espaço promove a divulgação de trabalhos científicos, experiências, protocolos e de repositórios que podem ampliar o repertório de saberes nesse momento desafiador. Afinal, todo conhecimento gerado, esforços empreendidos por profissionais, gestores e pesquisadores na construção de uma saúde integral ajudam a fortalecer o SUS com respostas aos desafios que precisam ser superados. Leia, discuta, coleccione e compartilhe!



OBSERVAPICS

Como atuam os florais?

Quem trabalha com as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) compreende que não podemos negar as muitas dimensões do ser humano. Ninguém cuida apenas de um corpo! Cuidamos das expressões física, emocional, mental, social e espiritual de cada ser! Difícil! Exige centrimento, exige autocuidado, exige a compreensão de que nossa presença é fundamental. Entendendo por presença o estar inteiro, enquanto cuida. Entender que somos também o remédio.

Sabemos que o desafio da educação contemporânea está no aprendizado de uma forma ampliada de compreender e se relacionar com o ser humano, portanto, de aprender a cuidar também das existentes e fundamentais nossas dimensões: emocional, mental, social e espiritual, além do físico. Essa formação, na nossa maneira de perceber, deve englobar aspectos de produção de subjetividade, produção de habilidades técnicas e de pensamento, além do adequado conhecimento do Sistema Único de Saúde (SUS). E, um dos desafios para a utilização da Terapia Floral (TF) é seu desconhecimento pelos próprios profissionais de saúde, impedindo ou dificultando a adequada utilização desse instrumento para a redução do medo, ansiedade, estresse, sensação de isolamento, entre outros sentimentos bastante presentes num contexto social de pandemia.

As PICS utilizam a abordagem integral da pessoa, baseada nas necessidades individuais considerando os aspectos físico, mental, social, espiritual e emocional. Essas práti-

cas colaboram para o aumento do bem-estar, promovem o suporte no relacionamento com a sociedade e estimulam o autocuidado das pessoas em tratamento (Araújo et al., 2015).

Salles e Silva (2014) constataram que, das 209 instituições públicas de ensino de enfermagem, medicina e fisioterapia pesquisadas, somente 43 (32,3%) ofereciam disciplinas relacionadas às PICS. Dentre os três cursos, os de enfermagem eram aqueles que mais ofereciam disciplinas (26,4%), seguido de medicina (17,5%) e de fisioterapia (14,6%).

Felizmente o SUS oferece, hoje, 29 procedimentos de PICS à população, dentre eles a Terapia Floral (TF). Ela foi reconhecida pela OMS em 1956 por tratar questões voltadas ao bem-estar emocional e, conseqüentemente, da saúde de todos nós.

No “Cura-te a ti mesmo”, Edward Bach, precursor desse tipo de terapia, descreve que, não importa a natureza ou o nome da doença física, a doença é o resultado da desarmonia entre a alma e a mente/personalidade. A doença é apenas a forma encontrada pela natureza, de chamar a atenção do indivíduo para as ações erradas; o método mais efetivo para harmonizar a personalidade com a alma (Bach, 2006).

Bach (2006) considera que todo ser humano é um campo vibratório de forças com intenso trânsito energético. Visão que vem sendo fortalecida pelas pesquisas da física quântica, como aponta Amin Goswami, em seu recente livro *Consciência quântica: uma nova visão sobre o amor, a morte e o sentido da vida*. Nele, recorda que consciência pode ser entendida como a capacidade de

o indivíduo estar em contato com a própria existência, dando-se conta do que acontece ao seu redor e dentro de si mesmo. Envolve as experiências físicas, mentais, sensoriais e emocionais (Goswami, 2018).

Parece-nos que esse é um bom momento para utilizarmos os florais com conhecimento, parcimônia, registrando os dados para futuras pesquisas, além do seu principal objetivo: melhorar o bem-estar das pessoas. É o momento para valorizarmos a ciência, suas conquistas e descobertas, ampliando a forma de cuidar de todos. Inclusive de si mesmo, pois o cuidar de maneira ampliada nos resgata a figura mitológica de Quíron, o curador ferido, que se trata enquanto trata os demais. Que se conecta com suas próprias limitações e sofrimento ao lidar com o sofrimento humano.

