

**O uso dos florais de Bach no tratamento de sintomas emocionais causados pela COVID-19 e a Síndrome Pós-COVID-19: uma revisão narrativa**

**The use of Bach florals in the treatment of emotional symptoms caused by COVID-19 and Post-COVID-19 Syndrome: a narrative review**

Taynara de Oliveira Menezes<sup>1</sup>

Vanessa Cristina Rescia<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal do Oeste da Bahia. Barreiras/BA, Brasil.

**O uso dos florais de Bach no tratamento de sintomas emocionais causados pela COVID-19 e a Síndrome Pós-COVID-19: uma revisão narrativa**

**The use of Bach florals in the treatment of emotional symptoms caused by COVID-19 and Post-COVID-19 Syndrome: a narrative review**

Taynara de Oliveira Menezes  
Universidade Federal do Oeste da Bahia  
Taynara.m4166@ufob.edu.br

Vanessa Cristina Rescia  
Universidade Federal do Oeste da Bahia  
Vanessa.rescia@ufob.edu.br

Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde

Submissão em 12 de dezembro de 2023

**FICHA CATALOGRÁFICA**

---

M541 Menezes, Taynara de Oliveira.

O uso dos florais de Bach no tratamento de sintomas emocionais causados pela COVID-19 e a Síndrome Pós-COVID-19: Uma revisão narrativa. / Taynara de Oliveira Menezes. – 2023.

22f.: il.

Orientador: Profª Dra. Vanessa Cristina Rescia.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Universidade Federal do Oeste da Bahia. Centro das Ciências Biológicas e da Saúde. Barreiras, BA, 2023.

1. COVID-19. 2. Síndrome pós-COVID-19. 3. Terapia floral. I. Rescia, Vanessa Cristina. II. Universidade Federal do Oeste da Bahia - Centro das Ciências Biológicas e da Saúde. III. Título.

CDD 616.24144

---

**Biblioteca Universitária de Barreiras - UFOB**

**TAYNARA DE OLIVEIRA MENEZES**

**O USO DOS FLORAIS DE BACH NO TRATAMENTO DOS SINTOMAS  
EMOCIONAIS CAUSADOS PELA COVID-19 E A SÍNDROME PÓS-  
COVID-19: Uma revisão narrativa.**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Universidade Federal do  
Oeste da Bahia, como requisito parcial para  
obtenção do Diploma de Graduação no Curso  
de Farmácia.

Aprovado em 13 de dezembro de 2023.

BANCA EXAMINADORA:

---

Prof.<sup>(a)</sup> Doutora Vanessa Cristina Rescia.  
(Orientadora)

---

Prof.<sup>(a)</sup> Esp. Breno Kaique Donato dos Santos  
(Membro da banca)

---

Esp. Rubênia Lívia Alves Melo  
(Membro da banca)

---

Esp. Manoel Ferreira de Magalhães Filho  
(Membro suplente da banca)

**RESUMO| Introdução:** Este artigo versa sobre o uso dos florais de Bach no tratamento de sintomas como medo, insônia, ansiedade e estresse causados pela pandemia de COVID-19. As essências florais possuem a energia de flores, plantas silvestres e árvores do campo, sendo capazes de atuar no combate das emoções negativas que interferem no funcionamento do sistema imunológico e favorecem o adoecimento. **Objetivo:** Realizar uma revisão da literatura acerca do emprego dos Florais de Bach no tratamento dos sintomas emocionais causados pela COVID-19 e da Síndrome Pós-COVID-19 ou COVID longa (CL). **Método:** Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, desenvolvida em três etapas. Primeiramente, foi realizado um levantamento dos sintomas emocionais gerados durante a pandemia, posteriormente foi feita uma investigação de artigos que empregaram os florais de Bach na COVID-19 e, por fim, foi realizada uma procura de artigos que empregaram as essências florais na Síndrome Pós-COVID-19. **Resultados:** Os florais de Bach são uma alternativa de tratamento complementar das emoções negativas que afetam a saúde mental dos indivíduos durante o isolamento social causado pela COVID-19, sendo que os artigos encontrados tratavam, principalmente, da ansiedade, medo, insegurança, insônia, estresse e esgotamento físico e mental (síndrome de Burnout), além de outros sintomas. Não foram encontrados trabalhos científicos que abordassem sobre o uso dos florais de Bach na Síndrome Pós-COVID-19. **Conclusão:** Os florais de Bach são uma alternativa complementar para a promoção da saúde no contexto dos sintomas psicoemocionais da pandemia da COVID-19, porém carecem de mais estudos e não foram encontrados estudos específicos de seu uso na COVID-19 e na Síndrome Pós-COVID-19.

**Palavras-chave:** Terapia floral; Essências Florais; COVID-19; Síndrome Pós-COVID-19 Aguda; Sintomas afetivos.

**SUMMARY| Introduction:** This article is about the use of Bach Flower Remedies to treat symptoms such as fear, insomnia, anxiety and stress caused by the COVID-19 pandemic. Floral essences have energy from flowers, wild plants and country trees, being able to act to combat negative emotions that interfere with the functioning of the immune system and favor illness. **Objective:** To carry out a literature review on the use of Bach Flower Remedies in the treatment of emotional symptoms caused by COVID-19 and Post-COVID-19 Syndrome or long COVID (CL). **Method:** A narrative review of the literature was carried out, developed in three stages. Firstly, a survey of the emotional symptoms generated during the pandemic was carried out, subsequently an investigation was carried out into articles that used Bach Flower Remedies in COVID-19 and, finally, a search was carried out for articles that used flower essences in Postpartum Syndrome. -COVID 19. **Results:** Bach Flower Remedies are an alternative complementary treatment for negative emotions that affect the mental health of individuals during social isolation caused by COVID-19, and the articles found dealt mainly with anxiety, fear, insecurity, insomnia, stress and physical and mental exhaustion (Burnout syndrome), in addition to other symptoms. No scientific works were found that addressed the use of Bach flower remedies in Post-COVID-19 Syndrome. **Conclusion:** Bach Flower Remedies are a complementary alternative for health promotion in the context of the psycho-

emotional symptoms of the COVID-19 pandemic, however, further studies are needed and no specific studies were found on their use in COVID-19 and Post-Office Syndrome. COVID-19.

**Keywords:** Floral Therapy; Flower Essences; COVID-19; Post-Acute COVID-19 Syndrome; Affective Symptoms.

## INTRODUÇÃO

Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a COVID-19 como uma pandemia, sendo que tal doença é causada pelo SARS-CoV-2.<sup>1</sup>

O isolamento social foi uma medida preventiva para tentar retardar a transmissão do vírus e diminuir a mortalidade<sup>1-2</sup>. No entanto, o distanciamento social impactou negativamente na saúde mental das pessoas, causando sentimentos negativos como solidão, irritabilidade, pânico, insegurança, medo, bem como transtornos psiquiátricos, tais como insônia, depressão, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)<sup>1-5</sup>.

