



Artigo Original

A TERAPIA FLORAL NO CONTROLE DO ESTRESSE OCUPACIONAL

FLORAL THERAPY IN OCCUPATIONAL STRESS CONTROL

Resumo

Maria Aparecida Idalêncio Daniel¹
Maria Tereza Soratto¹
Luciane Bisognin Ceretta¹
Magada Tessman Schwalm¹
Karina Cardoso Gulbis Zimmermann¹
Valdemira Santana Dagostim¹

¹ Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina.

Criciúma – Santa Catarina – Brasil

E-mail:
guiga@engeplus.com.br

O estudo teve como objetivo conhecer a opinião da equipe de enfermagem que atua na maternidade sobre os efeitos terapêuticos dos florais no controle do estresse ocupacional. Trata-se de uma pesquisa de abordagem quali-quantitativa, do tipo ensaio clínico randomizado. A análise dos dados qualitativos foi realizada pela categorização e dos dados quantitativos foi baseada na avaliação dos resultados do teste dos níveis de stress proposto por Baccaro. Aplicou-se a entrevista e o teste para detecção do estresse com dez trabalhadores, antes e após a utilização da terapia floral. Os resultados indicaram que 100% dos trabalhadores de enfermagem estavam com nível de estresse de moderado a intenso e 30% possuíam risco de desenvolver doenças cardíacas. Os resultados da pesquisa denotam que 20% da equipe de enfermagem do grupo controle, com a utilização do floral, diminuíram o nível de stress intenso para moderado e o risco elevado de desenvolver doença cardíaca (Tipo "A1"), para o risco tipo "A2". A partir dos resultados da pesquisa sugere-se estratégias motivacionais e de melhoria da qualidade de vida no trabalho..

Palavras-chave: Cuidado; Equipe de enfermagem; Estresse Ocupacional; Terapia Floral.

Abstract

The study aimed to know the opinion of the nursing team that acts in motherhood on the therapeutic effects of floral control of occupational stress. This is a survey of qualitative and quantitative approach, the randomized clinical trial. Data analysis was performed by qualitative and quantitative data categorization was based on the evaluation results of the test stress levels proposed by Baccaro. Applied to interview and testing for stress in ten workers before and after use of the flower therapy. Results indicated that 100% of nursing staff were level with moderate to intense stress and 30% had a risk of developing heart disease. The survey results denote that 20% of nursing staff in the control group, with the use of floral, decreased stress levels and moderate to intense high risk of developing heart disease (type "A1"), the risk for type "A2 ". From the results of the research suggest motivational strategies and improving quality of life at work.

Key words: Care; Nursing staff; Occupational Stress;, Flower Therapy.

Introdução

A profissão de enfermagem é considerada desgastante tanto física, quanto psíquica e emocionalmente.

O trabalho está intimamente relacionado ao adoecer, principalmente no que diz respeito às profissões que demandam carga emocional intensa, como as profissões da saúde. Considera-se o ambiente hospitalar como um fator gerador de stress ocupacional nos mais diferentes níveis; a morte do paciente; as características da organização do processo de trabalho, a jornada de trabalho, desgaste psíquico-emocional da profissão, relacionamento interpessoal da equipe de saúde, paciente e familiar; a própria assistência de enfermagem ao paciente com dor e em sofrimento, associado aos pacientes e riscos ocupacionais relacionados ao trabalho¹.

Entre as profissões que demandam intenso contato interpessoal destacam-se as relacionadas à saúde. Tais profissionais se encontram cotidianamente em intenso contato com usuários, oferecendo-lhes atenção e cuidado às suas necessidades; sendo que o estresse afeta o cuidado oferecido ao paciente, o nível de desempenho profissional, a satisfação em relação ao trabalho e a própria saúde destes profissionais².

Considera-se de fundamental importância o estudo do estresse laboral da equipe de enfermagem e a utilização das terapias alternativas como estratégias de cuidado ao cuidador na visão holística do cuidado. Para cuidar o cuidador deve ser cuidado.