A pandemia nos faz recordar (re – cordis: voltar a passar pelo coração) o fundamental:



Se tivermos em nossa natureza amor suficiente por todas as coisas, não seremos causa de agravo a ninguém; pois esse amor sustará o gesto agressor e impedirá nossa mente de se entregar a qualquer pensamento que possa magoar alguém. (Edward Bach)

Contextualizando os florais na pandemia: busca de evidências

No fim de 2019, um novo coronavírus surgiu e foi nomeado como SARS-CoV-2. Esse novo coronavírus produz a doença classificada como Covid-19, sendo agente cau-

sador de uma série de casos de pneumonia na cidade de Wuhan, na China (Brasil, 2020). Segundo o *Protocolo de manejo clínico do coronavírus (Covid-19) na atenção primária à saúde*, do Ministério da Saúde, ainda não há informações plenas sobre a história natural, nem medidas de efetividade inquestionáveis para manejo clínico dos casos de infecção humana pelo SARS-CoV-2, restando ainda muitos detalhes a serem esclarecidos. No entanto, sabe-se que o vírus tem alta transmissibilidade e provoca uma síndrome respiratória aguda que varia de casos leves – cerca de 80% – a casos muito graves com insuficiência respiratória – entre 5% e 10% dos casos. Sua letalidade varia, principalmente, conforme a faixa etária e condições clínicas associadas (BRASIL, 2020).

No contexto atual, frente à pandemia da Covid-19, buscamos nos ensinamentos do Dr. Bach o alento que pode diminuir o sofrimento da população em geral e, em particular, dos profissionais de saúde que estão no enfrentamento dessa pandemia. Sabemos que pessoas deprimidas têm o seu sistema imunológico enfraquecido e, conseqüentemente, são mais suscetíveis ao contágio de doenças. Neste sentido, os florais podem contribuir para amenizar o momento em que vivemos, pois atuam nos pensamentos e nos sentimentos, harmonizando-os. É na mente que se acumulam os pensamentos negativos, que por sua vez provocam uma variedade de emoções desequilibradas, tais como ansiedade, medo, tristeza, fobias, depressões, raiva, sentimento de culpa, baixa autoestima e tantas outras.

Com vistas à busca de evidências científicas sobre o assunto, de modo a avançar no processo de geração de novos conhecimentos, foi desenvolvida uma revisão integrativa da literatura, através do levantamento em bases de dados. Revisão essa que envolveu seis etapas: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa, estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos, avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa, definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados, interpretação dos resultados, apresentação e divulgação dos resultados (Mendes et al., 2008).

A temática dessa busca de evidências teve como base a questão: “Quais as evidências científicas acerca da Terapia Floral associada à ansiedade, depressão, pânico, medo e estresse psicológico?”

A fim de sintetizar o processo de seleção do material para análise foram utilizados os seguintes critérios de inclusão:

- » ser resultado de estudo científico;
- » estar disponibilizado na íntegra, disponível em forma de artigos, dissertações e/ou teses;
- » estar disponível nos idiomas português, espanhol ou inglês;
- » estar disponível para acesso em formato eletrônico.

Foram incluídos na revisão os estudos disponíveis na literatura dos últimos 14 anos (2006-2020). Esse recorte temporal levou em conta a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) implantada no SUS, em 2006.

Para o devido refinamento da amostra, foram excluídos da investigação estudos que não continham resultados (nota prévia) e os artigos duplicados. Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), selecionados para a busca foram: “Essências Florais”, “Ansiedade”, “Depressão”, “Pânico”, “Medo” e “Estresse psicológico”. Esses descritores foram pesquisados na língua inglesa, portuguesa e espanhola, conjugados de dois em dois com operador booleano *AND*.

Através de busca eletrônica, realizada em março de 2020, no Banco de Teses e Dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), utilizando o termo “Essências Florais”, foram encontrados quatro estudos. Após a leitura de todos os resumos para selecionar os enquadrados nos critérios de inclusão e correlacionados com os termos “Ansiedade”, “Depressão”, “Pânico”, “Medo” e “Estresse Psicológico”, um estudo foi excluído da revisão por estar duplicado.

Em seguida, procedeu-se à busca eletrônica em março de 2020, com aplicação dos filtros de ano (2006 a 2020) e idioma (português, inglês e espanhol), nas fontes de informações: BVS em Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (BVS MTIC); Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE); Public Medline (PubMed); Base de Dados de Enfermagem (BDENF).

