

Florais de Bach para Tratamento da Ansiedade/Compulsão Alimentar: Evidências Científicas*

Back Flowers for Treatment of Anxiety/Food Compulsion: Scientific Evidence

Mozart Duarte Barbosa

Biólogo, Doutor em Ciências Florestais/Botânica, Departamentos de Biologia e Farmácia da Autarquia de Ensino Superior de Arcoverde-AESA, Pernambuco

Lucélia Vieira Lima Duarte

Bióloga, Pedagoga, Graduada em Estética e Cósmeica pela Uninassau, Garanhuns-Pernambuco

Simone Correia Ternes

Fisioterapeuta, Mestra em Fisiologia e Farmacologia UNIFESP, Departamentos de Farmácia, Biomedicina, Nutrição, Fisioterapia, Enfermagem e Educação Física da Universidade Paulista/UNIP-Santos

*Parte do TCC do primeiro autor, Curso de Especialização em Terapia Floral pela Faculdade Unyleya.

Resumo: O presente trabalho teve como objetivo a indicação de Florais de Bach para o tratamento da ansiedade/compulsão alimentar, por meio de evidências científicas. A pesquisa foi por meio de uma revisão de literatura a partir de livros técnicos impressos, dissertações, teses, artigos científicos e de opinião, apostilas digitais, resoluções e CD-ROM, selecionados em diversas bases de dados como Pubmed, Medline, SciELO e revistas eletrônicas de saúde. Para o estudo foi aplicado os seguintes descritores: essências florais de Bach, ansiedade, compulsão alimentar, sobrepeso, obesidade. A pesquisa eletrônica foi baseada em estudos publicados sem limite de ano de publicação. A Terapia Floral foi incluída pelo SUS e posteriormente pelo CFN como uma das práticas integrativas e complementares. Apesar desta inclusão, poucos são os trabalhos científicos que evidenciam a eficácia desta terapia, sendo o sistema de Bach, o que mais possuem pesquisas, principalmente por meio de trabalhos de dissertação e teses. Sendo assim conclui-se que as pesquisas científicas e conseqüentemente as suas comprovações são fundamentais para que haja uma credibilidade e aceitação por parte dos profissionais de saúde, e desta forma os mesmos passem a se capacitarem na área e conseqüentemente prescreverem os florais nas suas práticas clínicas.

Palavras-chave: Terapia Floral. Comprovações. Eficácia terapêutica.

Abstract: The present study aimed to indicate Bach Flower Remedies for the treatment of anxiety/compulsive eating, through scientific evidence. The research was through a literature review from printed technical books, dissertations, theses, scientific and opinion articles, digital handouts, resolutions and CD-ROM, selected in several databases such as Pubmed, Medline, SciELO and electronic health journals. For the study, the following descriptors were applied: Bach flower essences, anxiety, binge eating, overweight, obesity. The electronic search was based on published studies with no publication year limit. Floral Therapy was included by the SUS and later by the CFN as one of the integrative and complementary practices. Despite this inclusion, there are few scientific works that show the effectiveness of this therapy, with the Bach system being the one with the most research, mainly through dissertation and theses works. Therefore, it is concluded that scientific research and, consequently, its evidence are essential for there to be credibility and acceptance by health professionals, and in this way, they become trained in the area and consequently prescribe floral remedies in their clinical practices.

Keywords: Flower therapy. Evidence. Therapeutic efficacy.

1 Introdução

A terapia floral foi criada pelo Dr. Edward Bach, o qual acreditava que as doenças eram provenientes de desequilíbrios emocionais, posteriormente diversos sistemas florais foram criados em diversas partes do mundo. Dentre estes desequilíbrios podemos citar a ansiedade que gera diversos transtornos dentre eles os alimentares, colaborando de forma decisiva no desencadeamento da obesidade.