As manifestações emocionais e mentais supracitadas podem ser desencadeadas tanto pelo distanciamento social quanto pela infecção em si.

A Síndrome Pós-COVID-19 vem sendo alvo de estudos na tentativa de proporcionar uma melhor qualidade de vida após essa infecção, e limitar os sintomas clínicos persistentes.

Desde sua primeira infecção, a COVID-19 se impôs como desafio para a ciência, que concentrou esforços, a nível global, para investigar desde a transmissão até as formas de tratamento. O desenvolvimento de uma vacina trouxe alívio à população, porém múltiplas sequelas começaram a ser relatadas por pacientes de todo o mundo. Enquanto a maioria das pessoas que foram infectadas pelo coronavírus se recupera completamente, outra parte continua a sofrer com efeitos de longo prazo em vários órgãos — pulmão, coração, sistema nervoso<sup>25,26</sup>.

Segundo a OMS, entre 10% e 20% das pessoas que tiveram COVID-19 desenvolvem alguma complicação prolongada. Agora, pesquisadores se debruçam sobre esses mais de 200 sintomas, agrupados genericamente pelo termo Síndrome Pós-COVID-19. Há lacunas a serem preenchidas,

principalmente sobre o mecanismo causador dessas sequelas, também há conclusões que auxiliam na assistência aos que procuraram serviços de saúde em busca de um diagnóstico.

Em geral, pacientes com a Síndrome Pós-COVID-19 apresentam manifestações múltiplas, sistêmicas, que afetam diferentes órgãos, algumas muito graves, sobre as quais ainda não se tem conhecimento suficiente. A OMS sugere uma constelação de sintomas, sendo que os mais frequentes são fadiga, falta de ar, tosse persistente, dor no peito e distúrbios cognitivos — confusão mental, esquecimento, dificuldade de concentração. Pessoas com essa condição podem ter dificuldades de exercer atividades comuns, como trabalhar e realizar tarefas domésticas simples. Cansaço e fadiga que interferem no dia a dia, especialmente após esforço físico ou mental; falta de ar ou dificuldade para respirar; tosse persistente; dor no peito; palpitações no coração; problemas de memória e concentração (chamados de “névoa mental”); dificuldades na fala; perda de olfato ou paladar; problemas do sono; dor de cabeça; tontura ao se levantar; sensação de formigamento; depressão e ansiedade; dor muscular; febre; diarreia; dor no estômago; mudanças no ciclo menstrual<sup>25,26</sup>.

As sequelas aparecem em pacientes que tiveram COVID-19 leve ou assintomática, moderada ou grave, e em todas as faixas etárias de 18 a 94 anos. Dentre os que tiveram quadro assintomático ou leve, 59% desenvolveram manifestações da Síndrome Pós-COVID-19. Pessoas assintomáticas também desenvolvem sequelas, inclusive sequelas graves. Temos identificado pacientes assintomáticos que apresentaram trombose, perdas cognitivas, fadiga ou cansaço extremo, dificuldade respiratória ao esforço leve e dores de cabeça frequentes e diárias do tipo enxaqueca<sup>25,26</sup>.

Diante disso, a Terapia Floral é uma opção para auxiliar no tratamento dos estados emocionais e mentais causados pela COVID-19, bem como de suas sequelas ou complicações.

Atualmente, 29 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs) estão contempladas no Sistema Único de Saúde (SUS), para que sejam disponibilizadas de forma integral e gratuita à população. A Terapia Floral, reconhecida pela OMS, desde 1956, mas reconhecida no SUS em 2018.

Essa terapêutica é fundamentada no trabalho de Edward Bach, médico inglês, que na década de 1930, descobriu 38 essências florais, agrupadas em 7 grupos emocionais, e mais um remédio emergencial (Rescue Remedy), os quais atuam modificando certos estados vibratórios, auxiliando no equilíbrio e harmonização do indivíduo. Esta terapia vem ganhando espaço, devido a sua abordagem integrativa e atenção humanizada, centrada na integralidade do indivíduo, o qual é avaliado pelo conjunto de suas dimensões física, mental e emocional<sup>6</sup>.

Diante deste contexto, os Florais de Bach são uma alternativa como uma medida de promoção à saúde, bem como no benefício de sintomas mentais e emocionais que podem impactar na melhora geral do organismo, incluindo seus mecanismos de defesa.

Os Florais de Bach não atuam diretamente no corpo físico, porém, modificam estados vibratórios no âmbito mental e emocional do indivíduo, estimulando o processo de autocura<sup>6</sup>.

O objetivo deste estudo é realizar uma revisão da literatura acerca do emprego dos Florais de Bach no tratamento da COVID-19 e da Síndrome Pós-COVID-19.

A justificativa para a elaboração desse estudo se dá pela importância de tratar os sintomas mentais e emocionais causados pela COVID-19 e pela Síndrome Pós-COVID-19, para promover o bem-estar dos indivíduos.

## **MÉTODOS**

Foi realizada uma revisão narrativa da literatura com uma abordagem qualitativa, que proporciona uma síntese e uma discussão sobre o uso dos florais de Bach no contexto da pandemia da COVID-19 e da Síndrome Pós-COVID-19.

A revisão narrativa não utiliza métodos explícitos e sistemáticos para a seleção de artigos, entretanto não significa que não houve um princípio determinado pelo pesquisador<sup>7</sup>.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Sendo que, o recorte temporal foi de 2020

a 2023. Outras fontes de pesquisas foram livros, vídeos do YouTube e sites. Os idiomas selecionados foram português, inglês e espanhol.

Na primeira etapa, foi realizado um levantamento de sintomas emocionais e mentais recorrentes durante a pandemia de COVID-19. Na segunda etapa, foi realizada uma pesquisa sobre a correlação entre a COVID-19 e a terapia floral. Na terceira etapa, foi feita uma investigação sobre a correlação entre a Síndrome Pós-COVID-19 e a terapia floral.

Para a inclusão ou exclusão de um artigo foram lidos o título e o resumo. Os critérios de inclusão foram artigos que abordavam o uso dos florais de Bach no contexto da pandemia, na COVID-19 e na Síndrome Pós-COVID-19, artigos texto completo gratuito e no período delimitado e nos idiomas escolhidos.

Já os critérios de exclusão foram artigos duplicados, artigos que tratavam parcialmente das palavras-chaves selecionadas, artigos incompletos, acesso não gratuito ou que fossem de outro período ou em outros idiomas.