Estudos selecionados

Através da busca nas fontes de informações, foram encontrados 16 estudos. Desses, cinco encontravam-se fora do recorte temporal pré-estabelecido, tendo sido removidos. Os 11 estudos restantes foram submetidos à análise dos títulos, resumos e descritores, sendo removidos sete por estarem duplicados e/ou não abordarem as questões de pesquisa. Os quatro estudos selecionados para leitura de texto na íntegra foram incluídos no corpus dessa revisão integrativa (Figura 1).

Para caracterizar os artigos incluídos na revisão foram elaborados dois quadros sinópticos (Quadro 1 e Quadro 2) com a organização de informações captadas dos estudos, descritos a seguir:

Lang (2020) também realizou uma revisão integrativa da literatura sobre a eficácia da TF e foram selecionados 44 artigos para essa revisão, frutos de estudos experimentais. Registra que o primeiro artigo indexado sobre o tema foi em 1999 e o idioma predo-

minante foi o espanhol. Os temas de maior publicação foram, por ordem decrescente, climatério, ansiedade, estresse, transtorno de atenção, hipertensão arterial, câncer, entre outros. Noventa por cento dos artigos obtiveram eficácia no tratamento; os demais obtiveram eficácia parcial. Os dados indicam uma produção preocupada em relatar trabalhos de pesquisa baseada em evidência, seguindo modelos que atendam a padrões de pesquisa internacionalmente aceitos.

No Brasil, um dos trabalhos experimentais realizados, investigou os efeitos positivos das essências florais *Impatiens*, *Cler-ry Plum*, *White Chesnut* e *Beech* em pessoas com temperamento ansioso. No final de dois meses, a diminuição da ansiedade no grupo experimental foi comprovadamente maior do que no grupo controle. Oitenta por cento referiu que, mesmo diante de eventos estressantes, conseguiram manter-se calmos, com clareza de ideias e concentração; 60% citaram menor irritação e impaciência com situações que, normalmente, os incomodavam; 40% melhoraram o padrão de sono (Salles, Silva, 2012).