“Os transtornos de ansiedade são os distúrbios psiquiátricos mais comuns no mundo desenvolvido, afetando um quarto da população durante a vida” (Kessler; Wang, 2008) sendo “caracterizados por sintomas psicológicos, como preocupação excessiva, medo, apreensão e sintomas físicos como fadiga, palpitações e tensão, sendo altamente persistentes e tipicamente crônicos” (American Psychiatric Association, 2013).

Estes fatores citados acima são decorrentes da nossa forma de vida moderna, desencadeando estes transtornos, sendo um dos mais prevalentes o alimentar, que colabora de forma eficaz com a implantação do quadro de obesidade, sendo esta considerada hoje uma epidemia.

“O Transtorno de Compulsão Alimentar se caracteriza pela ingestão, em um período de duas horas, de uma quantidade de alimentos maior do que outras pessoas consumiriam em circunstâncias análogas” (Bloc et al, 2019).

Pensando nisto o Sistema Único de Saúde o SUS, colocou diversas práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) dentro da grade de atuação das mais diversas áreas de atuação.

Estas práticas foram institucionalizadas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC). São elas: Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Medicina Antroposófica, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Termalismo Social/Crenoterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Yoga, Apiterapia, Aromaterapia, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Ozonioterapia e a Terapia de Florais (Ministério da Saúde, sd).

Por sua vez o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN, 2021) no dia 11 de janeiro de 2021, considerando a Portaria do Ministério da Saúde nº 702, de 21 de março de 2018, incluiu a terapia de florais, como uma das práticas integrativas e complementares para os nutricionistas.

As PICS são formas terapêuticas que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, sempre procurando a escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade.

Nesta perspectiva da inclusão das práticas complementares no SUS, consideramos a terapia floral um complemento integrativo para a saúde, “proveniente de essências florais, as quais são simples e naturais, feitas a partir de plantas silvestres, flores e árvores do campo, e atuam harmonizando os sentimentos, sendo compatíveis com qualquer outra forma de tratamento” (Bach, 2014).

Existem hoje diversos sistemas florais disponíveis no mercado, sejam eles nacionais ou internacionais, podendo destacar as essências florais preparadas nos Estados Unidos da América do Norte (EUA), Canadá e Inglaterra, as essências preparadas na Austrália e as produzidas no Brasil (Santos, sd). O floral que se destaca, e o qual foi o precursor de todos os florais existentes no mundo é o de Bach, criado em 1930 pelo Dr. Edward Bach, na Inglaterra.

Todos estes sistemas citados possuem essências florais indicadas para ansiedade, conseqüentemente podendo ser empregadas para distúrbios de compulsão alimentar, propiciando o surgimento da obesidade. Apesar da obesidade ser considerada uma patologia prevenível, ainda existem grandes dificuldades associadas com a perda de peso e a sua manutenção através da modificação do estilo de vida no cenário atual, mostrando a necessidade de investigação de fatores que abordem não só o peso, mas também patologias e/ou sintomas associados. A terapia floral faz parte de um campo emergente de terapias vibracionais, e suas essências, feitas a partir de plantas silvestres, flores e árvores do campo, atuam harmonizando as emoções, e não tratando de condições físicas (Fusco 2018, p.8).

Apesar deste campo tão fértil ainda, há poucos trabalhos científicos que apontam a eficácia do tratamento com florais para a ansiedade, conseqüentemente no tratamento da obesidade, por meio de trabalhos experimentais randomizados; neste artigo será avaliado a indicação do sistema floral para o tratamento da compulsão alimentar, sendo mais exatamente as essências florais de Bach, este foi escolhido em virtude de ser o que mais, até o momento, possui trabalhos científicos que apontam a sua eficiência no auxílio da resolução dos transtornos compulsivos alimentares. Sendo assim, diante do exposto, o presente trabalho tem como objetivo avaliar a indicação dos Florais de Bach para o tratamento da ansiedade/compulsão alimentar, por meio de evidências científicas.