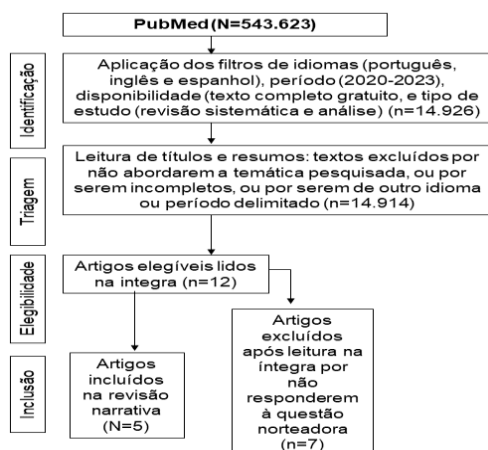
Para definir as palavras-chave dessa revisão, foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), juntamente com os operadores booleanos AND e OR. Sobre as estratégias de buscas, descritores e operadores booleanos utilizados nesta revisão narrativa da literatura, na etapa 1 foi pesquisado em português com a seguinte combinação de palavras-chave: "COVID-19" OR "Síndrome Pós-COVID-19 Aguda" OR "COVID Longa" AND "Sintomas Afetivos" OR "Sintomas Psíquicos" OR "Saúde Mental". Em inglês a combinação de palavras-chaves foi: "COVID-19" OR "Post-Acute COVID-19 Syndrome" OR "Long Covid" AND "Affective Symptoms" OR "Psychic Symptoms" OR "Mental Health". Em espanhol a combinação foi: "COVID-19" OR "Síndrome Post Agudo de COVID-19" AND "Síntomas Afectivos" OR "Síntomas Psíquicos" OR "Salud Mental".

Na segunda etapa foi pesquisado em português com a combinação de palavras-chaves: "COVID-19" AND "Terapia Floral" OR "Essências Florais". Em inglês a combinação de palavras-chaves foi: "COVID-19" AND "Floral Therapy" OR "Flower Essences". Em espanhol a combinação foi: "COVID-19" AND "Terapia Floral" OR "Esencias Florales".

Na terceira etapa foi pesquisado em português com a combinação de palavras-chaves: "Síndrome Pós-COVID-19 Aguda" OR "COVID Longa" AND "Terapia Floral" OR "Essências Florais". Em inglês a combinação de palavras-chaves foi: "Post-Acute COVID-19 Syndrome" AND "Floral Therapy" OR "Flower Essences". Em espanhol a combinação foi: "Síndrome Post Agudo de COVID-19" AND "Terapia Floral" OR "Esencias Florales".

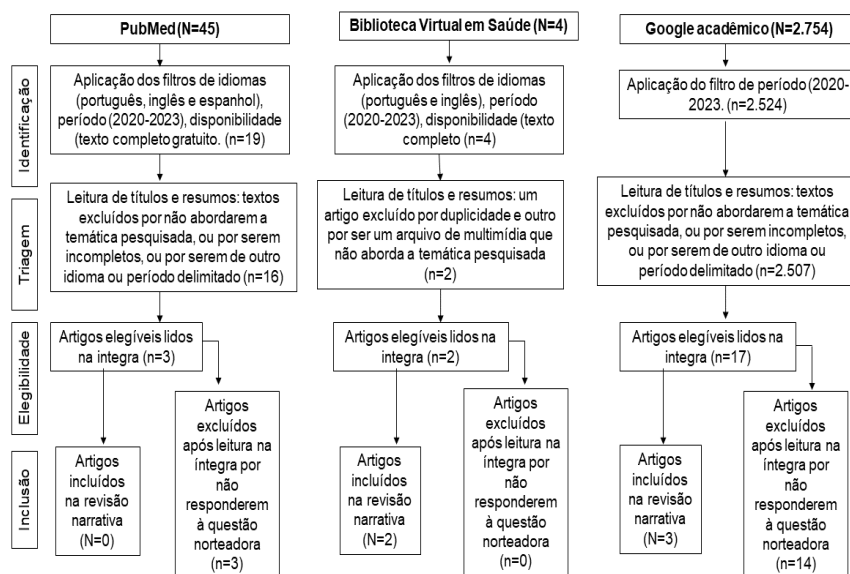
Além disso, o processo de seleção dos artigos está detalhado nas duas figuras de fluxogramas modelo prisma a seguir, demonstrando as etapas da pesquisa, na terceira etapa não foi encontrado artigos sobre a terapia floral na síndrome Pós-COVID-19.

**Figura 1.** Fluxograma da etapa 1: levantamento de sintomas emocionais e mentais recorrentes durante a pandemia de COVID-19.



Fonte: Autoria Própria.

**Figura 2.** Fluxograma da etapa 2: Terapia floral e COVID-19.



Fonte: Autoria Própria.

## RESULTADOS

Os resultados encontrados na literatura foram compilados no quadro 2, sobre as Terapia Floral e COVID-19. Os artigos encontrados tratavam do uso dos forais de Bach como recurso terapêutico no tratamento dos sintomas psicoemocionais, ligados ao contexto da pandemia e do isolamento social.

Não foram encontrados artigos sobre o uso dos florais de Bach ou Terapia Floral e sua avaliação na melhoria do estado geral de pacientes com COVID-19.

Também não foram encontrados artigos que tratassem da temática sobre o uso dos florais de Bach ou Terapia Floral em paciente com a Síndrome Pós-COVID-19.

**Quadro 2.** Resultados encontrados na literatura sobre a Terapia Floral no tratamento da COVID-19 nas bases de dados Google Acadêmico, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

| Autor/Ano/<br>Origem             | Título                                                                                                              | Tipo de<br>estudo                                               | Objetivos                                                                                                                                                                                                     | Florais<br>usados                                                                      | Principais<br>resultados                                                                                                                                          |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Delgado et al.<br>Cuba, 2021     | Essências florais de Bach, psicoemoções e COVID-19.                                                                 | Revisão da literatura.                                          | Para habituar o leitor com as essências florais mais usadas para pacientes com sofrimento psicológico e psicoemoções negativas no contexto da COVID-19.                                                       | Agrimony, Rock Rose, Cherry Plum, Impatiens, Holly, Star of Bethlehem e Rescue Remedy. | Os florais são alternativas a serem consideradas no arsenal terapêutico para diminuir as psicoemoções negativas e sofrimento psicológico no contexto da COVID-19. |
| Fedel et al.<br>Costa Rica, 2023 | Efeito da terapia floral na qualidade de vida profissional de residentes de enfermagem: estudo piloto               | Estudo piloto experimental                                      | Verificar o efeito das essências florais na qualidade de vida profissional, para isso avaliou-se o estresse traumático secundário e burnout nos residentes de enfermagem no contexto da pandemia de COVID-19. | Rescue Remedy em associação com o Walnut (FiveW).                                      | Redução nos escores de estresse traumático secundário e Burnout, evidenciando que a terapia floral contribui para a melhoria de vida profissional.                |
| Paiva.<br>Brasil, 2023.          | Terapia floral como tecnologia para ansiedade em saúde do idoso à luz da teoria de Betty Neuman: estudo randomizado | Ensaio clínico randomizado, de caráter prospectivo, duplo cego. | Analisar a efetividade da terapia floral no tratamento da ansiedade entre idosos.                                                                                                                             | Rescue Remedy                                                                          | Conclui-se que os benefícios dos florais, conseguiram minimizar a ansiedade gerada no público idoso no contexto da pandemia de COVID-19.                          |

