



## AVALIAÇÃO DAS QUEIXAS E BENEFÍCIOS DA TERAPIA FLORAL DO SERTÃO NA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS

Maria Karoline Sampaio Martins<sup>1</sup>  
Eysler Gonçalves Maia Brasil<sup>2</sup>  
Antonia Grazielle De Almeida Viera<sup>3</sup>  
Carolina Maria De Lima Carvalho<sup>4</sup>

### RESUMO

A Terapia Floral é uma ferramenta terapêutica voltada para o cuidado da saúde mental, fundamentada na ideia de que os desequilíbrios emocionais precedem o surgimento de doenças físicas. Este estudo buscou avaliar a eficácia dos Florais do Sertão como uma estratégia integrativa para o manejo da ansiedade em estudantes universitários, investigando seus efeitos e a percepção dos participantes. Com uma abordagem qualitativa, uma pesquisa foi realizada em uma Universidade Federal em Redenção, com alunos do 1º ao 7º semestre de enfermagem. Para a coleta de dados, foram estabelecidos encontros mensais, de forma individual, com cada participante. A eficácia dos florais foi avaliada por meio de testes realizados antes e após o tratamento, focando em aspectos como melhoria emocional, qualidade do sono, desempenho acadêmico e concentração. Os resultados indicaram efeitos positivos significativos na redução da ansiedade, na melhora da concentração e na qualidade do sono, sem relatos de efeitos colaterais adversos, o que reforça a segurança dos florais como uma alternativa eficaz para o manejo de questões emocionais. Este estudo enriquece o conhecimento sobre práticas integrativas e complementares na enfermagem, promovendo abordagens holísticas no cuidado aos universitários. Além disso, ressaltamos a relevância das questões culturais na margem e eficácia da terapia floral, propondo uma abordagem mais integrativa e sensível no contexto da saúde mental. A pesquisa foi conduzida em conformidade com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, sob o parecer do projeto nº 7.032.805.

**Palavras-chave:** TERAPIA FLORA; SAÚDE MENTAL; ESTUDANTES.

---

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, enfakarolinemartins@gmail.com<sup>1</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, eyslerbrasil@unilab.edu.br<sup>2</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, agraziele914@gmail.com<sup>3</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, carolinacarvalho@unilab.edu.br<sup>4</sup>

## INTRODUÇÃO

A Terapia Floral é um recurso terapêutico para o cuidado em saúde, sendo reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1956. Esse recurso é baseado na compreensão da atenção mental humana, de forma que a desarmonia emocional precede patologias físicas nas pessoas. Assim, as essências florais proporcionam uma conscientização do indivíduo, estimulam a fazer as mudanças necessárias e servem como um mecanismo para manter a qualidade de vida, por meio da harmonia do corpo, da mente e do espírito. Isso faz com que uma pessoa fique ciente de possíveis problemas e busque maneiras de solucioná-los antes que se transformem em patologias (Nosow et al., 2016).

No contexto brasileiro, o Ministério da Saúde incorpora a Terapia Floral à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) por meio da portaria n.º 702 de 21 de março de 2018, reconhecendo-a como uma prática complementar que modifica estados vibracionais e contribui para o bem-estar do indivíduo. Dentre os vários tipos de florais existentes e utilizados no Brasil, escolhemos-se para a utilização neste estudo dos Florais do Sertão. Os Florais do Sertão integram a abundância das flores do sertão nordestino em um Sistema Floral único, com amplo espectro de atuação e qualidades benéficas que fluem por meio da Natureza. Como profissionais Prof. Dra. Cida Paixão, Prof. ngela Souza e Profa. Dra. Mary Anne Bandeira são as criadoras e idealizadoras dos Florais do Sertão, tendo pesquisado e produzido 12 florais em frascos em estoque (Paixão et al., 2021).