2. Metodologia

O presente estudo foi uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, que foi realizada no período de maio a agosto de 2021. Tendo como objetivo principal a Indicação dos florais do Sistema de Bach para o tratamento da ansiedade/compulsão alimentar, por meio de evidências científicas. Para a realização da pesquisa, o acesso à bibliografia foi realizado manualmente e eletronicamente, pesquisando em livros técnicos impressos, dissertações, teses, artigos científicos e de opinião, apostilas digitais, resoluções e CD-ROM, selecionados em diversas bases de dados como o Google, Google Acadêmico,

Pubmed, Medline, Scientific Electronic Library Online (SciELO) além de revistas eletrônicas de saúde, estando estes textos nos idiomas português e inglês. Para o estudo foi aplicado os seguintes descritores/palavras-chave: essências florais de Bach, ansiedade, compulsão alimentar, sobrepeso, obesidade. A pesquisa eletrônica foi baseada em estudos publicados sem limite de ano de publicação. Após a seleção, os artigos foram sistematicamente lidos, analisados e relacionados com o objetivo da pesquisa.

3. Resultados e Discussões

Os Florais do Dr. Edward Bach têm sido usados, mundialmente, nos últimos 92 anos, como terapia complementar, sendo reconhecida desde 1976 pela OMS e pelo SUS desde 2018. Esta terapia objetiva equilibrar as emoções, a partir da parte sutil das flores silvestres, não interferindo na bioquímica de nossos corpos; como resultado desta terapia esta o reequilíbrio energético e emocional. Dentre estes desequilíbrios está a ansiedade que gera dentre outras coisas a compulsão alimentar.

Dentre os entraves que as terapias complementares, dentre elas a terapia floral, enfrentam é a desconfiança por parte de muitos profissionais da área de saúde como também de parte da população, em virtude das poucas ou nenhuma comprovação científica quanto a eficácia da terapia.

O que está de acordo com Kishi (2007, p.28) que afirma que “a pesquisa tradicional não é um método que suporte o modelo novo de tratamento, muito mais sutil, pois é desenvolvido à base da energia vibracional, não perceptível aos equipamentos tradicionais. Este é, inclusive, o maior desafio da ciência: o de construir um método que não considere apenas a ação bioquímica dos seus constituintes, mas a propriedade vibracional, ou seja, a energia sutil.”

Sendo assim são duas questões importantes uma é como os profissionais de saúde veem a terapia floral como método complementar de tratamento e a outra são as comprovações científicas, sendo esta última primordial, para reforçar e aumentar o número de adeptos, seja para prescrição seja para o uso, ou refutar esta prática terapêutica.

Pacheco e Amaral (2021) analisaram a percepção de profissionais da saúde no uso de florais como recurso terapêutico no processo saúde-doença. A pesquisa foi uma análise qualitativa de 10 profissionais da saúde. Estes profissionais foram divididos em dois grupos: cinco profissionais prescritores de florais e outros 5 profissionais que não os prescrevem. Para tanto realizou-se entrevistas semiestruturadas de forma individual e presencial. Segundo os autores os resultados mostraram que as percepções dos profissionais de saúde sugerem que os prescritores utilizam terapia floral porque busca uma forma alternativa de tratamento, principalmente para as condições mentais e emocionais de seus pacientes, além de acreditarem que as doenças são resultantes da consolidação de sentimentos negativos e hábitos inadequados, bem como fazem questão de possuírem uma imagem física e atitudes mentais que incentivem seus pacientes a procurarem hábitos de vida mais saudáveis. Já para os que não prescrevem relaciona a falta de estudos científicos e o pouco incentivo das Universidades na busca de conhecimento sobre práticas integrativas, sendo os principais fatores que os levam a não se interessarem pela terapia floral.