|                             |                                                                         |                                              |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Araújo et al. Brasil, 2020. | Terapia Floral: equilíbrio para as emoções em tempos de pandemia.       | Revisão narrativa da literatura              | Promover a reflexão e discussão em torno de evidências sobre o potencial da terapia floral no contexto da pandemia.                                                 | Mimulus, Rock Rose, Olive, Cherry Plum, Walnut, White Chestnut, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Red Chestnut, Rescue Remedy.                                                                                                                                                                                    | Os florais preservam o autocuidado, aliviam o estresse associado ao isolamento e fortalecem o sistema imunológico.                                                                                                   |
| Silva et al. Brasil, 2023.  | A terapia floral no cuidado à população durante a pandemia de COVID-19. | Estudo descritivo com abordagem qualitativa. | Identificar as principais causas de saúde que levaram os indivíduos a optar pela terapia floral como estratégia de cuidado integral durante a pandemia de COVID-19. | Ansiedade: (Impatiens, Oak, Pine, Rock Rose e Rock Water).<br>Medo: (Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut).<br>Insegurança: (Cerato, Scleranthus, Gentian, Wild Oat, Gorse, Hornbeam).<br>Insônia: (Hornbeam, Star Of Bethlehem, Beech, Willow, Impatiens, Vervain, Cherry Plum, Agrimony, Olive). | Os principais motivos da busca pela terapia floral foram por conta de ansiedade, medo, insegurança e insônia. O uso das essências florais mostrou-se como uma possibilidade terapêutica para o controle das emoções. |

Fonte: Autoria Própria.

## DISCUSSÃO

Considerando ser uma revisão narrativa da literatura, neste estudo destaca-se a importância dos florais de Bach no tratamento dos sintomas mentais e emocionais causados pela pandemia de COVID-19 e não

necessariamente na doença COVID-19 nem na Síndrome Pós-COVID-19. Portanto, os artigos encontrados associavam os benefícios dos florais na diminuição dos sentimentos mentais e emocionais negativos causados pelo contexto geral da pandemia da COVID-19. Não foram encontrados artigos associando os florais de Bach na melhora do quadro da Síndrome Pós-COVID-19, especificamente nas complicações desta doença viral.

O levantamento dos sintomas emocionais demonstra que solidão, irritabilidade, pânico, insegurança, medo, insônia, bem como outros problemas psiquiátricos como depressão, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) são os mais frequentes no contexto da COVID-19. Sendo que, foram encontrados artigos que associavam os florais, principalmente, à melhora de estresse, síndrome de Burnout, ansiedade, medo, insegurança e insônia.

Um estudo realizado em Cuba por Delgado et al.<sup>1</sup>, demonstra que as essências Agrimony, Rock Rose, Cherry Plum, Impatiens, Holly, Star of Bethlehem e Rescue Remedy foram alternativas de promoção à saúde a serem consideradas, demonstrando que são eficazes para tratar as emoções negativas. Além disso, são uma opção natural, acessível e segura.

Outro estudo realizado em 2023 por Fedel et al.<sup>2</sup>, aborda sobre as longas jornadas de trabalho dos residentes de enfermagem no enfrentamento da pandemia de COVID-19, e como isso corrobora para um esgotamento físico e mental. Sendo que, os fatores avaliados foram burnout e estresse traumático secundário. Concluiu-se que, a fórmula floral FiveW (Rescue Remedy + Walnut) reduziu os escores do estresse traumático secundário, evidenciando que a terapia floral pode contribuir com a melhoria da qualidade de vida, promovendo o bem-estar nesses indivíduos esgotados fisicamente e emocionalmente no contexto pandêmico.

Um estudo realizado em 2023 por Paiva<sup>3</sup>, demonstrou que o uso do Rescue Remedy diminuiu a ansiedade no público idoso, sendo uma alternativa de cuidado integrativo. O isolamento social associado à vulnerabilidade do idoso favoreceram a diminuição da imunidade e, conseqüentemente, a contaminação pelo vírus. Outros fatores que afetam a saúde mental dos indivíduos são o medo da morte e da infecção pelo vírus, o colapso na saúde devido à falta de

profissionais, insumos e vacinas, além da excessiva divulgação de número de óbitos pela mídia.

Em um estudo realizado por Araújo et al.<sup>4</sup>, são descritas as principais indicações de essências florais no contexto da pandemia de COVID-19. O floral *Mimulus* é indicado para o medo de adoecer ou outros medos de origem concreta, *Rock Rose* é indicado para pessoas que estão assustadas e sem esperança e o *Olive* é recomendado para pessoas esgotadas, sendo que na pandemia o isolamento social causou tanto um esgotamento físico quanto emocional. O *Cherry Plum* é recomendado para pessoas que estão no seu limite, desesperadas e com medo, o *Walnut* é indicado para pessoas vulneráveis às influências e mudanças na rotina, sendo uma boa opção para as pessoas que foram influenciadas pelas notícias ruins na mídia em relação ao número crescente de óbitos, demora no desenvolvimento da vacina, ou, por exemplo, para aqueles indivíduos que foram afetados pelas longas jornadas de trabalho, a exemplo dos profissionais de saúde, ou para aquelas pessoas que não podiam sair de casa para trabalhar devido o isolamento social. O *White Chestnut* é indicado para pessoas atormentadas e com pensamentos negativos, o *Star of Bethlehem* é indicado para pessoas que não conseguem superar os traumas, incluindo os casos de pessoas que perderam algum amigo ou familiar pela infecção da COVID-19. Já o *Sweet Chestnut* é recomendado para pessoas angustiadas. O *Red Chestnut*, por sua vez, é indicado para aqueles que tem medo de que algo de ruim aconteça com alguém amado, a exemplo daquelas pessoas que ficavam excessivamente preocupadas com algum familiar que estava internado. E, por fim, o *Rescue Remedy* é indicado para os momentos de emergência, em que há um intenso sofrimento emocional, a exemplo do momento do luto.

Por fim, um estudo realizado em 2023 por Silva et al.<sup>5</sup>, relata que ansiedade, medo, insegurança e insônia foram predominantes nos indivíduos que buscaram a terapia floral como estratégia de cuidado integral durante a pandemia. Além disso, as participantes foram, em sua maioria, mulheres jovens, as quais relataram tristeza, solidão, desemprego, estresse, preocupação, sensação de culpa, luto, irritabilidade, dores, cansaço, entre outros sentimentos.

