

**Revista Saúde.Com**

ISSN 1809-0761

<https://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc>**ANSIEDADE E ESTRESSE EM ADOLESCENTES NO ENSINO MÉDIO: AÇÃO DE FLORAIS DE BACH****ANXIETY AND STRESS IN HIGH SCHOOL ADOLESCENTS: BACH FLOWERS ACTION****Sueli Moreno Senna, Bianca Vitória dos Santos Alves, Rogelia Herculano Pinto, Maria da Conceição Cavalcanti Lira, Maria Betânia Bezerra Silva, Kátia Cristina Carrera de Albuquerque, Katia Rejane Bezerra Campos**

Universidade Federal de Pernambuco

**Abstract**

The aim of this study was to verify the effect of Emergency Medicine on the anxiety and stress of third-year high school students at a reference state school in rural Pernambuco. This is a quantitative double-blind intervention study. The students completed the sociodemographic questionnaire, State-Trait Anxiety Inventory (STAI-A-T and A-E) and List of Signs and Symptoms of Stress (LSS). Subsequently, they were divided into two groups: floral or placebo, distributed for convenience according to the STAI-A-T classification. After 21 days, students filled out new instruments (STAI A-E and LSS). There was no difference between state anxiety and stress scores before and after using the floral, although the correlation between STAI-A-T and STAI-A-E and LSS scores, after using the floral, were reduced. Therefore, we conclude that the Emergency Remedy reduced the influence of trait anxiety on anxiety and signs and symptoms of stress. The need for individual prescription of floral remedies is emerged, as particularities are lost in averages. Although more studies on the subject are needed, the Emergency Remedy has the potential to act positively on states of stress and anxiety in this age group.

**Keywords:** Adolescent; Anxiety; Bach Flower Essences; Students.

**Resumo**

O objetivo desse estudo foi verificar o efeito do Remédio Emergencial sobre a ansiedade e o estresse de alunos do terceiro ano do ensino médio de uma escola estadual de referência do agreste de Pernambuco. Trata-se de estudo de intervenção duplo cego quantitativo. Os alunos preencheram o questionário sociodemográfico, Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE-A-T e A-E) e Lista de Sinais e Sintomas de Estresse (LSS). Posteriormente, foram divididos em dois grupos: floral ou placebo, distribuídos por conveniência conforme a classificação do IDATE-A-T. Após 21 dias, os alunos preencheram novos instrumentos (IDATE A-E e LSS). Não houve diferença entre os escores de ansiedade estado e de estresse antes e depois do uso do floral, embora a correlação entre os escores de IDATE-A-T e IDATE-A-E e LSS, após o uso do floral, tenham sido reduzidas. Dessa forma, concluímos que o Remédio Emergencial reduziu a influência do traço de ansiedade sobre a ansiedade e sobre os sinais e sintomas de estresse. Percebe-se a necessidade da prescrição individual dos florais, pois as particularidades são perdidas nas médias. Embora sejam necessários mais estudos sobre a temática, o Remédio Emergencial apresenta potencial para atuar de forma positiva sobre os estados de estresse e de ansiedade dessa faixa etária.

**Palavras-chave:** Adolescente; Ansiedade; Essências Florais; Práticas complementares e integrativas.

## Introdução

Diversos fatores interferem na opção pelo ingresso no ensino superior. No Brasil, a aprovação no vestibular pode representar a realização de um ideal, mas também um meio de ascensão social e melhoria da qualidade de vida. Além da intensa rotina de atividades característica da fase pré-vestibular, fatores como a pressão familiar, auto cobrança e alto nível de concorrência passaram a impactar a saúde mental, elevando os índices de problemas psicológicos associados a essa fase, em especial porque grande parte dos estudantes ainda se encontra em um processo de construção da identidade<sup>1</sup>.

Devido à pandemia por Covid-19, houve a transição, total ou parcial, do ambiente escolar para o ambiente virtual. Apenas essa mudança de rotina já é, sozinha, motivo de adaptação e estresse<sup>2</sup>. Soma-se a dificuldade de acesso ao ambiente virtual e, conseqüentemente, ao conteúdo escolar, amplia a desigualdade social já existente, tornando mais difícil a disputa por uma vaga nas universidades<sup>3</sup>.