Os Florais de Bach ou Remédios Florais de Bach (RFB) consistem em um tipo de medicação alternativa usado intensamente nos dias de hoje, isoladamente ou em associação com a medicação alopática. São considerados como instrumentos de cura suaves, sutis, profundos, vibracionais, com uso reconhecido em mais de 50 países e aprovados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) desde 1956³.

Os florais como um instrumento de trabalho terapêutico, devem ser entendidos também como expressão de uma forma de pensar, sentir e atuar na vida em geral³.

As terapêuticas holísticas incitam mudanças em hábitos de vida e estimulam a participação ativa do sujeito, objetivando a qualidade de vida e o viver em equilíbrio, através do auto-conhecimento⁴.

O estudo teve como objetivos: identificar os efeitos da terapia floral sobre o estresse ocupacional; identificar o perfil e o nível de estresse da equipe de enfermagem.

Métodos

Trata-se de uma pesquisa de abordagem quali-quantitativa, do tipo experimental, Ensaio Clínico Randomizado, uni cego, com 10 trabalhadores da equipe de enfermagem; sendo 9 técnicas de enfermagem e 1 enfermeira que atuam nos três turnos de atendimento de uma maternidade de um Hospital do Sul de Santa Catarina.

Os participantes foram distribuídos em dois grupos mediante randomização (sorteio).

A coleta de dados foi efetuada por meio do teste de detecção do estresse, baseado em Baccaro⁵, com os trabalhadores da maternidade para avaliar o nível de estresse antes e depois do uso dos florais e aplicação de entrevista semi-estruturada para caracterizar as condições sócio-demográficas e identificar a opinião da equipe de enfermagem sobre os efeitos da terapia floral sobre o estresse ocupacional.

O 1º teste de Baccaro⁵ determina os níveis de estresse - sem estresse, moderado e intenso a partir das respostas - não tenho tido problemas (0 ponto), ocasionalmente (1 ponto) e freqüentemente (2 pontos). Relaciona a seguinte sintomatologia ao nível de estresse: dor de cabeça, insônia, fadiga, comer em excesso, prisão de ventre, dor na parte inferior das costas, ulcera péptica, nervosismo, pesadelos, pressão arterial alta, mãos e pés frios, ingestão de álcool ou consumo de remédios sem receita, palpitações cardíacas, indigestão gástrica, dificuldades sexuais, pensamentos preocupantes, náuseas ou vômitos, irritabilidade, enxaqueca, acordar cedo demais, perda do apetite, diarreia, dor nos músculos do pescoço e ombros, acesso de asma, período de depressão, artrite, resfriado ou gripe comum, pequenos acidentes e sentimentos de raiva. O diagnóstico é determinado a partir da somatória dos pontos: menos de 04 pontos - sem estresse; entre 04 e 20 pontos - estresse moderado; mais de 20 pontos - estresse intenso.

O 2º teste determina o risco do trabalhador desenvolver doença cardíaca, de acordo com vários comportamentos contrastantes. Significado do resultado:

“A1” - Se você está nesta categoria especialmente se tem mais de 40 anos e fuma, é provável ter um risco elevado de ficar com doença do coração.

“A2” - Você está no rumo de tornar-se propenso a doença cardíaca, mas seu risco não é tão alto quanto o “A1”. Não obstante, deve prestar atenção cuidadosa aos conselhos dados a todos do tipo “A1”.

“AB” - Você é uma mescla dos modelos “A” e “B”. Este é um modelo mais saudável do que “A1” ou “A2”, mas tem potencial para escorregar para o comportamento “A” e deve admitir isto.

“B1” - Seu comportamento está do lado menos propenso a cardíaco do espectro. Geralmente está descontraído e enfrenta o estresse adequadamente.

“B2” - Você tende para o extremo dos traços não-cardíaco. Seu comportamento manifesta poucas reações associadas à doença cardíaca.

A análise qualitativa foi realizada pela categorização dos dados⁶.

As categorias norteadoras da pesquisa, no âmbito qualitativo, compreenderam: perfil dos trabalhadores de enfermagem e a opinião da equipe de enfermagem após a utilização da terapia floral.