Em relação à posologia das fórmulas florais, pode-se administrar quatro gotas diretamente na boca ou diluídas em um copo de água. Sendo que, a frequência indicada é de quatro vezes ao dia, podendo ser pela manhã ao acordar, antes do almoço, antes do jantar e a noite quando for dormir. Vale ressaltar que, os florais não possuem efeitos colaterais<sup>9,12</sup>.

A terapia floral é uma psicoterapia vibracional, não farmacológica, que utiliza as vibrações das flores que atuam nos estados emocionais da pessoa<sup>16</sup>.

A essência floral é uma solução hidroalcoólica altamente diluída. Existem três estágios da preparação das essências florais: 1) Tintura Mãe – preparada pelo método solar ou pelo método de fervura; 2) Frasco de Estoque (concentrado); 3) Frasco Diluído, a solução de uso<sup>17</sup>.

São utilizadas as mesmas plantas que o Dr. Bach descobriu. Duas delas (Olive e Vine) são preparadas em locais de clima quente, pois não crescem naturalmente na Inglaterra. As flores são colhidas nas primeiras horas da manhã, em dias perfeitamente claros. São flores de várias árvores do mesmo tipo. Após a colheita, usa-se o método solar ou de fervura para a preparação da tintura mãe<sup>17</sup>.

Vinte espécies de flores que florescem na primavera e verão são preparadas pelo método solar: Agrimony, Centaury, Cerato, Chicory, Clematis, Gentian, Gorse, Heather, Impatiens, Mimulus, Oak, Olive, Rock Rose, Scleranthus, Wild Oat, Vervain, Vine, Water Violet, White Chestnut e Rock Water (água pura de nascente). Os remédios devem ser preparados perto do local onde a planta cresce e as flores colocadas na água imediatamente após serem colhidas, quando ainda estão frescas e cheias de vida. Pega-se uma tigela de vidro fino cheia de água clara, preferencialmente de uma nascente pura ou riacho. As flores são dispostas de modo a boiar na água e em quantidade suficiente para cobrir a superfície, colocando-se o máximo possível sem que elas se sobreponham. A seguir, deixa-se a tigela descansar sob a luz solar forte até que as flores apresentem sinais de começar a murchar. O tempo varia de aproximadamente duas a sete horas, dependendo da planta e da intensidade do sol. As flores são então gentilmente retiradas e a água é despejada em garrafas, com igual quantidade de conhaque, adicionado como conservante<sup>17</sup>.

São preparados através do método de fervura os remédios: Cherry Plum, Elm, Aspen, Beech, Chestnut Bud, Hornbeam, Larch, Walnut, Star of Bethlehem, Holly, Crab Apple, Willow, Pine, Mustard, Red Chestnut, Honey Suckle, Sweet Chestnut, Wild Rose. As flores são colocadas numa panela de inox, vidro ou de ágata e, depois, são cobertas com água da fonte e fervidas por 30 minutos. Apaga-se o fogo e deixa-se esfriar perto da planta. É importante assegurar que as flores se abriram há pouco tempo e estão no auge da floração. Como no método solar, a essência é filtrada e colocada numa garrafa com 50% de brandy e 50% da solução filtrada<sup>17</sup>.

A preparação consiste na adição de conhaque de uva (equivalente a duzentas e quarenta partes iguais à da tintura mãe), dando origem aos chamados frascos de estoque, com validade de cinco anos<sup>17</sup>.

Os frascos diluídos ou solução de uso são preparados a partir dos frascos de estoque. Estes frascos são preenchidos uma solução à 27 % de conhaque em água mineral e duas gotas da solução do frasco de estoque das essências florais individuais ou 4 gotas do Rescue Remedy (composto de 5 essências florais)<sup>17</sup>. A posologia é tomar quatro gotas, quatro vezes ao dia, sublingual para absorção rápida<sup>17</sup>. Pode-se substituir o conhaque por vinagre de maçã ou glicerina como conservante ou manipular os frascos diluídos somente em água mineral e conservar em geladeira.

O kit de Essências Florais de Bach contém os trinta e oito remédios descobertos pelo Dr. Bach e dois frascos do composto emergencial de cinco flores ('rescue' em inglês)<sup>17</sup>.

A Healing Herbs, uma das marcas de Florais de Bach produzidas na Inglaterra e disponível no Brasil, utiliza conhaque orgânico francês, com selo de qualidade ECOCERT, pois reconhece que este cuidado também é necessário para assegurar a qualidade da essência. Além disto, a Healing Herbs é certificada pela BAFEP (*British Association of Flower Essence Producers*), órgão que regulamenta e certifica produtores de essências florais no Reino Unido.

Os florais possuem a energia vital das flores e atuam no campo energético do organismo. O mecanismo de ação dos florais baseia-se na teoria quântica, pois entende-se que a matéria é uma condensação de energia, então tudo é

energia, e o equilíbrio desta energia promove a cura e o bem-estar. Então os florais possuem em suas partículas um campo eletromagnético harmônico que quando está em contato com o campo eletromagnético desarmônico irá promover o equilíbrio, esse fenômeno é conhecido como ressonância vibracional<sup>16</sup>.

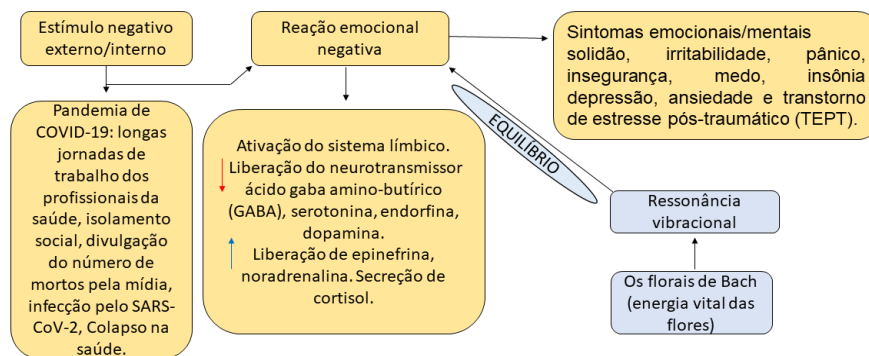
O ser humano não consegue controlar as emoções, pois emoções são respostas complexas à estímulos externos ou pensamentos que provocam uma reação emocional no nosso sistema límbico, que envolve a liberação de neurotransmissores, e a secreção de hormônios. Já o sentimento é a percepção consciente e parcial das emoções<sup>18</sup>.