A ansiedade, sentimento bastante comum nessa fase, é definida como um estado emocional de sentimentos vagos de apreensão, preocupação ou inquietação, frutos de acontecimentos e experiências ao longo da vida<sup>4</sup>. Já a reação do estresse é compreendida como uma resposta fisiológica a qualquer ameaça à integridade, e visa garantir a sobrevivência e a adaptação às variações do meio ambiente. Essa resposta pode ser classificada em *sustress* (estresse inadequado), *eustress* (estresse bom) ou *distress* (estresse ruim). Enquanto o *eustress* torna-se necessário para a regulação da homeostase, tanto o *sustress* como o *distress* podem disparar mecanismos que resultam no surgimento de doenças para as quais o sujeito tenha predisposição<sup>5</sup>.

Alguns recursos terapêuticos oferecidos pelo Sistema Único de Saúde são indicados para o reequilíbrio mental e emocional, como as essências florais<sup>6</sup>. Os florais de Bach são instrumentos de cura vibracionais compostos por 38 essências mais o Remédio Emergencial (RE). Seu uso é reconhecido em mais de 50 países e foi aprovado pela Organização Mundial de Saúde em meados da década de 50<sup>7,8</sup>. Tendo em vista o aumento da ansiedade que grande parte dos adolescentes experimentam, em especial no terceiro ano do ensino médio. Essa etapa

representa um divisor do papel social desse indivíduo, que se prepara para enfrentar a vida adulta. Nesse momento, a utilização do RE pode auxiliar na redução da ansiedade e dos sintomas de estresse, promovendo saúde mental num momento crucial da vida desses adolescentes. Assim, o objetivo deste estudo foi verificar o efeito de florais de Bach sobre o estado de ansiedade e de estresse de alunos do terceiro ano do ensino médio.

## Metodologia

Trata-se de um estudo de intervenção comparativo duplo-cego. A pesquisa foi realizada em uma Escola de referência em ensino médio do Agreste de Pernambuco, no período de outubro a novembro de 2022. Todos os alunos regularmente matriculados no terceiro ano do ensino médio da escola foram convidados a participar da pesquisa, considerando os critérios de inclusão (idade entre 15 e 19 anos) e de exclusão (aqueles que não respondessem adequadamente aos questionários solicitados, que declarassem que não fizeram uso adequado do floral, que estivessem em uso de ansiolíticos, que não estivessem acompanhando as aulas regularmente ou que fossem portadores de algum distúrbio psiquiátrico ou psicológico grave, previamente diagnosticado).

Foi realizado um encontro presencial para recrutamento dos participantes, apresentação do projeto e esclarecimento de dúvidas. Para a coleta de dados foram utilizados o questionário sociodemográfico elaborado para esse estudo, o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE-A-T e A-E) e a Lista de Sinais e Sintomas de Estresse (LSS) estruturados na plataforma Google Forms<sup>®</sup>. O IDATE-A-T possui duas escalas aplicadas em conjunto, uma para medir A-T (ansiedade traço) e a outra A-E (ansiedade estado), cada uma com 20 itens. O instrumento é formulado como autorrelato, com escala tipo Likert. O escore total varia de 20 a 80 para cada escala. Na escala A-E o voluntário deveria descrever como se sente “agora, neste momento”; e na escala A-T as respostas deveriam levar em conta “como geralmente” se sentiam. As opções apresentadas são: 4: muitíssimo; 3: bastante; 2: um pouco; 1: absolutamente não. Os escores para as perguntas de caráter positivo são invertidos onde se a resposta for 4, atribui-se valor 1; se a resposta for 3, atribui-se valor 2, se a resposta for 2 atribui-se valor 3, se a resposta for 1 atribui-se o valor 4. No A-E as perguntas negativas são: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18, e as positivas: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Para o A-T, as perguntas negativas são: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; e as positivas, 1, 6, 7, 10, 16, 19<sup>9</sup>.

O LSS é um instrumento composto por 59 questões relacionadas aos sintomas fisiológicos, emocionais, sociais e de estresse. É assinalado a frequência com que ocorrem os sintomas que são sentidos pelo indivíduo em uma escala de (0) nunca, (1) raramente, (2) frequentemente, e (3)

sempre. Para classificação dos níveis de estresse é tomada como referência o escore 10 como a pontuação mínima e 177 como pontuação máxima. Considerando os níveis de estresse: de 10 a 66 pontos (baixo), 67 a 122 pontos (médio) e 123 a 177 pontos (alto)<sup>10</sup>.