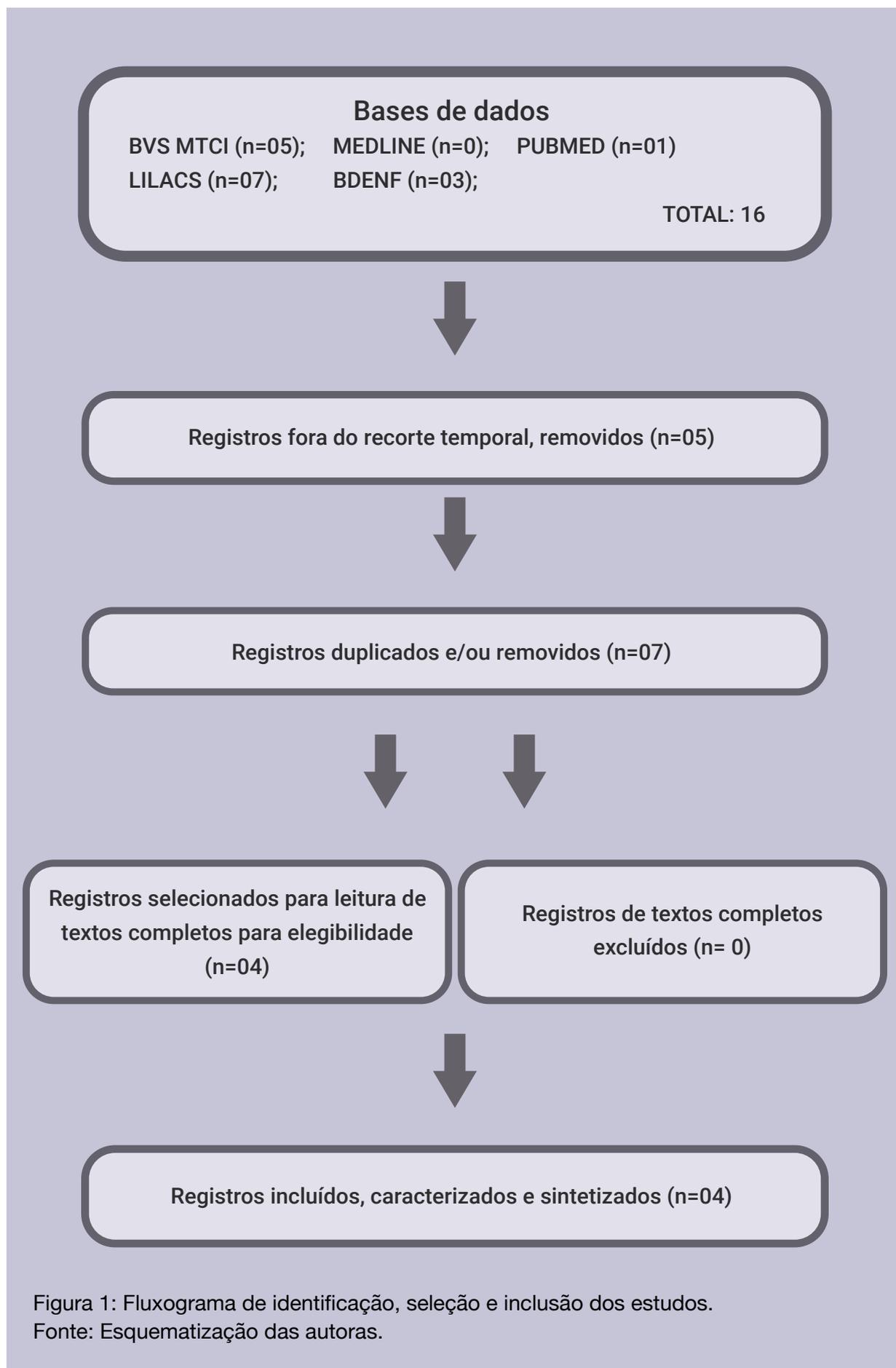


Figura 1: Fluxograma de identificação, seleção e inclusão dos estudos.
Fonte: Esquematização das autoras.

Quadro 1: Características dos estudos incluídos seguindo o título, base de dados, revista, ano, tipo de estudo/amostra, das referências incluídas na revisão integrativa, publicados entre 2006 a 2020, Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2020.

Título	Base de dados	Periódico - Ano	Tipo de estudo - Amostra
Vivência de mulheres em trabalho de parto com o uso de essências florais.	LILACS	Rev Pesq. Cuidado Fundamental 2020	Descritiva exploratória 30 parturientes
Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos.	LILACS	Acta Paul Enferm 2012	Ensaio clínico randomizado 34 trabalhadores
La Terapia floral en el context de las secuelas psicológicas de la violencia intrafamiliar.	LILACS	Revista Médica Electronica 2007	Descritiva exploratória 20 pacientes
Terapias complementares na redução de sintomas do climatério: ensaio clínico.	MTCI	Cad Naturol. Terap. Complem. 2015	Ensaio clínico randomizado 118 mulheres

Quadro 2: Caracterização dos objetivos e conclusões, das referências incluídas na revisão integrativa, publicados entre 2006 a 2020, Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2020.

Objetivos	Conclusões
Descrever a vivência de mulheres submetidas ao uso de essências florais como terapia não farmacológica para o alívio da dor e ansiedade durante o trabalho de parto.	Conclui-se que o uso da essência floral, no trabalho de parto, proporcionou calma, relaxamento, concentração e coragem às mulheres, emoções essas que possibilitaram melhor controle da dor e da ansiedade. Essência floral utilizada: Five Flower (composto emergencial de Bach).
Investigar os efeitos dos florais Impatiens, Cherry Plum, White Chestnut e Beech em pessoas ansiosas.	Conclui-se que as essências florais tiveram efeito positivo na diminuição da ansiedade.
Inserir a terapia floral como alternativa ao tratamento em pessoas que sofrem de sequelas psicológicas decorrentes da violência familiar.	A confiabilidade no uso da terapia floral, principalmente em sua aplicação nos sintomas mais relevantes relacionados a violência intrafamiliar. As essências mais utilizadas foram: Vervain (90 %), Scleranthus (70 %) e Agrimony (60 %).
Analisar a eficácia da Terapia Floral, auriculoterapia e toque terapêutico no controle de sintomas climatéricos.	As três terapias estudadas demonstraram eficácia para a redução dos sintomas do climatério (sem diferença estatística entre elas).

Qualquer emoção negativa experienciada por um longo período altera e influencia a maneira de viver, a forma como enfrentamos as situações da vida e as respostas frente a essas situações. Quando o sentimento não é expresso, quer seja pela palavra ou pelo choro, ele acaba concentrando-se no corpo, tornando-se única via para expressar essas dores e conflitos. A dor sentida na alma tem expressão direta no corpo físico. Essa compreensão fica mais fácil na medida em que visualizamos o ser humano como um ser único, global, sem dissociar a sua mente do seu corpo.