Existem emoções positivas que nos levam a comportamentos de aproximação e emoções negativas que nos levam a comportamentos de afastamento como luta e fuga<sup>18</sup>. Então os florais, por meio da energia vibracional positiva vai equilibrar as reações emocionais negativas do indivíduo.<sup>16,18</sup>

O mecanismo de ação das essências florais pode ser explicado pela teoria quântica, que entende que a energia eletromagnética não é transmitida linearmente, sendo que a energia quântica contribui com a saúde e qualidade de vida, com o avanço do conhecimento quântico as essências florais passaram a ser entendidas<sup>27</sup>.

Essa terapia auxilia no suporte emocional em tratamento que envolve a mudança comportamental e estilo de vida do paciente<sup>28</sup>, tendo em vista que os florais possuem em suas partículas um campo eletromagnético harmônico que são características das plantas, ao entrar em contato com o campo eletromagnético desarmônico irá harmonizá-lo, agindo em ondas sutis e equilibrando os fluxos de energia desse paciente, desse modo, o equilíbrio é conhecido como ressonância vibracional que age no sistema límbico ou diretamente no hipotálamo<sup>29</sup>. A figura a seguir demonstra o mecanismo de ação dos Florais de Bach:

**Figura 4.** Mecanismo de ação dos florais de Bach no contexto da pandemia de COVID-19.



Fonte: Autoria Própria.

O reequilíbrio se dá pela capacidade eletromagnética dos florais fazendo com que o estímulo negativo que é sensível a esta estimulação irá responder a terapia e reduzir as suas manifestações<sup>30</sup>

A Síndrome Pós-COVID-19 pode surgir três meses após o começo da infecção, com duração de ao menos dois meses. As sequelas mentais da síndrome são conhecidas como uma “névoa mental” que envolve problemas de concentração e memória. Os sintomas persistentes são associados com as lesões neurológicas causadas pelo vírus e podem afetar as emoções dos indivíduos. Os florais de Bach mais recomendados são White Chestnut para confusão mental e Chestnut Bud para desatenção<sup>19</sup>.

Em relação às limitações deste estudo, destaca-se a escassez de pesquisas específicas sobre a aplicação dos florais de Bach na Síndrome Pós-COVID-19 e de ensaios clínicos randomizados.

Sobre as perspectivas futuras, mais pesquisas são necessárias sobre a aplicação da terapia floral como tratamento complementar em indivíduos com a Síndrome Pós-COVID-19. De acordo com os dados do Painel Coronavírus<sup>13</sup>, no Brasil em 2021 houve um maior número de casos de novos casos de infecção por SARS-CoV-2, porém com importante redução em 2022 e 2023, o que dificulta o desenvolvimento de pesquisas em indivíduos com a infecção aguda, no entanto, seria interessante pesquisar sobre o uso dos florais para diminuir as

emoções negativas nas pessoas que ficaram com sequelas físicas e emocionais da COVID-19.

Além disso, é interessante divulgar mais conhecimento sobre as práticas integrativas em cursos de graduação na área da saúde, tendo em vista que há muitos profissionais que desconhecem sobre essas terapias. Para comprovar tal fato, um estudo realizado por Araújo et al.<sup>4</sup> evidenciou que de 209 instituições públicas de ensino superior, apenas 43 ofertavam disciplinas sobre as práticas integrativas e complementares em saúde, sendo que os cursos que mais tiveram essas disciplinas foram Enfermagem, Medicina e Fisioterapia, respectivamente.

Os florais foram criados por Edward Bach que desenvolveu 38 essências divididas em 7 classes de florais que caracterizam 38 estados mentais e uma fórmula de resgate que é utilizada em casos de emergências chamado Rescue Remedy<sup>22</sup>.

O Rescue Remedy é um composto com cinco florais, e que ainda hoje é preparado exatamente conforme suas orientações. Composto por: Star of Bethlehem – contra choques e traumas; Rock Rose – contra o pavor; Clematis – contra o sentimento de fraqueza e de não estar totalmente presente; Impatiens – contra a agitação; Cherry Plum – contra a perda de controle. Tem sido um grande aliado emocional. Assim, devido a sua energia relaxante e equilibrante, é utilizado por pessoas de todo o mundo para oferecer apoio incondicional nos momentos difíceis que temos que enfrentar.

No quadro 3 a seguir, seguem a indicação de uso para as 38 essências, sendo que, o floral deve ser escolhido de acordo com o estado mental, e não com os sintomas físicos. Vale ressaltar que o floral Rock Water não foi colocado nome científico pois ele é proveniente de águas de nascentes<sup>14</sup>.

**Quadro 3. Indicações dos Florais de Bach.**

| MEDO                                   |                 |                                 |                                                                                                                         |
|----------------------------------------|-----------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ESTADO MENTAL                          | ESSÊNCIA FLORAL | NOME CIENTÍFICO                 | EFEITO DAS FLORES                                                                                                       |
| Ansiedade, medo de causa desconhecida. | Aspen           | <i>Populus tremula</i>          | Essas flores causam encorajamento para realizar desde as atividades mais simples até as mais desafiadoras do dia a dia. |
| Perda de controle.                     | Cherry Plum     | <i>Prunus cerasifera</i>        |                                                                                                                         |
| Medo de causa conhecida.               | Mimulus         | <i>Mimulus guttatus</i>         |                                                                                                                         |
| Preocupação excessiva.                 | Red Chestnut    | <i>Aesculus carnea</i>          |                                                                                                                         |
| Pânico, pavor.                         | Rock Rose       | <i>Helianthemum mummularium</i> |                                                                                                                         |