Os voluntários foram divididos em dois grupos distintos: grupo A e grupo B, os quais correspondiam a Floral ou Placebo. O pesquisador responsável pela distribuição dos voluntários nos grupos realizou a distribuição por conveniência de forma que os grupos fossem homogêneos em relação à classificação da escala IDATE-A-E. Os demais pesquisadores e os voluntários não tiveram acesso a essa distribuição em grupo Placebo ou Floral durante o desenvolvimento da pesquisa (duplo cego). Os frascos de floral possuíam 30mL, com a seguinte composição: 25 mL de água mineral e 5mL de conhaque. Aos frascos do grupo floral foram adicionadas 02 gotas da solução concentrada de RE. Visualmente todos os frascos eram iguais, exceto pela identificação do voluntário ao qual ele pertencia. Essa forma de preparação é tradicional e foi instruída pelo próprio Edward Bach<sup>11</sup>. Os voluntários foram orientados a ingerir quatro gotas da solução por vez, por quatro vezes ao dia, durante o tempo da pesquisa. Após a distribuição dos grupos, os frascos de Floral ou Placebo foram entregues na escola aos voluntários, com um folheto contendo as informações de uso. Após 21 dias foram disponibilizados novos questionários (IDATE-A-E e LSS) a fim de comparar com as respostas dos primeiros questionários. As notas do exame nacional do ensino médio (ENEM) foram coletadas posteriormente. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Pernambuco sob número 5.181.454. Os dados de caracterização da amostra foram apresentados como tabelas de frequência absoluta. A análise estatística foi realizada utilizando o teste Shapiro-Wilk para verificação de normalidade. O teste ANOVA de medidas repetidas foi aplicado nos escores do IDATE-A-T, IDATE-A-E, seguidos por pós-teste de Tukey; o teste de Friedman foi aplicado aos escores de LSS, com o auxílio do programa estatístico Jamovi<sup>@</sup>. A verificação das correlações foi realizada através do Teste de Pearson ou Spearman. O nível de significância foi  $p < 0.05$  e os dados foram expressos em média  $\pm$  erro padrão da média.

## Resultados

A amostra foi composta por 53 voluntários. A perda amostral foi de 4 pessoas (7,55%), que não responderam ao questionário dentro do prazo estabelecido de 21 dias de intervalo. Permaneceram 49 (100%) voluntários no estudo, cujo perfil está relatado na tabela 1.

**Tabela 1** - Caracterização dos voluntários quanto às variáveis sociodemográficas, Vitória de Santo Antão, Brasil, 2022.

VARIÁVEL	N = 49	%
<b>Idade</b>		
Até 17 anos	30	61,22
18 anos ou mais	19	39,58
<b>Sexo</b>		
Feminino	34	69,39
Masculino	15	31,25
<b>Quantidade de pessoas com quem mora</b>		
Até 3 pessoas	38	77,55
4 ou mais	11	22,92
<b>Pessoas com quem mora</b>		
Moram na presença do pai (ou padrasto) e da mãe (ou madrasta)	30	61,22

Continuação ...

Moram na presença do pai ou da mãe	15	30,61
------------------------------------	----	-------

Moram com avô, avó ou avós	4	8,17
----------------------------	---	------

**Cidade na qual reside atualmente**

Bezerros	47	95,92
----------	----	-------

Outras cidades (Sairé, Camocim de São Félix)	2	4,17
--	---	------

**Moradia em zona rural ou urbana**

Rural	9	18,75
-------	---	-------

Urbana	40	81,63
--------	----	-------

**Meio de transporte utilizado para chegar até a escola**

Ônibus municipal	49	100
------------------	----	-----

---

Fonte: próprio autor.

Quando submetidos ao teste de normalidade, apenas os escores do grupo LSS floral após o tratamento não apresentaram distribuição normal ( $p > 0,016$ ). Não houve diferença entre os escores de ansiedade estado antes e depois do uso do floral ( $p < 0,247$ ), mas houve uma tendência de diferença de ansiedade entre o grupo que recebeu floral ( $p < 0,067$ ). Também não houve diferença entre os escores de LSS ( $p < 0,364$ ) (Tabela 2).

**Tabela 2** - Escores de nível de ansiedade (IDATE-A-T e IDATE-A-E) e de sinais e sintomas de estresse (LSS) antes e depois do uso de floral. Vitória de Santo Antão, Brasil, 2022.