Esses florais, extraídos de flores nativas do sertão nordestino, oferecem uma abordagem terapêutica que se alinha com as necessidades de uma população universitária que frequentemente enfrenta estresse, ansiedade e depressão (Silva et al., 2022). Devido à escassez de publicações científicas sobre a terapia floral no contexto universitário, especialmente entre estudantes de enfermagem, este estudo busca captar a percepção dos estudantes lusófonos sobre o uso da Terapia Floral do Sertão.

A prevalência de estresse entre os estudantes de graduação em enfermagem chega a 73,3% em universidades brasileiras, com predomínio de sintomas psicológicos (Costa et al., 2018). Esses achados demonstram a importância de elaborar estratégias de promoção da saúde mental com esse público específico de estudantes universitários (Silva et al., 2022). A escolha do público universitário lusófono como alvo da pesquisa se justifica pela representatividade e pela influência que o ambiente acadêmico exerce sobre a saúde mental.

Ao captar como os universitários percebem os Florais do Sertão na promoção da saúde mental, este estudo poderá contribuir para a construção de abordagens mais amplas e culturalmente sensíveis no cuidado da saúde mental, além de enriquecer o acervo de evidências científicas sobre práticas alternativas no campo da saúde mental. O objetivo do presente estudo é levantar as principais queixas dos acadêmicos selecionados para o estudo e realizar o registro dos benefícios da terapia floral relatada pelos universitários.

## METODOLOGIA

Estudo do tipo qualitativo. As pesquisadoras realizaram a pesquisa entre agosto e setembro de 2024. A pesquisa foi realizada no Centro de Atenção Integral à Saúde (CAIS) da UNILAB, em Redenção, Ceará, e foca em estudantes de graduação do curso de enfermagem, que conta com 230 alunos matriculados do 1º ao 7º semestre. A amostra é não probabilística por conveniência, incluindo graduandos em enfermagem da UNILAB do 1º ao 7º semestre. Excluindo aqueles em licença saúde ou maternidade e os que utilizam outras terapias medicamentosas. As pesquisadoras utilizam convite no grupo do WhatsApp para o recrutamento dos estudantes. Foi agendado os encontros presenciais e, durante o primeiro contato, informam os participantes

sobre a pesquisa, que assinam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os pesquisadores utilizam três instrumentos de coleta de dados: 1) perfil sociodemográfico; 2) pré-teste com questões subjetivas; e 3) pós-teste mensalmente. As pesquisadoras preenchem os instrumentos de acordo com as respostas dos participantes. Os dados coletados incluem idade, gênero, estado civil, renda familiar, e outros. As pesquisadoras avaliam os florais do sertão por um instrumento desenvolvido por elas, que considera condições como saúde física, hábitos e dificuldades atuais. A cada 30 dias aplica-se o pós-teste para avaliar as queixas e os benefícios relatados da terapia floral. Os dados são armazenados no Excel, utilizando técnica de dupla digitação e validação. As pesquisadoras enviam a pesquisa para aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNILAB, seguindo as recomendações da Resolução n.º 466/12, garantindo anonimato e confidencialidade dos dados dos participantes.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram distribuídos 10 Termos de Consentimento Livre e Esclarecido, porém, dois dos discentes não puderam dar continuidade à participação na pesquisa com 1 mês de uso do floral. A amostra final inclui um participante era do sexo masculino e sete eram do sexo feminino, todos maiores de 18 anos, com renda familiar abaixo de um salário mínimo. Os participantes cursam o 7º semestre de enfermagem e apresentam bom rendimento escolar. As respostas ao questionário revelam que, no início da terapia, os participantes experimentam reações emocionais positivas, sugerindo que os Florais do Sertão atuam como uma alternativa para o bem-estar mental. Quando questionados sobre melhorias na vida pessoal, relatam maior estabilidade emocional e equilíbrio na rotina diária. Ao serem questionados sobre se sentem alguma melhora em sua vida, os participantes relatam uma maior estabilidade emocional e um equilíbrio na rotina. Quando elas questionam sobre mudanças no padrão de sono, as respostas variam; alguns notam melhorias, enquanto outros não percebem diferenças significativas. A maioria observa que o uso dos florais melhora o desempenho acadêmico, indicando um aumento na capacidade de concentração. Além disso, os participantes relatam que os florais agem como equilibradores emocionais, promovendo um estado emocional mais estável. Sobre a capacidade de concentração, alguns afirmam que notam uma melhora, enquanto outros não percebem mudanças significativas. Em relação à eficácia dos florais, as avaliações variam, mas muitos consideram os florais eficazes e expressam a intenção de continuar a utilizá-los. Todos os participantes relatam a ausência de efeitos colaterais negativos, o que reforça a segurança do uso. A maioria recomenda os florais a outras pessoas que enfrentam desafios emocionais semelhantes. Assim, a terapia com os Florais do Sertão demonstra um impacto positivo na saúde mental dos participantes, aumentando a sensação de calma e reduzindo a ansiedade. Os efeitos são percebidos em até 8 semanas, conforme descrito na literatura. Embora a personalização do tratamento seja essencial, os resultados iniciais indicam que os florais podem ser uma opção segura e eficaz para o manejo de questões emocionais.