A pesquisa seguiu o disposto na resolução 196/96⁷ do Conselho Nacional de Saúde e foi aprovada pelo Comitê de Ética da UNESC – CEP 357/2010.

Para preservar o sigilo decorrente das entrevistas realizadas com os trabalhadores de enfermagem, de acordo com as diretrizes e normas regulamentadoras da Res. 196/96 que envolve pesquisa com seres humanos e Grupos Vulneráveis utilizou-se a letra E para a equipe de enfermagem pesquisada seguido do respectivo número.

Resultados

Perfil dos Trabalhadores de Enfermagem

Em relação ao perfil da equipe de enfermagem toda a equipe é composta por mulheres; a idade variou de vinte e um (21) anos a quarenta e dois (42) anos de idade; em relação ao estado civil, seis (60%) são solteiras e quatro (40%) são casadas; na formação profissional encontra-se uma (10%) enfermeira e nove (90%) técnicas de enfermagem; o tempo de formação profissional variou de três (03) a dez (10) anos; no quesito tempo de atuação profissional variou entre três (03) meses a nove (09) anos; das dez (10) profissionais, seis (60%) possuem dupla jornada de trabalho.

Resultados dos Testes de Stress Antes da Utilização da Terapia Floral

Teste para Detectar o Nível de Stress

No primeiro teste para detectar o nível de stress, 80% apresentaram nível de stress moderado e 20% apresentaram nível de stress intenso, representando 100% da equipe de enfermagem com stress de nível moderado a intenso; conforme a tabela 01.

Tabela 01- Resultado do teste para Detectar o Nível de Stress.

Nível de stress	Nº de trabalhadores (E)	%
Sem stress	-	-
Stress moderado	08 (E1, E3, E5, E6, E7, E8, E9, E10)	80%
Stress intenso	02 (E2, E4)	20%
Total	10	100%

Fonte: Dados da pesquisa.

Teste do tipo de personalidade - Questionário Glazer para controle do estresse, segundo o estilo de vida.

No segundo teste do tipo de personalidade 30% da equipe de enfermagem possuía risco elevado de desenvolver doença cardíaca; 30% possuía propensão a doença cardíaca e 40% apresentaram um modelo mais saudável, mas ainda possuíam comportamento propenso as doenças cardíacas; conforme tabela 02

Tabela 02 - Teste do tipo de personalidade.

Teste do tipo de personalidade	Nº de trabalhadores	%
Tipo "A1"	03 (E2, E3, E4)	30%
Tipo "A2"	03 (E1, E7, E9)	30%

Tipo "AB"	04 (E5, E6, E8, E10)	40%
Tipo "B1"	—	—
Tipo "B2"	—	—
Total	10	100%

Fonte: Dados da pesquisa.

Comparativos dos Testes de Stress Antes e Após a Utilização da Terapia Floral

Da equipe de enfermagem atuante na maternidade; os trabalhadores E1, E2, E3, E4, E10 participavam do grupo controle e utilizavam a fórmula floral para stress; os trabalhadores E5, E6, E7, E8, E9 estavam no grupo placebo e não utilizavam a fórmula floral.

Tabela 03 - Comparativo dos testes de stress antes e após a utilização da terapia floral.

Nível de stress	Antes da utilização	%	Após a utilização	%
Sem stress	—	—	01 (E8)	10%
Stress moderado	08 (E1, E3, E5, E6, E7, E8, E9, E10)	80%	09 (E1, E2, E3, E4, E5, E6, E7, E9, E10)	90%
Stress intenso	02 (E2, E4)	20%	—	—
Total	10	100%	10	100%

Fonte: Dados da pesquisa.

Os resultados da pesquisa denotam que 20% dos participantes do grupo controle que estavam com nível de stress intenso diminuíram para stress moderado (E2 e E4).

Tabela 04 - Comparativo do teste do tipo de personalidade antes e após a utilização da terapia floral.