	Antes		Depois	
	Placebo (n=23)	Floral (n=26)	Placebo (n=23)	Floral (n=26)
<b>IDATE-A-T</b>	52.5 ± 1,93	55.1 ± 2.13	-	-
<b>IDATE-A-E</b>	52.5 ± 1,93	55.1 ± 2.13	50.5 ± 2,25	48.5 ± 2,02*
<b>LSS</b>	81.2 ± 5,83	90.0 ± 7.16	72.0 ± 6,41	82,2 ± 7.80
<b>ENEM</b>	-	-	606 ± 14,60	601 ± 19,30

IDATE-A-T - Teste T não pareado; IDATE-A-E - Anova seguido por post-hoc de Tukey; LSS - teste de Friedman; ENEM - Teste T não pareado. Não houve significância estatística entre os grupos, mas houve uma tendência de diferença entre o antes e depois do grupo que recebeu floral (\*post-hoc Tukey IDATE-A-E Floral antes vs IDATE-A-E Floral depois,  $p < 0,067$ ). ENEM (Placebo n= 15; Floral n=17;  $p = 0,835$ ). Fonte: próprio autor.

Quanto à classificação do estado de ansiedade, traço e estado, mais da metade dos voluntários apresentou nível médio de ansiedade (IDATE-A-T, IDATE-A-Epré e IDATE-A-Epós). Na verificação posterior, a percentagem de aumento do número de voluntários com nível baixo de ansiedade no grupo Placebo foi de 8,7%, enquanto que no grupo Floral foi de 15,38%. Em relação ao nível alto de ansiedade, o grupo Placebo apresentou redução de 4,34% enquanto o grupo Floral apresentou redução de 11,54 na percentagem de voluntários (tabela 2). Quanto à classificação de estresse, na verificação inicial, a maioria dos voluntários apresentou grau médio de estresse. No entanto, na verificação posterior, o grupo Placebo apresentou aumento da percentagem de voluntários com grau baixo de estresse de 8,7%, enquanto o grupo Floral apresentou aumento de 15,38%. A percentagem de voluntários com grau médio de estresse diminuiu na segunda verificação tanto para o grupo Placebo quanto para o grupo Floral (-13,05% vs -15,38%). A percentagem de voluntários com grau elevado de estresse praticamente não foi alterada (tabela 3).

Os grupos Placebo e Floral foram avaliados quanto aos escores do ENEM. O resultado indicou que não houve diferença significativa entre os grupos (tabela 2). Mas quando foi verificada a correlação entre os resultados do ENEM e os escores de ansiedade (IDATE-A-T), o grupo que recebeu placebo apresentou moderada correlação negativa ( $r=-0,449$ ;  $p<0,05$ ). Ou seja, quanto maior o escore do IDATE-A-T, menor a nota do ENEM, e vice-versa. A correlação com o grupo que recebeu floral não foi significativa ( $r=-0,086$ ;  $p=0,371$ ).

**Tabela 3** - Classificação dos voluntários quanto ao grau de ansiedade (IDATE-A-T e IDATE-A-E) e sinais e sintomas de estresse (LSS) antes (pré) e depois (pós). Vitória de Santo Antão, Brasil, 2022.

	IDATE-A-T		IDATE-A-E pré		IDATE-A-E pós		LSS pré		LSS pós	
	P	F	P	F	P	F	P	F	P	F
<b>Baixo</b>	3 (13,04 %)	2 (07,69 %)	3 (13,04 %)	3 (11,54 %)	5 (21,74 %)	7 (26,92 %)	7 (30,43 %)	9 (34,62 %)	9 (39,13 %)	13 (50,00 %)
<b>Médio</b>	14 (60,87 %)	16 (61,54 %)	14 (60,87 %)	16 (61,54 %)	13 (53,52 %)	15 (57,69 %)	14 (60,87 %)	13 (50,00 %)	11 (47,82 %)	9 (34,62 %)
<b>Alto</b>	6 (26,08 %)	8 (30,77 %)	6 (26,08 %)	7 (26,92 %)	5 (21,74 %)	4 (15,38 %)	2 (08,70 %)	4 (15,38 %)	3 (13,04 %)	4 (15,38 %)

As porcentagens são relativas ao total de voluntários por grupo (P=Placebo, n = 23; F= Floral, n = 26). Fonte: próprio autor.



Em relação ao traço de ansiedade e aos valores de estado de ansiedade, a correlação entre os escores de IDATE-A-T e IDATE-A-E antes do início do uso de placebo ou floral (IDATE-A-E pré) apresentou correlação positiva muito forte para todos os grupos (IDATE-A-E pré Placebo -  $r=0,836$ ,  $p<0,001$ ; IDATE-A-E pré Floral -  $r=0,721$ ,  $p<0,001$ ) (tabela 3). Após o uso de floral, essa correlação passou para moderada, enquanto no grupo placebo não foi significativa (IDATEA-E pós Placebo -  $0,402$ ,  $p<0,058$ ; IDATE-A-E pós Floral -  $0,577$ ,  $p<0,005$ ) (tabela 4).