Existem diversos sistemas florais no mundo e no Brasil, entretanto, poucos ou nenhum trabalho científico para comprovação da eficiência destas terapias vem sendo realizadas, seja para qualquer situação patológica. O sistema que apresenta o maior número de trabalhos, especificamente para a ansiedade/compulsão alimentar, seja sob forma de

dissertações de mestrado, teses de doutorados, ou trabalhos independentes geralmente resultando em artigos científicos é o sistema de florais de Bach, isto em virtude de ser o sistema precursor, sendo este a base para os demais sistema florais, ter sido desenvolvido por um profissional de saúde respeitado em sua época, como também ser o mais utilizado em todo o mundo por mais de nove décadas.

Apenas oito trabalhos foram encontrados, de 2001 a 2019, sendo estes quatro artigos, dois em periódicos nacionais e dois internacionais, uma dissertação de mestrado em enfermagem pela Faculdade de Medicina, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Câmpus Botucatu e três teses de doutorados, sendo duas na já citada instituição também em enfermagem e uma na Faculdade de Enfermagem da Universidade Estadual de Campinas, em Ciências da Saúde, na área de concentração em: enfermagem e trabalho, conforme observa-se na Tabela 1.

Tabela 1- Trabalhos encontrados empregando os florais de Bach para tratamento da ansiedade/compulsão alimentar.

Ano	Autor (es)	Categoria
2001	Amstrong e Ernest	Artigo
2007	Halberstein et al.	Artigo
2012	Sales e Silva	Artigo
2015	Tavares e Maduro	Artigo
2018	Fusco	Tese
2018	Nosow	Tese
2018	Pacieri	Dissertação
2019	Domingos	Tese

Fonte: Elaborada pelos autores

Percebe-se que apesar do SUS autorizar a prescrição de florais a diversos profissionais de saúde, apenas os enfermeiros estão realizando pesquisas a nível de pós graduação *stricto sensu*.

Amstrong e Ernest (2001) realizaram uma pesquisa para investigar a eficácia do Rescue Remedy, para ansiedade de exame em estudantes universitários saudáveis. Cem estudantes universitários foram recrutados, com idade entre 18 e 65 anos, e matriculados para realizar exames universitários. Na pesquisa os participantes foram randomizados para tomar de uma a quatro doses de Rescue Remedy ou placebo indistinguível durante o dia 1 a 7 do experimento. Nenhuma diferença significativa foi identificada entre ou dentro dos grupos avaliados, sendo assim conclui-se que o Rescue Remedy não teve efeitos específicos no tratamento da ansiedade sob essas condições de teste.

Halberstein et al. (2007) fizeram um ensaio clínico duplo-cego comparando uma dosagem padrão do Rescue Remedy com um placebo sendo conduzido com uma amostra de 111 indivíduos com idade entre 18 e 49 anos, randomizados em grupos de tratamento e controle. O Spielberger State-Trait Anxiety Inventory foi administrado antes e depois do uso do Rescue Remedy ou placebo. Foram observados níveis de ansiedade em ambos os grupos de tratamento e controle. As análises estatísticas indicaram que apenas o subgrupo de tratamento de ansiedade de alto estado demonstrou uma diferença estatisticamente significativa entre as pontuações do pré e pós-teste, o que sugere que o Rescue Remedy pode ser eficaz na redução de altos níveis de ansiedade situacional.

Sales e Silva (2012) investigaram os efeitos dos florais Impatiens, Cherry Plum, White Chestnut e Beech em pessoas ansiosas. O estudo realizado foi de natureza quantitativa, ensaio clínico randomizado, duplo cego. Os dados foram coletados com 34 trabalhadores

do Centro de Aperfeiçoamento em Ciências da Saúde da Fundação Zerbini. A ansiedade foi avaliada por meio do Inventário de Diagnóstico da Ansiedade Traço - Estado em dois momentos diferentes, no início e final da intervenção. De acordo com os autores os resultados apontaram que o grupo que fez uso das essências florais teve uma diminuição maior e estatisticamente significativa no nível de ansiedade em comparação ao grupo placebo, podendo-se concluir que as essências florais tiveram efeito positivo na diminuição da ansiedade.