Teste do tipo de Personalidade	Antes da utilização	%	Após a utilização	%
Tipo "A1"	03 (E2, E3, E4)	30%	01 (E2)	10%
Tipo "A2"	03 (E1, E7, E9)	30%	06 (E1, E3, E4, E5, E9, E10)	60%
Tipo "AB"	04 (E5, E6, E8, E10)	40%	03 (E6, E7, E8)	30%
Tipo "B1"	—	—	—	—
Tipo "B2"	—	—	—	—
Total	10	100%	10	100%

Fonte: Dados da pesquisa.

Evidenciou-se que dois integrantes da equipe de enfermagem que faziam parte do grupo controle (E3 e E4) estavam com risco elevado de

desenvolver doença cardíaca (Tipo “A1”), sendo que com a utilização da terapia floral diminuíram o risco para o tipo “A2”.

Resultados da Entrevista com a Equipe de Enfermagem após a utilização da Terapia Floral

Utilização da terapia floral

Todos os integrantes da equipe de enfermagem utilizaram a terapia floral conforme indicação de uso (7 gotas 3 vezes ao dia). A Fórmula Composta para o Stress utilizada continha 07 florais: Black Eyed Susan para a organização mental e stress; Rescue para ansiedade, considerado o remédio do socorro; Olive e Macropcarpa para exaustão físico-mental; Gentian para desânimo por motivo; White Chestnut para preocupação e Waratah para depressão e desânimo^{8,9,10,11}. A fórmula floral foi manipulada com 25% de brandy e utilizada via sub-lingual, sete (07) gotas três (03) x ao dia; conforme destacado a seguir.

Fórmula Floral para o Stress

Black Eyed Susan (Floral da Austrália) - organização mental e stress

Rescue (Floral de Bach) - ansiedade

Olive (Floral de Bach) - exaustão físico-mental

Macropcarpa (Floral da Austrália) - exaustão físico-mental

Gentian (Floral de Bach) - desânimo por motivo

White Chestnut (Floral de Bach) - preocupação

Waratah (Floral da Austrália) - depressão e desânimo

25% brandy

Tomar sete (07) gotas três (03) x ao dia.

Opinião da equipe de enfermagem após a utilização da terapia floral

Em relação ao grupo controle os trabalhadores E3 e E4 relataram maior relaxamento e tranqüilidade; além de terem diminuído o risco de desenvolvimento de doença cardíaca - questionário Glazer - do tipo “A1” para “A2”. O trabalhador E4 estava no nível de stress intenso e diminuiu para moderado, com a utilização da terapia floral.

O trabalhador da equipe de enfermagem do grupo controle E2 relatou “*sonolência*” com a utilização da terapia floral; sendo que neste caso houve diminuição de stress intenso para o moderado com a utilização do floral.

O trabalhador do grupo controle E1 relatou “*ansiedade, palpitação e insônia durante uma semana e após melhorou*”; mantendo-se no nível de stress moderado e tipo “A2”. Neste caso não houve alteração no resultado com a utilização da terapia floral.

O E10, do grupo controle, manteve-se no nível de stress moderado e com elevação do tipo “AB” para o tipo “A2”, relatando “*não observar nada*”.

Em relação ao grupo placebo os trabalhadores E5, E6, E8, E9, relataram “*sonolência, relaxamento e calma*”. O trabalhador E7 referiu “*insônia*”.

Opinião da equipe de enfermagem sobre o efeito da terapia floral

O trabalhador E4 do grupo controle antes da utilização da terapia floral relatou “*insônia*” e após a utilização referiu “*maior relaxamento, melhora na insônia e concentração no trabalho*”. É importante ressaltar que E4 diminuiu do grupo de risco “A1” para menor risco “A2” e o nível de stress intenso diminuiu para moderado.

O trabalhador do grupo controle E3, que diminuiu o risco de desenvolvimento de doença cardíaca de “A1” para “A2”, ressaltou a contribuição da terapia floral na fala:

“Acredito que ajuda bastante, pois é uma maneira natural de controlar o stress sem causar dependência” (E3).

O E2 ressaltou que a terapia floral “*é bom para dormir*”, sendo do grupo controle e também apresentou mudanças no nível de stress de intenso para moderado.

O trabalhador do grupo controle E1, que se manteve no nível de stress moderado e no tipo “A2”, relatou que “*precisava de outra fórmula*” e E10 relatou que “*não mudou nada*”.