Em se tratando do efeito do traço de ansiedade sobre os escores de estresse foi calculada a correlação entre IDATE-A-T e LSS. O grupo Placebo não apresentou diferença entre o antes e depois (LSS pré Placebo -  $0,671$ ,  $p<0,001$ ; LSS pós Placebo -  $0,602$ ,  $p<0,005$ ). Por outro lado, o grupo que recebeu floral apresentou redução na correlação entre IDATE-A-T e LSS (LSS pré Floral -  $0,841$ ,  $p<0,001$ ; LSS pós Floral -  $0,639$ ,  $p<0,001$ ) (tabela 4). Esses resultados indicam que o floral foi responsável por atenuar o desfecho do nível de ansiedade e do nível de estresse a despeito do traço de ansiedade.

**Tabela 4** - Correlação entre os resultados do ENEM e os escores de IDATE T, IDATE E e LSS. Vitória de Santo Antão, Brasil, 2022.

	<b>ENEM</b>	<b>p</b>	IDATE-A-T Placebo	<b>p</b>	IDATE-A-T Floral	<b>p</b>
<b>IDATE-A-T Placebo</b>	-0,449	0,047*	-	-	-	-
<b>IDATEA-T Floral</b>	-0,086	0,371	-	-	-	-
<b>IDATE-A-E pré Placebo</b>	-0,171	0,272	0,836	<0,001*	-	-
<b>IDATE-A-E pré Floral</b>	-0,165	0,263	-	-	0,721	<0,001*
<b>IDATE-A-E pós Placebo</b>	-0,037	0,448	0,402	0,058	-	-
<b>IDATE-A-E pós Floral</b>	0,163	0,734	-	-	0,577	0,003*
<b>LSS pré Placebo</b>	-0,125	0,328	0,671	<0,001*	-	-
<b>LSS pré Floral</b>	-0,044	0,433	-	-	0,841	<0,001*
<b>LSS pós Placebo</b>	-0,196	0,241	0,602	0,002*	-	-
<b>LSS pós Floral</b>	0,119	0,675	-	-	0,639	<0,001*

Verificações de IDATE-A-E e IDATE-A-T - Correlação de Pearson; LSS - Correlação de Spearman.

\* $p < 0,05$ . Fonte: próprio autor.

## Discussão

Este artigo descreve o perfil de ansiedade e estresse presentes em adolescentes do último ano do ensino médio, frente

ao uso do RE. A maioria dos voluntários tinha até 17 anos de idade, era do sexo feminino, morava com até 3 pessoas em casa, na presença de ambos os pais, residentes na zona urbana da cidade e utilizava transporte municipal para o seu deslocamento até o colégio. Deve-se levar em consideração que esse estudo foi desenvolvido com adolescentes na fase pós-pandêmica, registrando o fato de que no ano de ingresso no ensino médio (2020) ocorreu a pandemia causada pelo vírus da COVID-19. Devem ser considerados também os fatores emocionais pessoais, como medo da perda de alguém próximo ou risco de prejuízo da própria saúde, comprometendo ainda mais o rendimento escolar, como citado por Wang e colaboradores<sup>12</sup>. Inegavelmente o período da pandemia refletiu negativamente na saúde mental dos adolescentes. Em revisão sobre o assunto, foram encontrados artigos que recomendavam intervenções com terapêutica medicamentosa primária para ansiedade e transtornos de ansiedade<sup>13</sup>. Em estudo com estudantes universitários portugueses foram evidenciados elevados níveis de estresse, ansiedade e depressão (perturbação psicológica) devido à pandemia<sup>2</sup>. Juntamente com o diálogo entre familiares, amigos e escola para reduzir a ansiedade, a terapia floral, ou o uso do RE poderia ser de grande auxílio nesse processo. É importante salientar que praticamente inexistem estudos a respeito do efeito da terapia floral sobre a ansiedade de adolescentes, corroborando o ineditismo deste estudo.

A adolescência é caracterizada por intensas mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais, onde a circuitaria neural regulatória ainda está em desenvolvimento<sup>14</sup>. Além disso, o último ano do ensino médio simboliza o início da vida adulta, representando uma mudança significativa referente ao rumo dos acontecimentos da vida. Dessa forma, a ansiedade gerada por todo esse processo pode ser de grande impacto para esses indivíduos. Assim, os níveis de ansiedade traço e ansiedade estado encontrados neste estudo indicam nível médio de ansiedade. Outros estudos corroboram esse achado em adolescentes<sup>13,15</sup>.