Tavares e Maduro (2015), realizaram um estudo que avaliou o uso de um floral do sistema de Bach (composto pronto para o uso, constando em sua fórmula Alba, Belladonna e Alegria) para o emagrecimento, através da redução da impulsividade e compulsão alimentar, em um grupo de 28 pacientes obesos. O trabalho realizado foi do tipo prospectivo, randomizado e duplo-cego, nele foram submetidos a plano alimentar padronizado de 1500 kcal com lista de substituição, coletados dados antropométricos, aplicado o teste para compulsão alimentar ECAP. Na pesquisa os pacientes foram randomizados em 3 grupos: um grupo duplo-cego (floral ou placebo) e dois grupos teste-controle (floral e água) recebendo respectivamente “Floral para o emagrecimento” ou veículo e “Floral para o emagrecimento” e água. Os pacientes foram tratados durante 60 dias. A antropometria e o ECAP foram repetidos no final do estudo, e foi verificado que houve redução significativa do peso no placebo, mas não nos outros grupos: floral duplo-cego, teste floral e controle água. Os dados sugerem uma não associação entre o floral testado e o emagrecimento, embora não tenham sido detectados pelo instrumento pontuações sugestivas de compulsão alimentar.

Pacieri et al.(2018 a), realizaram uma pesquisa que objetivou identificar se o tratamento com terapia floral de Bach (Impatiens, Cherry Plum, White Chestnut, Chicory, Crab Apple e Pine) alterava o grau de ansiedade, o padrão do sono e os sintomas de compulsão alimentar de indivíduos com sobrepeso ou obesidade. Este estudo tratou-se de uma abordagem qualitativa, com amostragem por conveniência, em que os indivíduos participaram de um ensaio clínico randomizado, placebo-controlado e duplo cego. Na pesquisa foram incluídos 42 indivíduos saudáveis, de ambos os sexos, com idade de 20 a 59 anos, alfabetizados, com sobrepeso ou obesidade e com ansiedade moderada ou elevada. Segundo os autores os resultados apontaram que os participantes conseguiram atingir o autocontrole durante sua alimentação e nas relações, pois puderam atentar a seus comportamentos inadequados durante a alimentação, além de perceberem suas atitudes irracionais durante a interação com a família e nas relações de trabalho. Os participantes identificaram a terapia floral como motivação para tranquilidade e autoconhecimento de acordo com seus relatos, pois passaram a compreender melhor as pequenas alterações que acontecem com o corpo, que posteriormente poderiam causar alguma doença física.

Domingos (2019) em sua pesquisa de trabalho de tese, intitulada Saúde Mental na Atenção Básica: agregando aromaterapia e terapia floral à relação terapêutica. A pesquisa realizada foi do tipo qualitativa realizada em uma unidade de saúde da família de um município do interior do Estado de São Paulo. O trabalho ocorreu em duas etapas inter-relacionadas, iniciando pelo referencial microssociológico e a segunda etapa, guiada pelo referencial da pesquisa clínico-qualitativa, participaram usuários da unidade de saúde que faziam uso crônico de psicofármacos devido ao sofrimento psíquico, e consistiu na oferta de Terapia Floral (*Rescue Remedy*) e Aromaterapia (*Lavandula angustifolia* e *Pelargonium graveolens*), ambas associadas ao relacionamento terapêutico, desenvolvida por oito semanas. De acordo com o autor os resultados apontaram que aromaterapia e terapia Floral, associadas ao relacionamento terapêutico, foram ofertadas e possibilitaram um processo ampliado de autopercepção e autoconhecimento, favorecendo o

reconhecimento da consciência corporal e dos padrões emocionais sobre as relações interpessoais dos participantes. Os benefícios comuns às duas modalidades foram resgatar a importância da relação interpessoal para o autodesenvolvimento, acessar um espaço de escuta e reduzir ou interromper o uso de psicofármacos. As terapias com aromas e florais oferecidas na relação interpessoal constituíram-se em recursos terapêuticos que contribuíram para a efetivação do cuidado em saúde mental baseado na autonomia, corresponsabilidade e vínculo.

