



OS EFEITOS DOS FLORAIS DO SERTÃO NOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE FARMÁCIA E ENFERMAGEM: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Luiz Gustavo Costa Andrade¹
Ângela Jurgeu Dias André²
Paulo Arthur Holanda Facanha³
Maria Karoline Sampaio Martins⁴
Carolina Maria De Lima Carvalho⁵

RESUMO

A Terapia Floral, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde e incorporada à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, é uma ferramenta que tem como finalidade promover equilíbrio emocional e tratar desarmonias emocionais específicas. Neste relato de experiência, descrevemos os efeitos da aplicação dos Florais do Sertão em estudantes de Enfermagem e Farmácia da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). A vivência ocorreu no Centro de Atenção Integral à Saúde, entre abril e junho de 2025, que foi o período de coleta de dados, envolvendo 22 acadêmicos. Realizamos encontros presenciais, onde aplicamos instrumentos de avaliação e acompanhamos os discentes durante o uso dos florais, escolhidos de acordo com suas necessidades emocionais. Observamos que os participantes relataram redução da ansiedade, maior tranquilidade, melhora no sono, concentração e tomada de decisões. Muitos destacaram sensação de acolhimento e equilíbrio emocional já nas primeiras semanas. Houve ainda registros de autoconhecimento proporcionados pelo uso do “caderno das emoções”. Embora alguns tenham desistido ou referido efeitos leves, como sonolência, a maioria avaliou positivamente a experiência e recomendaria o uso dos florais. Concluimos que os Florais do Sertão se mostraram uma estratégia de cuidado acessível, segura e eficaz para apoiar a saúde mental de universitários, favorecendo qualidade de vida e enfrentamento das demandas acadêmicas. Essa experiência reforçou em nós, bolsistas, a importância das práticas integrativas no contexto universitário. Agradece-se ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelo financiamento da pesquisa intitulada “POTENCIAL TERAPÊUTICO DOS FLORAIS DO SERTÃO COMO ESTRATÉGIA DE CUIDADO DA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS”, executada entre 01/09/2024 e 30/09/2025, por meio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (ICJ), da Unilab.

Palavras-chave: Saúde Mental; Estudantes universitários; Terapia floral; Práticas Integrativas.

EEMTI Brunilo Jacó, Escola de Ensino médio, Discente, luizgustavocostaandrade372@gmail.com¹
UNILAB, ICS, Discente, angelaandre471@gmail.com²
UNILAB, ICS, Discente, pauloarthur09@hotmail.com³
UNILAB, ICS, Discente, enfakarolinemartins@gmail.com⁴
UNILAB, ICS, Docente, carolinacarvalho@unilab.edu.br⁵