Levando em conta que a ansiedade traço é uma característica mais permanente de como o indivíduo enfrenta os problemas da vida, e a ansiedade estado é um recorte do momento atual, esperava-se que houvesse correlação entre eles no primeiro momento, o que de fato aconteceu. Mas no segundo momento, o uso do floral reduziu a influência do traço de ansiedade sobre o modo como os voluntários manejaram o estado de ansiedade e os sinais e sintomas de estresse. Esses achados estão de acordo com os pressupostos da terapia floral, que promove o autoconhecimento e a percepção de que o indivíduo possui de si mesmo mais próxima da realidade. Esse movimento favorece o ajuste às situações difíceis que levam ao estresse e a ansiedade, auxiliando assim no equilíbrio mental e emocional, prevenindo o adoecimento. A principal função do RE é ajudar a prevenir ou a recuperar um trauma energético que poderia trazer consequências físicas e emocionais, auxiliando na avaliação mais consciente e realista dos acontecimentos<sup>16</sup>. Assim, a reação exacerbada aos eventos desagradáveis que ocorrem naturalmente ao longo da vida pode ser reorganizada e o indivíduo se aproxima cada vez mais do equilíbrio emocional. Composto por cinco flores, cada uma com suas características próprias (Star of Bethlehem - trauma, entorpecimento; Rock Rose - terror, pânico; Impatiens - irritabilidade, tensão; Cherry plum - medo de perder o controle; e Clematis - tendência de voltar o pensamento para longe da realidade)<sup>16</sup>. Assim, o RE foi empregado com o intuito de oferecer um suporte aos adolescentes nessa fase mais desafiadora do período no qual se encontram.

Embora a ansiedade dos voluntários tenha sido reduzida entre a primeira verificação e a segunda, o uso do RE não apresentou resultado diferente do placebo. Resultado semelhante foi encontrado em estudo com florais de Bach para acadêmicos de enfermagem, onde tanto o grupo placebo quanto o grupo floral apresentaram redução dos escores de estresse<sup>17</sup>. Entretanto, no presente estudo, a utilização do floral indica uma tendência na redução da ansiedade nos voluntários. Considerando que a influência do traço de ansiedade tenha sido minimizada sobre o estado de ansiedade e sobre os sinais e sintomas de estresse, outras formas de manejo da ansiedade para essa faixa etária poderão, talvez, apresentar maior efeito. Como por exemplo, a associação do RE com Mimulus, outra essência floral do sistema Bach, cujos sintomas-chave são ansiedade, medo de origem conhecida,

insegurança, nervosismo, timidez, trazendo coragem, confiança e superação dos medos. Essa essência foi utilizada em um estudo com modelos farmacológicos onde foi efetiva na redução da ansiedade<sup>16,18</sup>.

A terapia floral de Bach vem sendo largamente documentada a respeito dos seus efeitos sobre a ansiedade e/ou estresse nos mais diversos campos de atuação: em situação de parto<sup>19</sup>, estudantes universitários<sup>14,20</sup>, pacientes obesos e sobrepeso<sup>21</sup>, trabalhadores<sup>22</sup>, docentes<sup>11</sup>, dentre outros<sup>23</sup>.

Nesse estudo, o grupo que recebeu floral parece, de alguma forma, ter conseguido se “desconectar” da influência do traço de ansiedade sobre o desempenho no ENEM. Faz-se necessário a reflexão sobre alguns pontos desse estudo. Um fator que pode ter influenciado no impacto dos resultados foi o tempo de nova coleta dos resultados. A segunda ocorreu após o ENEM. Todos os grupos apresentaram redução da ansiedade e dos sinais e sintomas de estresse após a realização do ENEM. Em pesquisas futuras talvez fosse mais evidente a atuação do floral se a coleta dos dados fosse realizada antes da retirada do fator estressor.

Outro fator que provavelmente também interferiu no desfecho foi a aplicação do mesmo floral para todos os voluntários. De certa maneira, houve uma adaptação da terapêutica, fazendo com que o modelo adotado pelo estudo viesse a se assemelhar com o modelo biomédico. Mas segundo orientações do próprio Edward Bach, a prescrição dos florais apenas faz sentido de forma individualizada. Assim, a identificação do buquê floral individual para cada aluno talvez apresentasse um desempenho melhor na redução da ansiedade e dos sinais e sintomas de estresse nos alunos. Portanto, a ansiedade e o estresse talvez devam ser tratados exatamente como são: apenas sintomas. Faz-se necessária a identificação do estado emocional e mental de cada um, pois cada pessoa reage de forma própria ao mesmo estímulo.