Nosow (2018) em sua pesquisa de trabalho de tese intitulada efeito das pastilhas de silício secas e embebidas em florais de Bach, em pontos da auriculoterapia chinesa, sobre a qualidade do sono; em que realizou um estudo experimental, com dois grupos submetidos à intervenção proposta e um grupo com o qual nenhum procedimento foi realizado. Como intervenção, foram empregues pastilhas de silício impregnadas com florais de Bach (grupo experimental úmido) ou secas (grupo experimental seco), em pontos específicos da auriculoterapia chinesa para tratamento de distúrbios do sono, aplicadas em duas sessões semanais ao longo de quatro semanas consecutivas. A pesquisa foi realizada com 112 mulheres da equipe de enfermagem de um hospital universitário do interior do estado de São Paulo, todas com sono de má qualidade de acordo com o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh. Segundo o autor os resultados desse estudo sugerem que pode haver melhora na qualidade do sono com o uso de pastilhas de silício, secas ou umedecidas com floral de Bach, no curto prazo. A qualidade do sono interfere diretamente em questões emocionais e dentre elas a ansiedade e a compulsão alimentar.

Fusco (2018) em seu trabalho de tese intitulado Efetividade da terapia floral na ansiedade de adultos com sobrepeso ou obesidade: ensaio clínico randomizado e controlado, cujo objetivo foi identificar se o tratamento com terapia floral altera o grau de ansiedade de indivíduos com sobrepeso ou obesidade, com consequente melhora no padrão de sono, redução nos sintomas de compulsão alimentar, redução na frequência cardíaca de repouso e melhora nos níveis de pressão arterial. Segundo o autor esta pesquisa foi um ensaio clínico randomizado, paralelo, com dois braços, duplo cego, placebo-controlado, de quatro semanas, realizado em uma instituição pública do estado de São Paulo, com participantes saudáveis de ambos os sexos, com idade de 20 a 59 anos, alfabetizados, com sobrepeso ou obesidade e com ansiedade moderada ou elevada. A amostra foi constituída por 40 participantes no grupo placebo e 41 no grupo floral, principalmente pelo sexo feminino, com idade média de 42,9 e 38,5 anos e IMC médio de 34,31 e 33,5 kg/m² nos grupos placebo e floral respectivamente. A pesquisa apontou que os indivíduos tratados com terapia floral apresentaram redução de sintomas ansiosos, melhora no padrão de sono, redução nos sintomas de compulsão alimentar e diminuição na frequência cardíaca de repouso maior do que aqueles tratados com placebo.

4. Conclusões

O SUS em 2018 implantou 29 práticas integrativas e complementares em seu âmbito, dentre elas a terapia floral, apesar desta implantação, muitos profissionais não se utilizam da prática com florais em virtude da desconfiança da eficácia da terapia, esta se dá, devido a sua sutilidade, em virtude do processo da obtenção dos florais, em que não há nenhum princípio ativo em sua composição química e não há interferência na bioquímica do paciente, e além do mais a falta de pesquisas científicas que comprovem a sua eficácia terapêutica.

Os ensaios científicos para a comprovação da eficiência das essências florais são ainda muito aquém de toda a grandeza e diversidade dos sistemas florais existentes.

Atualmente, o sistema que possui o maior número de pesquisas no Brasil e no mundo, apesar de serem ainda muito poucas, é o sistema de Bach, estando estes concentrados em sua maior parte em pesquisas de pós-graduações a nível de mestrado e doutorado, apenas em enfermagem.