A terapia floral é uma abordagem terapêutica que utiliza essências florais na prevenção, tratamento e manutenção do equilíbrio emocional e psicológico de qualquer pessoa. Age favorecendo e possibilitando a restauração da paz, harmonia e equilíbrio do ser humano.

O corpo humano trabalha através de ligações físicas e químicas. Na verdade, é captador e receptor de energia. O organismo também emite energia dependendo de como funciona: se estamos tristes, emitimos um tipo de energia, se estamos alegres geramos outro tipo. As flores, assim como todo ser vivo, também possuem suas configurações energéticas. Então, quando a pessoa toma um floral, aquela energia que foi tirada das flores para um determinado problema ou dificuldade emocional que está passando, interfere na sua energia fazendo com que tenha um maior equilíbrio emocional.

As essências florais não têm impacto direto sobre a bioquímica do corpo, como têm os alimentos, medicamentos farmacêuticos ou drogas psicoativas. Não são medicamentos, não os substituem nem interferem na ação dos mesmos, pois não possuem princípios ativos de natureza material. Atuam



nos campos mórficos e apesar de serem utilizadas prioritariamente na forma de gotas a serem ingeridas, sua indicação para terceiros não se configura como prescrição de medicamentos, podendo então sua indicação ser habilitada a profissionais de quaisquer áreas, desde que capacitados profissionalmente (ARAÚJO, 2012).

As essências florais auxiliam no trabalho de equilíbrio de emoções com melhor discernimento para a tomada de decisões. Dessa forma, as essências florais de Bach contribuem para a harmonia, integração, individualidade e integridade do ser, proporcionando o equilíbrio emocional. Cabe ressaltar que são muitos os sistemas florais no mundo, porém, mantivemos o Sistema de Bach como referência básica, por ser o que apresenta maior registro de evidência até o momento.

A seguir, estão listadas as essências que cada pessoa pode escolher para tomar como autocuidado e autoconhecimento, independentemente do contexto em que esteja, mas sempre atenta aos próprios sentimentos. Os Florais de Bach tratam de pessoas que, por qualquer problema, estejam em desequilíbrio e que apresentem estados mentais como descritos na coluna do quadro abaixo “Eu me sinto”. Esses sintomas podem estar presentes em profissionais de saúde e na população em geral. A utilização das essências busca o retorno ao equilíbrio e diminuição dos estados de sofrimento e desgaste físico e mental. Existe divergência entre os autores sobre o total de flores que se pode colocar em uma formulação. Dr. Bach propunha que cada um escolhesse o tema que gostaria de trabalhar; não tentan-

do exigir de si a “perfeição” do sentir: atenção ao que se busca. Esse é o foco; essa é a intenção da escolha.

Orientação de uso das essências Florais de Bach

Cada pessoa deve escolher as essências que fará uso após reflexão dos sentimentos que está vivenciando (‘como me sinto’ e ‘o que eu busco’ do Quadro 3). Após a escolha das essências, solicitar manipulação da composição floral em solução de conservante (brandy ou glicerina). Tomar quatro gotas, quatro vezes ao dia, diariamente, por via oral, com as gotas sendo pingadas diretamente na boca, com o cuidado de não tocar em lábios ou língua (Monari, 2009). A formulação das essências deve ser de uso individual.



Quadro 3: Indicação de essências Florais de Bach no contexto da pandemia do novo Coronavírus (Covid-19)