Por fim, é necessário considerar que a mudança com o uso das essências florais são sutis, gradativas e que demandam tempo. Quando considerada a realidade em que o presente estudo ocorreu, em uma abordagem emergencial e generalista, mas nem por isso inválida, deve-se considerar que também é necessário um acompanhamento individual e personalizado. Sem esse emprego adequado do floral específico

para cada indivíduo alguns estudos concluíram que o efeito do floral e do placebo não diferiam<sup>24</sup>. Além da combinação das 5 essências que compõem o RE, existem outras 38 essências que podem atuar de forma positiva sobre o estresse e ansiedade como também em outros sentimentos desenvolvidos por cada indivíduo<sup>25,26</sup>.

### Considerações finais

Foi possível concluir que o uso do RE reduziu a influência do traço de ansiedade sobre a ansiedade, os sinais e sintomas de estresse e sobre os escores do ENEM, mesmo não apresentando diferença estatística quando comparado ao grupo placebo na redução da ansiedade ou dos sinais e sintomas de estresse em alunos do terceiro ano do ensino médio durante o período do estudo. Portanto, se faz necessário um olhar sensibilizado e individualizado para com estes alunos através da adoção de medidas que diminuam a carga estressora proveniente de uma forte pressão emocional e intensa rotina de estudos.

### Referências

1. Macedo LF, Bastos TR, Braga TP, Auday RN, Soeiro AC. A saúde mental de vestibulandos em tempos de pandemia: estudo sobre ansiedade traço-estado em concluintes do ensino médio. *Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research*, 2021; 23(4): 67-77. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/rbps/article/view/36271>. Acesso em: 26 set. 2023.
2. Maia RB, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de psicologia*. 2020; 37. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v37/1678-9865-estpsi-37-e200067.pdf>. Acesso em: 26 set. 2023.
3. Calejon LC, Brito AS. Entre a pandemia e o pandemônio: uma reflexão no campo da educação. *Revista EDUCAmazônia*. 2020; 25(02): 291-311. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/educamazonia/article/view/7835/5520>. Acesso em: 26 set. 2023.
4. Flôr SC, Flôr SC, Torres FR, Silva MA, Aguiar LC, Fialho MS, et al. Anxiety and their disorder in adolescents: a literature review. *RSD*. 2022; 11(15):e437111537344. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37344>. Acesso em: 26 set. 2023.

5. Lu S, Wei F, Li G. The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell Stress*. 2021; 26;5(6):76-85. doi: 10.15698/cst2021.06.250. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8166217/pdf/ces-05-076.pdf>. Acesso em: 26 set. 2023.
6. Brasil. Ministério da Saúde. Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2018; Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/marco/12/glossario-tematico.pdf>. Acesso em: 26 set. 2023.
7. Vieira VN, Silva MS, Andrade LG, Lobo LC. Aplicabilidade de Florais de Bach Como Terapia Alternativa. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. 2021; 7(9): 176-189. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2150#:~:text=O%20uso%20de%20florais%20nas,promovendo%20um%20tratamento%20mais%20hol%C3%ADstico>. Acesso em: 26 set. 2023.
8. Costa LO, Gonçalves KM. Efetividade da terapia com Florais de Bach. *Brazilian Journal of Development*. 2021; 7(11): 107027-107036. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/39979>. Acesso em: 26 set. 2023.
9. Barros AC, Alves VM, Ribeiro MC, Santos AA, Francisco LL, Alexandre JC. Ansiedade traço e estado, risco para depressão e ideação suicida em gestantes de alto risco em Alagoas. *Revista Principia - Divulgação Científica e Tecnológica do IFPB*. 2021; 54: 206-216. Disponível em: <https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/principia/article/view/3948>. Acesso em: 26 set. 2023.
10. Diniz JP, Batista KM, Luciano LS, Fioresi M, Amorim MC, Bringuente ME. Intervenção de enfermagem baseada na teoria de Neuman mediada por jogo educativo. *Acta paul enferm [Internet]*. 2019; 32(6): 600–7. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900084>. Acesso em: 26 set. 2023.
11. Pinto RH, Sousa SM, Santos CR, Senna SM, Leal LP, Vasconcelos ER. Effect of flower essence therapy on teachers' stress: a randomized clinical trial. *Reme : Rev. Min. Enferm. [Internet]*. 2020; 24: e1318. Disponível em: [http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-27622020000100242&lng=pt](http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-27622020000100242&lng=pt). Acesso em: 26 set. 2023.
12. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(5):1-25. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1729>. Acesso em: 26 set. 2023.
13. Rego KO, Maia JF. Anxiety in adolescents in the context of the pandemic by COVID-19. *Research, Society and Development*. 2021; [S. I.], 10(6): e39010615930. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15930>. Acesso em: 26 set. 2023.
14. Young K, Sandman C, Craske M. Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression. *Brain Sciences*. 2019; 29;9(4):76. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>. Acesso em: 26 set. 2023.
15. Sindeaux AS, Bandeira KG, Campos AO, Silva AM, Campos AV. Ansiedade e Vestibular: um relato de experiência com estudantes em um município do Pará. *Brazilian Journal of Health Review*. 2020; 3(4): 7214–7224. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n4-001>. Acesso em: 26 set. 2023.
16. Boleta-Ceranto D, Peressin HM, Vaz da Costa I. Avaliação da eficácia de florais de Bach para controle da ansiedade em alunos da Odontologia durante o período de provas. *CLIUM [Internet]*; 2022; 22(6):206-19. Disponível em: <http://cliium.org/index.php/edicoes/article/view/544>. Acesso em: 26 set. 2023.
17. de Albuquerque LF, Turrini RT. Effects of flower essences on nursing students' stress symptoms: a randomized clinical trial. *Revista Da Escola De Enfermagem Da USP*. 2022; 56, e20210307. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0307>. Acesso em: 26 set. 2023.
18. De-Souza MM, Garbeloto M, Denez K, Eger-Mangrich I. Avaliação dos efeitos centrais dos florais de Bach em camundongos através de modelos farmacológicos específicos. *Rev bras farmacogn [Internet]*. 2006; 16(3):365–71. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-695X2006000300014>. Acesso em: 26 set. 2023.
19. Pitilin EB, Sbardelotto T, Soares RB, Resende TC, Tavares D, Haag F, et al. Terapia floral na evolução do parto e na tríade dor-ansiedade-estresse: estudo quase-experimental. *Acta paul enferm [Internet]*. 2022; 35:eAPE02491. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/actaape/2022AO02491>. Acesso em: 26 set. 2023.
20. Farias-Neto FO. Efeito do rescue remedy sobre o estresse em acadêmicos de enfermagem. 2019; Trabalho de Conclusão de Curso.