| DESINTERESSE PELAS CIRCUNSTÂNCIAS ATUAIS                      |                   |                                  |                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ESTADO MENTAL                                                 | ESSÊNCIA FLORAL   | NOME CIENTÍFICO                  |                                                                                                                   |
| Desatenção                                                    | Chestnut Bud      | <i>Aesculus hippocastanun</i>    | Essas flores despertam a vontade de viver o momento com alegria.                                                  |
| Devaneios, pessoa que sonha muito com o futuro.               | Clematis          | <i>Clematis vitalba</i>          |                                                                                                                   |
| Saudade, nostalgia.                                           | Honey Suckle      | <i>Lonicera caprifolium</i>      |                                                                                                                   |
| Tristeza, solidão.                                            | Mustard           | <i>Sinapis arvensis</i>          |                                                                                                                   |
| Exaustão                                                      | Olive             | <i>Olea europae</i>              |                                                                                                                   |
| Obsessão, tormento mental.                                    | White Chestnut    | <i>Aesculus hippocastanum</i>    |                                                                                                                   |
| Apatia e desânimo                                             | Wild Rose         | <i>Rosa canina</i>               |                                                                                                                   |
| INDECISÃO                                                     |                   |                                  |                                                                                                                   |
| ESTADO MENTAL                                                 | ESSÊNCIA FLORAL   | NOME CIENTÍFICO                  |                                                                                                                   |
| Insegurança                                                   | Cerato            | <i>Ceratostigma willmottiana</i> | Essas flores proporcionam mais clareza de proposito, vigor, otimismo e fé.                                        |
| Falta de foco, preguiça.                                      | Gentian           | <i>Gentiana amarella</i>         |                                                                                                                   |
| Falta de fé                                                   | Gorse             | <i>Ulex europaeus</i>            |                                                                                                                   |
| Desmotivação e cansaço do dia a dia.                          | Hornbeam          | <i>Carpinus betulus</i>          |                                                                                                                   |
| Incerteza, dúvida entre duas escolhas.                        | Scleranthus       | <i>Scleranthus annuus</i>        |                                                                                                                   |
| Falta de clareza de objetivos.                                | Wild Oat          | <i>Bromus ramosus</i>            |                                                                                                                   |
| SOLIDÃO                                                       |                   |                                  |                                                                                                                   |
| ESTADO MENTAL                                                 | ESSÊNCIA FLORAL   | NOME CIENTÍFICO                  |                                                                                                                   |
| Egocentrismo, pessoa que vive insatisfeita.                   | Heather           | <i>Caluna vulgaris</i>           | Essas flores ensinam a compartilhar os próprios dons, modulando os ritmos pessoais e favorece os relacionamentos. |
| Impaciência                                                   | Impatiens         | <i>Impatiens glandulifera</i>    |                                                                                                                   |
| Orgulho, pessoa que não demonstra sentimentos.                | Water Violet      | <i>Hottonia palustris</i>        |                                                                                                                   |
| HIPERSENSIBILIDADE A INFLUÊNCIAS E OPINIÕES                   |                   |                                  |                                                                                                                   |
| ESTADO MENTAL                                                 | ESSÊNCIA FLORAL   | NOME CIENTÍFICO                  |                                                                                                                   |
| Pessoa que finge felicidade para esconder o tormento mental.  | Agrimony          | <i>Agrimonia eupatoria</i>       | Essas flores ajudam a fazer transições, ser mais transparentes e seguir livre de influências que impõe limites.   |
| Submissão                                                     | Centaury          | <i>Erthroea centaurium</i>       |                                                                                                                   |
| Ódio, inveja, ciúmes, desconfiança.                           | Holly             | <i>Ilex aquifolium</i>           |                                                                                                                   |
| Falta de individualidade.                                     | Walnut            | <i>Juglans regia</i>             |                                                                                                                   |
| DESESPERO E DESALENTO                                         |                   |                                  |                                                                                                                   |
| ESTADO MENTAL                                                 | ESSÊNCIAS FLORAIS | NOME CIENTÍFICO                  |                                                                                                                   |
| Baixa autoestima, pessoas que precisam de purificação mental. | Crab Apple        | <i>Malus pumila</i>              | Essas flores ajudam a estabelecer vínculos por meio da coragem da aceitação do outro e de nós mesmo               |
| Cansaço temporário                                            | Elm               | <i>Ulmus procera</i>             |                                                                                                                   |
| Sensação de fracasso, impotência.                             | Larch             | <i>Larix decidua</i>             |                                                                                                                   |
| Para pessoas que não pensam em si.                            | Oak               | <i>Quercus robur</i>             |                                                                                                                   |
| Culpa                                                         | Pine              | <i>Pinus sylvestris</i>          |                                                                                                                   |
| Choque, trauma.                                               | Star of Bethlehem | <i>Ornithogalum umbetellatum</i> |                                                                                                                   |
| Desespero, angústia.                                          | Sweet Chestnut    | <i>Castanea sativa</i>           |                                                                                                                   |
| Ressentimento, pessoa com pena de si mesmo.                   | Willow            | <i>Salix vitellina</i>           |                                                                                                                   |
| EXCESSO DE PREOCUPAÇÃO COM O BEM-ESTAR ALHEIO                 |                   |                                  |                                                                                                                   |

| ESTADO MENTAL                               | ESSÊNCIA FLORAL | NOME CIENTÍFICO           |                                                                         |
|---------------------------------------------|-----------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Intolerância                                | Beech           | <i>Fagus sylvatica</i>    | Essas flores ajudam a amar com mais tolerâncias pelo "caminho do meio". |
| Apego, possessividade.                      | Chicory         | <i>Chicorium intybus</i>  |                                                                         |
| Perfeccionismo                              | Rock Water      | --                        |                                                                         |
| Para pessoas que se acham o "dono da razão" | Vervain         | <i>Verbena camaradina</i> |                                                                         |
| Autoritarismo, ambição.                     | Vine            | <i>Vitis vinifera</i>     |                                                                         |

Fonte: Adaptado de Baldissera<sup>14</sup> e Vieira et al.<sup>24</sup>.

A Terapia Floral é considerada uma psicoterapia farmacológica com propriedades terapêuticas naturais que utiliza as vibrações das flores e atua nos estados emocionais, pois é uma terapia que trata o paciente de forma mais integralizada<sup>23</sup>. O remédio floral é uma solução hidroalcoólica altamente diluída, que não apresenta riscos aos usuários e são administrados por via oral com doses habituais e podem ser utilizadas como complementar a outros tratamentos sem causar interações ou interferências.

Foi observado que na literatura existem mais trabalhos destinados ao tratamento das sequelas físicas, havendo uma carência de estudos empregando a Terapia Floral nos casos de sintomas emocionais e mentais causados pelo vírus SARS-CoV-2, na COVID-19, bem como na Síndrome Pós-COVID-19.

## CONCLUSÃO

A presente revisão narrativa da literatura ressalta a importância de buscar alternativas complementares, a exemplo da Terapia Floral, com os florais de Bach, para o enfrentamento dos impactos mentais e emocionais da COVID-19 e da Síndrome Pós-COVID-19.

Embora a literatura evidencie indícios promissores sobre o potencial dessas terapias no alívio de sintomas mentais e emocionais negativos, é fundamental destacar a necessidade de mais estudos clínicos robustos e no contexto da COVID-19 e da Síndrome Pós-COVID-19, visto que a carência desses estudos limita a generalização dos achados e o fortalecimento dessa prática na Saúde Pública, no contexto do SUS.

É imprescindível reconhecer que os impactos mentais e emocionais da COVID-19 e da Síndrome Pós-COVID-19 afetam o bem-estar dos indivíduos. Portanto, as inclusões das PICs, como a Terapia Floral com os Florais de Bach,

devem ser vistas não como uma substituição dos métodos da medicina convencional, mas sim como um complemento ao cuidado integral do paciente.

### **AGRADECIMENTOS**

Agradecimentos à FAPESB pelo financiamento de uma pesquisa clínica com a Terapia Floral, da qual fiz parte como estudante de iniciação científica, tendo este artigo como um de seus resultados. À UFOB pela oportunidade de aprendizados e trocas durante a graduação.