As pesquisas científicas e conseqüentemente as suas comprovações são fundamentais para que haja uma credibilidade e aceitação por parte dos profissionais de saúde, e desta forma os mesmos passem a se capacitarem na área e conseqüentemente prescreverem os florais nas suas práticas clínicas e só assim, esta inclusão do SUS, realmente valerá a pena.

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DIAGNOSTIC AND STATISTICAL. **Manual of Mental Disorders (DSM-5®)** 5 ed. Arlington; 2013.(impresso)

ARMSTRONG Nicola C, EDZARD, Ernst. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of a Bach Flower Remedy. **Complement Ther Nurs Midwifery**. V.7, n. 4, 2001.

BACH, Edward. **A terapia floral: escritos selecionados de Edward Bach**. 11. ed. Sao Paulo: Ground; 2014. (impresso)

BLOC, Lucas Guimarães et al. Transtorno de compulsão alimentar: revisão sistemática da literatura **Revista Psicologia da Saúde**. v.11 n.1 Campo Grande, 2019.

CFN-CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (CFN). **Resolução CFN nº 679, de 19 de janeiro de 2021**.

DOMINGOS, Thiago da Silva. **Saúde Mental na Atenção Básica: agregando aromaterapia e terapia floral à relação terapêutica**. Tese (Faculdade de Medicina, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Campus de Botucatu), Doutorado em Enfermagem. Botucatu-SP, 2019, 214p.

FUSCO, Suzimar de Fátima Benato. **Efetividade da terapia floral na ansiedade de adultos com sobrepeso ou obesidade: ensaio clínico randomizado e controlado**. Tese (Doutorado em Enfermagem) - Faculdade de Medicina, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Botucatu, p. 78. 2018.

HALBERSTEIN, Robert et al. Healing with Bach Flower Essences: testing a complementary therapy. **Complement Health Pract Rev**.v.1, n.12, p.3-14, 2007.

KESSLER, Ronald C, WANG Philip S. The descriptive epidemiology of commonly occurring mental disorders in the United States. **Annu Rev Public Health**. v. 29, p.115-129, 2008.

KISHI, Margarete Akemi. **Quem tem medo de florais?** Entrevista concedida a Aloísio Brandão. **Pharmacia Brasileira**, Jan./Fev. 2007.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. (sd.).**

NOSOW, sheila katia cozin. **Efeito das pastilhas de silício secas e embebidas em florais de Bach, em pontos da auriculoterapia chinesa, sobre a qualidade do sono.** Tese (Faculdade de Enfermagem da Universidade Estadual de Campinas) Doutorado em Ciências da Saúde, 77p. Campinas-SP, 2018.

PACHECO, Renar Francioni; AMARAL, Patrícia de Aguiar. Percepção do profissional de saúde no uso de florais como alternativa complementar de tratamento terapêutico. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.2, p. 6152-6172 mar. 2021.

PANCIERI, Ana Paula. **Terapia floral: significado da participação em pesquisa clínica para ansiosos com sobrepeso ou obesidade.** Dissertação (Faculdade de Medicina, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Campus de Botucatu), Mestrado em Enfermagem. Botucatu-SP, 2018 a, 60p.

SALLES, Léia Fortes; SILVA Maria Júlia Paes da. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. **Acta Paulista de Enfermagem.** v.25, n.2, 2012.

SANTOS, Ana Maria Azevedo dos. **Terapias Florais Diversas** Brasília-DF: Unyleya (apostila digital) curso de especialização em Terapia Floral, 152p. sd.

TAVARES, Allan Rafael dos Santos; MADURO, Isolda Prado de Negreiros Nogueira. Estudo placebo-controlado para a avaliação de emagrecimento e compulsão alimentar com fórmula comercialmente disponível de florais de Bach. **Revista de ciências da saúde da Amazônia.** v. 2, n.1, 2015.