- Disponível em:  
<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/35055>. Acesso em: 26 set. 2023.
21. Fusco SB, Pancieri AP, Amancio SP, Fusco DR, Padovani CR, Minicucci MF, et al. Efficacy of Flower Therapy for Anxiety in Overweight or Obese Adults: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial. *J Altern Complement Med*. 2021; 27(5):416-422. Disponível em: [https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2020.0305?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori:rid:crossref.org&rfr\\_dat=cr\\_pub%20%20pubmed](https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2020.0305?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed). Acesso em: 26 set. 2023.
22. Salles LF, Silva MP. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. *Acta paul. Enferm*. 2012; 25(2):238-242. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/FsVrkRFnv3tDBDwp7Ktnz8r/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 set. 2023.
23. Thaler K, Kaminski A, Chapman A, Langley T, Gartlehner G. Bach Flower Remedies for psychological problems and pain: a systematic review. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2009; 9(16). Disponível em: <https://doi.org/10.1186/1472-6882-9-16>. Acesso em: 26 set. 2023.
24. Wanderley TC, Barros AC, Santos ML, Brandão TM, Francisco LL, Aquino JM, et al. Floral therapy as an integrative and complementary practice for the treatment of anxiety: an integrative review. *rsc [Internet]*. 2022; 11(13):e394111335523. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/35523>. Acesso em: 26 set. 2023.
25. Porcar-Castell C, Esmel-Esmel N. The effect of Bach flower remedies on quality of life and sleep in hospital professionals during the Covid-19 pandemic. *TMR Integrative Nursing* 2021; 5(6):195-202. Disponível em: <https://doi.org/10.53388/TMRIN2021195202>. Acesso em: 26 set. 2023.
26. do Nascimento VF, Juliani HF, Marçal da Silva RG, da Graça BC. Utilização de Florais de Bach na psicoterapia holística. *rsc [Internet]*. 4º de maio de 2017; 13(1):770-8. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc/article/view/451>. Acesso em: 26 set. 2023.

## Endereço para Correspondência

Sueli Moreno Senna  
Centro Acadêmico de Vitória, Rua Alto do Reservatório - Alto José Leal -  
Vitória de Santo Antão /PE, Brasil  
CEP: 55.608-680  
E-mail: [sueli.senna@ufpe.br](mailto:sueli.senna@ufpe.br)

---

Recebido em 26/09/2023  
Aprovado em 08/05/2024  
Publicado em 29/06/2024