Essência	Eu me sinto	Eu busco
Mimulus (<i>Mimulus guttatus</i>)	Medos da vida cotidiana (de adoecer, de escuro, de ficar só, do infortúnio). Medos concretos.	Ousadia para enfrentar meus medos. Ganhar coragem para enfrentar os infortúnios da vida.
Rock Rose (<i>Helianthemum nummularium</i>)	Assustado e aterrorizado. Parece não haver esperança.	Coragem e clareza mental. Compromisso com a vida.
Olive (<i>Olea europea</i>)	Exausto e desgastado.	Recuperar minhas forças, com energia e paz.
Cherry Plum (<i>Prunus cerasifera</i>)	Desesperado e com medo de perder o controle de si. Estou no limite.	Restauração do equilíbrio, calma e controle positivo da mente.
Walnut (<i>Juglans regia</i>)	Me sinto vulnerável às influências externas e as mudanças.	Fortalecer minha individualidade. Constância e proteção às influências externas.
White Chestnut (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	Atormentado por pensamentos repetitivos e raciocínio indesejável.	Mente tranquila para aliviar meu estresse mental.
Star of Bethlehem (<i>Ornithogalum umbellatum</i>)	Que não consigo superar meus traumas e minhas perdas.	Consolo para resgatar a paz e aliviar minha angústia.
Sweet Chestnut (<i>Castanea sativa</i>)	Angústia é tão grande que não consigo suportá-la.	Fé e confiança no renascimento e transformação.
Red Chestnut (<i>Aesculus carnea</i>)	Medo de que algo ruim aconteça às pessoas que amam.	Acreditar no bem-estar alheio. Confiança na segurança dos outros.
Rescue Remedy	Com sofrimentos agudos devido a emergências.	Força de vida da pessoa para reagir e se recuperar da situação emergencial.

As essências Florais de Bach indicadas no Quadro 3 seguem as descrições indicativas com base no livro Participando da vida com os florais de Bach: uma visão mitológica e prática (Monari, 2009).

Concluindo essa reflexão, podemos cuidar do medo, da angústia, do pessimismo, sendo luz com nossa serenidade, paz e esperança. Esse é o momento de termos coragem, pois como Dr. Bach dizia, com relação ao medo:

“ ... é possível (ter coragem) quando reconhecemos nossa divindade. [...] como filhos do criador, centelhas de vida divina, somos invencíveis, indestrutíveis e incontestáveis.

Tenhamos a coragem de cuidar das diversas dimensões do Ser humano. Começando, inclusive, por nós mesmos.



Referências

- ARAÚJO, C. L. F. **As essências florais e as pessoas que vivem com HIV/Aids**: buscando qualidade de vida. 2010. Monografia (Especialização em terapia floral) - Hospital Escola São Francisco de Assis, UFRJ, Rio de Janeiro, 2012.
- ARAÚJO, C. L. F, et al. Conhecimento e expectativas das pessoas que vivem com HIV/Aids sobre as terapias complementares em saúde. In: **VHI/sida**: Experiências da doença e cuidados em saúde, Rio de Janeiro: Edições Humus, 2015.
- BACH, E. **Os remédios florais do Dr. Bach incluindo cura-te a ti mesmo**. São Paulo: Pensamento; 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo de manejo clínico do Coronavírus (COVID-19) na atenção primária à saúde**. Brasília, DF, 2020.
- CARTER, R. **Aprendendo a usar Florais de Bach**: Uma abordagem de autodesenvolvimento, aprendizado e uso dos 38 florais descobertos pelo Dr. Edward Bach. 3 ed. São Paulo: Healingherbs, 2011.
- DÍAZ, L. et al. La Terapia floral en el context de las secuelas psicologicas de la violencia intrafamiliar. **Rev. medica electron**, v. 29, n. 5, 2007.
- GOSWAMI, A. **Consciência quântica**: uma nova visão sobre o amor, a morte e o sentido da vida. São Paulo: Aleph, 2018.
- LANG, P. G. M. B. **Terapia Floral**: uma revisão integrativa da literatura. Dissertação (mestrado) - Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo, 2020.
- LARA, S. R. G. et al. Vivência de mulheres em trabalho de parto com o uso de essências florais. **Rev. Pesqui**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 161-167, 2020.
- LEÃO, E. R.; SILVA, M. J. P., et.al. Terapias complementares na redução de sintomas do climatério: ensaio clínico. **Cad. naturol. ter. complem.**; v. 4, n. 6, p. 9-10, 2015.
- MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVAO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto - enferm**. [online], v.17, n.4, p.758-764, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>.
- MONARI, C. **Participando da vida com os florais de Bach**: uma visão mitológica e prática. 4 ed. São Paulo: Roca, 2009.
- SALLES, L. F.; SILVA, M. J. P.; BEL, H. R. F. The situation of teh teaching of holistic and complementary practices in undergraduate courses in nursing, physiotherapy and medicine. **Cogitare Enferm**, v. 19, n. 4, p. 682-7, 2014.
- SALLES, L. F.; SILVA, M. J. P. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. **Acta Pau Enf**, v. 25, n. 2, p. 238-242, 2012.
- SHELDRAKE, R. **A New Science of life**. 3 ed. UK: Icon Books, 2009.