Os trabalhadores E6, E8 e E9 do grupo placebo ressaltaram a contribuição da terapia floral na diminuição da ansiedade, insônia e relaxamento. E5 relatou que “*o efeito é mais para quem faz tratamento em longo prazo*” e E7 referiu que “*precisava de outra fórmula, não se adaptou a esta*”.

Discussão

Nas últimas décadas, dadas as transformações nos processos produtivos, as relações entre trabalho, estresse e suas repercussões sobre a saúde mental dos trabalhadores têm pesquisado nas questões referentes à produtividade, os acidentes de trabalho, o absenteísmo e os crescentes índices de sintomas psíquicos entre os trabalhadores de determinadas categorias profissionais. O estresse ocupacional e a interferência na saúde mental, principalmente nos trabalhadores de saúde, tendo em vista as inúmeras circunstâncias desgastantes presentes em seu cotidiano laboral, como a insalubridade e a penosidade do trabalho que provém da permanente exposição a um ou mais fatores que produzam doenças ou sofrimento, decorrentes da própria natureza do trabalho e de sua organização, que são evidenciados por sinais e sintomas orgânicos e psíquicos inespecíficos¹².

A enfermagem é vulnerável ao estresse ocupacional causados pelos riscos em seu trabalho, pois além de existirem os riscos do próprio ambiente de trabalho, como iluminação, ruídos, radiações, temperaturas altas, riscos de contaminação por material químico e biológico; existem também a sobrecarga de trabalho que implicam em quantidade excessiva de horas, e muitas tarefas a serem realizadas juntas em pouco tempo¹³.

Em relação ao impacto na saúde, os trabalhadores podem apresentar indicadores de estresse ou alguma disfunção da saúde mental, como

ansiedade e queda da auto-estima, juntamente com diminuída capacidade de enfrentar estressores crônicos².

A equipe de enfermagem cuida de clientes e familiares e, às vezes, pelas contingências do cotidiano, esquecem de se preocupar com sua qualidade de vida, em especial com sua saúde. Profissionais que trabalham com pessoas em sofrimento, como é o caso da equipe de enfermagem, vivenciam freqüentemente situações de estresse, visto que os problemas nem sempre são solucionados imediatamente e com facilidade. Neste contexto, destaca-se a dupla jornada de trabalho, vivenciada por grande parte destes profissionais, que de certa forma, acaba por favorecer a diminuição do tempo dedicado ao auto-cuidado e ao lazer, potencializando o cansaço e, conseqüentemente, gerando o estresse¹⁴; corroborando os resultados desta pesquisa, onde 60% dos entrevistados possuíam dupla jornada de trabalho.

Os resultados do teste de detecção do estresse indicaram que 100% dos trabalhadores de enfermagem estavam com nível de estresse de moderado a intenso. Em relação aos resultados do segundo teste do tipo de personalidade 30% da equipe de enfermagem possuía risco elevado de desenvolver doença cardíaca; 30% propensão a doença cardíaca e 40% apresentaram um modelo mais saudável, mas com comportamento propenso as doenças cardíacas.

O estresse vem sendo apontado pela Organização Mundial de Saúde como o fator de risco que mais cresce no mundo para doenças cardíacas associados à taquicardia, angina, infarto e derrames¹⁵.

A equipe de enfermagem atuante na maternidade apresentou, de forma geral, risco de desenvolver doenças cardíacas, se não buscarem o seu auto-cuidado e estratégias de controle do stress laboral.

Esperava-se um nível menor de propensão as doenças cardíacas, em decorrência do local de atuação - maternidade, que na maioria das vezes, lida com a vida e o nascimento.

Os resultados da pesquisa denotam que 20% da equipe de enfermagem que faziam parte do grupo controle e que estavam com nível de stress intenso após a utilização da terapia floral diminuíram para stress moderado e do tipo "A1" para o tipo "A2", diminuindo assim o risco de doenças cardíacas.

Desta forma, percebeu-se que a terapia floral tanto no teste de nível de stress quanto no questionário Glaser apresentou eficácia no uso.