## CONCLUSÕES

Este estudo, derivado da pesquisa "Terapia Florais do Sertão como Estratégia de Cuidado da Saúde Mental de Universitários" (PVS1852-2023), teve como objetivo analisar a percepção de universitários sobre a terapia floral do sertão como estratégia de cuidado da saúde mental. Diante dos argumentos, pode-se observar que para alguns dos participantes houve maior percepção terapêutica com o uso dos florais. Vale ressaltar que segundo as autoras, apenas com uma semana, alguns indivíduos, observam-se os efeitos do mesmo. A

temática em questão é de extrema relevância. Constatou-se a importância de desenvolver essa pesquisa, e outras com os florais do sertão. É uma prática integrativa e complementar, nova, muito relevante que necessita de pesquisas para validar seus efeitos, contribuições, potencial terapêutico e entre outros. No entanto, devido ao pequeno número de participantes, é necessário realizar estudos futuros com amostras maiores e metodologias mais rigorosas para avaliar de maneira mais robusta a eficácia dos florais do sertão. Destaca-se também a necessidade de investigações adicionais para validar esses achados em diferentes situações e condições. Além disso, os estudos consultados demonstram que a prática dessas terapias oferece ao enfermeiro uma nova visão sobre o processo saúde-doença, ultrapassando a forma convencional de cuidar. Destaca-se a necessidade de investigações adicionais para validar essas encontradas em diferentes situações e condições. No estudo consultado, mostra o quanto a prática dessas terapias dá ao enfermeiro uma nova visão sobre o processo saúde doença, ultrapassando a forma convencional de cuidar.

### **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à Unilab pelo financiamento da pesquisa intitulada TERAPIA FLORAIS DO SERTÃO COMO ESTRATÉGIA DE CUIDADO DA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS e executada entre (01/10/2023 a 30/09/2024), através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (Pibic) e Tecnológica (Pibiti).

### **REFERÊNCIAS**

NOSOW, S. K. C.; CEOLIM, M. F. Seleção de florais de Bach para melhora da qualidade do sono. Revista de Enfermagem UFPE on line, v. 10, n. 4, p. 3662-3668. 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11141>. Acesso em: 27 fev. 2023.

PAIXÃO, M. A.; SOUSA, A. M. A.; BANDEIRA, M. A. M. Terapia Florais do Sertão. Ilustração Paulo César Bandeira Moreira, design e diagramação Rebeca Gadelha. 1 ed. - Fortaleza: Territórios, 2021. 112p.

SILVA, M. C. et al. Manejo do estresse e fatores associados entre estudantes de enfermagem. Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem, [S. l.], v. 12, n. 37, p. 365-375, 2022. Disponível em: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/572>. Acesso em: 22 fev. 2024.