### **REFERÊNCIAS**

1. Andrade TGVS, Feitosa ABS, Silva LS, Silva NMR. COVID-19 and its negative impact on the mental health of health professionals: an integrative literature review. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*. 2022; 20(1): 132-139.
2. Barros MBAB, Lima MG, Malta DC, Szwarcwald CL, Azevedo RCS, Romero D, Júnior PRBS, Azevedo LO, Machado IE, Damacena GN, Gomes CS, Werneck AO, Silva DRP, Pina MF, Gracie R. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. 2020; 29(4): 1-12.
3. Ren FF, Guo RJ. Public mental health in Post -COVID-19 era. *Psychiatria Danubina*. 2020; 32(2): 251-255.
4. Shanbehzadeh S, Tavahomi M, Zanjari N, Ebrahimi-Takamjani I, Amiri-arimi S. Physical and mental health complications post-COVID-19: Scoping review. *Journal of Psychosomatic Research*. 2021; 147: 1-15.
5. Júnior RTS, Apolonio JS, Cuzzuol BR, Costa BT, Silva CS, Araújo GRL, Luz MS, Marques HS, Santos LKS, Pinheiro SLR, Gonçalves VLS, Calmon MS, Melo FF. COVID-19 neuropsychiatric repercussions: Current evidence on the subject. *World Journal of Methodology*. 2022; 12(5): 365-380.
6. Gouveia GDA. Práticas integrativas na atenção primária na vigência pandemia da COVID-19: Experiência em Santa Catarina. In: Junior SA. Práticas

integrativas e complementares: Visão holística e multidisciplinar. Belo Horizonte: Científica Digital;2021.222-235.

7.Rother ET. Revisão sistemática x revisão narrativa. Acta Paul Enferm. 2007; 20 (2): 1-2.

8.Delgado AEV, Álvarez ML, Marino MRG. Esencias florales de Bach, sicoemociones y COVID-19. Facultad de Ciencias Médicas de Bayamo Granma. 2021; 1-10.

9.Fedel IL, Gnatta JR, Turrini RNT. Efeito da terapia floral na fadiga por compaixão em residentes de enfermagem: estudo piloto. Revista Enfermería Actual en Costa Rica. 2023;(45): 1-16.

10.Paiva KGP. Terapia floral como tecnologia para ansiedade em saúde do idoso à luz da teoria de Betty Neuman: estudo randomizado. Universidade da integração internacional da lusofonia afro-brasileira. 2023; 17-128.

11.Araújo CLF, Silva MJP, Bastos VD. Terapia floral: equilíbrio para as emoções em tempos de pandemia. ObservaPics. 2020; (1): 1-14.

12.Silva JPL, Moraes MST. A terapia floral no cuidado integral à população durante a pandemia de COVID-19. Revista promoção em saúde. 2023; 16(2): 1-12.

13.Coronavírus Brasil [Internet]. Brasil: Painel interativo Coronavírus. [consultado em 12 de novembro de 2023]. Disponível em: <[https://infoms.saude.gov.br/extensions/covid-19\\_html/covid-19\\_html.html](https://infoms.saude.gov.br/extensions/covid-19_html/covid-19_html.html)>.

14.Baldissera F. Conhecendo os Florais de Bach [internet]. GDZ mídias. 2022.

15.Vieira VMN, Silva MS, Andrade LG, Lobo LC. Aplicabilidade dos florais de Bach como terapia alternativa. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação- REAS. 2021; 7(9): 176-189.

16.Treptow TC. Promoção da saúde e qualidade de vida. Atena. 2022; 4: 1-30.

17.Bach Centre. Casa do Dr. Edward Bach e do sistema de remédios florais Bach. Disponível em: <<https://www.bachcentre.com/pt/>>. Acessado em 11 de dezembro de 2023.

18.Pedro C. O que são as emoções e sentimentos? [vídeo]. NeuroVox: youtube. 2016.

19. Vitat [internet]. Agência Einstein; 2023 [consultado em 22 de novembro de 2023]. Disponível em: <https://www.fitarvidamanipulacao.com.br/sindrome-pos-covid>.
20. Pimenta T. Blog de Saúde Mental [internet]. Tatiane Pimenta. Junho de 2018. [citado em 26 de novembro de 2023]. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/neurotransmissores/>.
21. Navarro D, Almeida RN, Xavier ZN. Florais de Bach: a busca da harmonia interior. Curitiba: Oração Brasil editora, 2017.
22. Barbosa, J. S. Florais de Bach no tratamento do estresse percebido por acadêmicos de enfermagem à luz da teoria de Betty Neuman. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco. 2019.
23. Martell, R. M. F. et al. Evolución clínica en pacientes tratados con Esencias Florales de Bach y costo del tratamiento. Rev Cubana Med Gen Integr, Ciudad de La Habana, v. 37, n. 1, e1326, marzo 2021.
24. Vieira, V. D. M. N. et al. Aplicabilidade de Florais de Bach como terapia alternativa. Revista IberoAmericana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 7, n. 9, p. 176-189, 2021.
25. Dominguez, B. O que vem depois. Respostas e lacunas sobre a covid longa, que afeta até 20% dos que foram infectados pelo coronavírus. [consultado em 22 de novembro de 2023]. Disponível em: <https://radis.ensp.fiocruz.br/reportagem/o-que-vem-depois/>
26. Respostas e lacunas sobre a covid longa, que afeta até 20% dos que foram infectados pelo coronavírus. [consultado em 22 de novembro de 2023]. Disponível em: <https://informe.ensp.fiocruz.br/noticias/53342>
27. DE ALBUQUERQUE, L.M.N.F.; TURRINI, R.N.T. Efeitos das essências florais nos sintomas de estresse de estudantes de enfermagem: um ensaio clínico randomizado. Revista da escola de enfermagem da USP, v.56, 2022.
28. VEGA, N. C.; RODRÍGUEZ, E. C.; SÁNCHEZ, M. V. Efectividad de la terapia floral de Bach en pacientes con alcoholismo crónico. MEDISAN, Santiago de Cuba, v.16, n. 4, p. 519-525, abr. 2012.
29. NOSOW, S. K. C.; CEOLIM, M. F. Seleção de florais de Bach para melhora da qualidade do sono. Rev. enferm. UFPE on line, p. 3622-3668, 2016.

30. BATISTELLA, C. E. et al. Efetividade da terapia floral para redução dos sintomas de ansiedade em universitários: ensaio clínico randomizado. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 10, n. 1, pág. e44710111926-e44710111926, 2021.

**Taynara de Oliveira Menezes**

*Rua Antônio Coité Filho, N 240.*

*Jardim Ouro Branco, Barreiras/BA, Brasil*

*CEP: 47802273*

*E-mail: taynara.m4166@ufob.edu.br*

Comentado [VCR1]: Colocar seus dados.