A Terapia Floral é considerada como instrumento de cura suave, sutil, profundo, vibracional, com uso reconhecido em mais de 50 países e aprovados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) desde 1956. Os florais como um instrumento de trabalho terapêutico, devem ser entendidos também como expressão de uma forma de pensar, sentir e atuar na vida em geral. Trabalhos recentes vêm reportando o uso dos Florais de Bach no tratamento da ansiedade. Em estudo realizado de forma randomizada e duplo cego, foi utilizado o Rescue (floral emergencial) em 100 indivíduos com sintomas de ansiedade; sendo que os pacientes que usaram o remédio floral tiveram redução significativa dos sintomas apresentados³.

Os Florais de Bach são essências extraídas das flores que valorizam a nossa essência, trazendo o equilíbrio de volta ao sistema. Dr. Bach em sua busca, encontrou agentes em flores, criando trinta e oito essências florais, e sua 38ª essência, recebeu o nome de "remédio da salvação", contendo a

fórmula Rescue Remedy (essência floral para o estresse), uma mistura floral, combinação de cinco florais em um único preparo (Impatiens, Star of Bethlehem, Cherry Plum, Rock Rose e Clematis; para situações emergenciais e sofrimentos⁸.

A Terapia Floral evidencia os aspectos emocionais e não apenas os sintomas físicos. Os usuários da Terapia Floral relataram casos de curas e manifestaram-se sobre a resolutividade da terapêutica e humanização do cuidado. A terapêutica volta-se para o indivíduo no sentido de reparar-lhe a energia vital e pode constituir-se como princípio da integralidade no SUS⁴.

Segundo a literatura, a terapia com floral segue alguns princípios semelhantes à homeopatia, ou seja, ambas utilizam a medicina vibracional. A ressonância vibratória está baseada nas energias que vibram em uma determinada frequência e amplitude e tratam não somente da cura do corpo físico, mas também do campo energético, buscando um equilíbrio entre corpo, mente, emoção e espírito, reorganizando assim, desequilíbrios que possam levar ao aparecimento de doenças. Segundo escrito deixado pelo Dr. Bach, a doença aparecerá quando houver uma distorção no comprimento destas ondas, no campo energético do corpo, ficando mais lento e exercendo efeitos negativos no estado mental. Estes efeitos levam o corpo, a vitalidade, à exaustão ou, a vulnerabilidade a doenças. Um dos objetivos desta terapia é o equilíbrio das emoções do paciente, procurando a diminuição ou a eliminação de sentimentos como estresse, depressão, pânico, solidão, tristeza, agressividade ou ciúme. É uma medicina complementar e por ser um tratamento menos agressivo, muitos buscam a cura para diversos males. Podem ser utilizados juntamente com medicações alopáticas, pois não alteram seus efeitos¹⁶.

Constatou-se os efeitos da terapia floral neste estudo; sendo que o relaxamento físico e mental, tranquilidade e a melhora na qualidade do sono foram observadas pela maioria dos trabalhadores de enfermagem que faziam parte do grupo controle após a utilização da terapia floral, apenas um trabalhador da equipe de enfermagem do grupo controle relatou que não apresentou nenhuma mudança com o uso dos florais.

O efeito placebo foi destacado nas falas dos trabalhadores E6, E8 e E9 que ressaltaram a contribuição da terapia floral na diminuição da ansiedade, insônia e relaxamento.

Efeito Placebo é o nome técnico para designar o poder da mente em curar o corpo sem uma óbvia intervenção física. Às vezes é conseguido por meio da administração de uma pílula feita de material inerte, outras vezes por uma injeção de água destilada. Nestes casos, a eficácia do efeito placebo aumenta com o fato da atribuição terapêutica ser enunciada por alguém no qual se deposita confiança¹⁷.

Consideram-se fundamental capacitar os trabalhadores dos serviços de saúde, quanto aos sinais e sintomas dos distúrbios psíquicos, para que considerem a importância da situação de trabalho como um dos fatores determinantes no processo saúde/doença. Desse modo, alerta-se para a necessidade de desenvolver ações interinstitucionais e multidisciplinares em saúde mental e trabalho. Além, da necessidade de uma gestão organizacional participativa, que inclua os trabalhadores no processo de mudanças e

melhorias do ambiente laboral. Somadas as medidas de promoção da saúde do trabalhador, ressalta-se o foco de atenção para a inclusão de medidas profiláticas referentes ao estresse ocupacional que tenham início nos cursos profissionalizantes e nos de formação superior¹².

Conclusão

Os trabalhadores de enfermagem pesquisados possuem alto nível de stress e risco de desenvolver doenças cardíacas se não melhorarem sua qualidade de vida e o cuidado consigo mesmo.

Constatou-se com os resultados da pesquisa que a terapia floral pode ser utilizada no controle do stress ocupacional da equipe de enfermagem.

Sugere-se novas pesquisas sobre a utilização da terapia floral na melhoria de qualidade de vida do trabalhador; com maior tempo de utilização do floral e maior número de trabalhadores pesquisados; de forma a aprofundar os resultados da pesquisa sobre stress e terapia floral.

Ressalta-se a necessidade de estratégias motivacionais e de melhoria da qualidade de vida no trabalho; buscando o cuidado do cuidador.

Referências

1. Grubits S; Guimaraes LAM . Saúde Mental e Trabalho. SP: Casa do Psicólogo; 2007.
2. Santos AFO; Cardoso CL. Profissionais de saúde mental: estresse e estressores ocupacionais stress e estressores ocupacionais em saúde mental. *Psicol. estud.*, Maringá. 2010; (15) 2: 245-253.
3. 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.* 2006 ; 16(3): 365-371.
4. Neves LCP, Selli L, Junges, R. A integralidade na Terapia Floral e a viabilidade de sua inserção no Sistema único de Saúde. *O Mundo da Saúde.* 2010; 34 (1): 57-64.
5. Baccaro A. *Vencendo o Estresse: como detectá-lo e superá-lo.* Petrópolis, RJ: Vozes; 1998.
6. Minayo MCS. *Pesquisa social: teoria, método e criatividade.* 28 ed. Petrópolis, RJ: Vozes; 2009. 108 p.
7. Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Resolução 196/96. [Citado 2008 jul 02]. Disponível em <http://www.ufrgs.br/HCPA/gppg/res19696.htm>.
8. Bach E. *Os Remédios Florais do Dr Bach.* SP: Pensamento; 2006.
9. Kaminski P; Katz R. *Repertório das Essências Florais.* SP: Triom; 2003.
10. White I. *Essências Florais Australianas.* Ed. 2ª. SP: Triom; 1998.
11. Monari CLR. *Participando da Vida com os Florais de Bach: uma visão mitológica e prática.* SP: Roca; 2002.

12. Kirchof ALC, Magnago TSBS, Camponogara S, Griep RH, Tavares JP, Prestes FC et al . Condições de trabalho e características sócio-demográficas relacionadas à presença de distúrbios psíquicos menores em trabalhadores de enfermagem. Texto contexto - enferm. 2009; 18(2): 215-223.
13. Morillejo EA; Muñoz CP. Fatores de Risco em Trabalhadores da Saúde. Rev. Téc-cien Enfermagem. 2004; 2(9): 138-45.
14. Montanholi LL, Tavares DMS, Oliveira G. Estresse: fatores de risco no trabalho do enfermeiro hospitalar. Rev. bras. enferm. 2006; 59(5): 661-665.
15. Schor N. As doenças que você tem e não sabe. São Paulo: MG; 2005.
16. Pinto J. Florais para Cães Tratando o Comportamento Animal com os Florais de Bach. São Paulo: Butterfly Editora Ltda; 2008.
17. Epstein I. A comunicação da saúde e o efeito placebo. BIS, Bol. Inst. Saúde. 2010; 12(1): 22-28.

Endereço para correspondência

Rua Dom Joaquim Domingos de Oliveira, 50. Apt 301 .
Ed. Jatobá. Centro.
Criciúma- SC.
CEP: 88.801-230

Recebido em 18/07/2011

Aprovado em 22/08/2012