

ARTIGO ORIGINAL • CAPÍTULO 1 • ESTUDO 2

TERAPIA FLORAL NO MANEJO DA ANSIEDADE: REVISÃO NARRATIVA

ALINE MEDINA VILHENA¹
PRISCILA CRISTINA DA SILVA THIENGO DE ANDRADE^{1*}
ELLEN MÁRCIA PERES¹
HELENA FERRAZ GOMES¹
CAROLINA CABRAL PEREIRA DA COSTA¹
ALEXANDRE VICENTE DA COSTA¹
CARLA MATOS DE PAIVA^{1*}
CAROLINE MORETTI MENON DE BETHENCOURT¹
MICHELE MARTHA CHAGAS DA SILVA¹
REBECA MOURA CUNHA CARDOSO¹

¹ Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, Brasil.

*Autor correspondente
profprithiengo@gmail.com

Como citar este estudo

Vilhena AM, Andrade PCST, Peres EM, Gomes HF, Costa CCP, Costa AV, Paiva CM, Bethencourt CMM, Silva MMC, Cardoso RMC. Terapia floral no manejo da ansiedade: revisão narrativa. In: Silva CSSL, Monteiro ACM, Andrade PCST (orgs.). Corpos, saberes e direitos: práticas integrativas no campo da saúde pública. Rio de Janeiro, RJ: Global Publishing; 2026. <https://doi.org/10.5935/978-65-998428-3-2.B102>

INTRODUÇÃO

Desde tempos imemoriais, as civilizações fazem uso e colhem os benefícios do emprego terapêutico de elementos e práticas cujos saberes não integram o que se instituiu como medicina convencional de origem ocidental, como método de enfrentamento de causas e fatores que interferem no processo saúde-doença e que levam ao adoecimento ou ao seu agravamento. Há registros chineses datados de mais de 5 mil anos atrás que apontam para a utilização de diversas ervas nos cuidados à saúde, alimentação e cosmética (Gaur, 2024).

As práticas de saúde e de qualidade de vida associadas a estes saberes inserem-se num amplo conjunto de práticas de atenção à saúde, denominado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) de Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI). Essas têm distribuição mundial e seu uso é reconhecido e integrado nos sistemas de saúde de 170 de seus 194 Estados Membros, dentre os quais o Brasil, que desde 2006 vem institucionalizando diversas MTCI como práticas transversais à medicina convencional ou biomédica, ofertando-as no Sistema Único de Saúde (SUS), tendo como marco legal a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPICs) (Brasil, 2006; Organização Pan-Americana da Saúde [OPAS], 2023).



No amplo conjunto das MTCl, que é integrado por sistemas médicos complexos tradicionais; sistemas médicos não tradicionais; métodos terapêuticos ou terapias; e pela medicina integrativa, tem-se a Terapia Floral, categorizada pela OMS e pela OPAS como método terapêutico de caráter energético, utilizada na perspectiva de reequilibrar as emoções em desarmonia como forma de promoção e de recuperação da saúde e de prevenção de agravos (Biblioteca Virtual em Saúde [BVS], 2023a).

A institucionalização das MTCl nos serviços de saúde representa um avanço no modelo de cuidado por sua abordagem totalizante (holística) e humanizada, de forma a abranger os aspectos emocionais e mentais no âmbito do cuidado, uma vez que a doença não se expressa apenas como resultado de fatores biológicos, mas também decorre da forma como o indivíduo se expressa no mundo e de suas interações ambientais, sociais e familiares (Freitas; Flores; Camargo Jr., 2022).

Neste contexto de atenção à saúde e cuidado multidimensional, com foco na saúde mental, o presente estudo tem por objeto apresentar uma visão geral e narrativa sobre a Terapia Floral, e apresentar uma síntese das evidências disponíveis acerca do manejo e da eficácia da terapia floral no desfecho de ansiedade.

DESENVOLVIMENTO

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, estruturada a partir de levantamento e estudo bibliográfico, que observou as seguintes etapas: estabelecimento do problema; seleção da amostra; avaliação e extração de dados dos estudos primários incluídos na revisão; após isto, fontes secundárias serão agregadas a fim de compor a visão macro desta revisão narrativa, seguidas de análise e síntese dos resultados e discussão.

Para o desenvolvimento da revisão, foram percorridas as etapas de elaboração da pergunta norteadora; a definição da estratégia de busca e seleção de literatura, tendo como ferramenta processual a estratégia PICo (Stern et al., 2014), que é uma ferramenta que mantém o foco na pesquisa e é utilizada para a formulação da pergunta, de forma adaptada à narrativa, sendo P (população) seres humanos; I (Interesse) florais de Bach no manejo da ansiedade; C (Contexto/comparação) e O (desfecho esperado) não se aplicam.

O levantamento bibliográfico ocorreu no mês de outubro de 2023, por meio de busca ampla de artigos primários junto ao Portal Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)/MTCl Américas - Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas, sem exclusão de bancos de dados, a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) “florais de Bach” ou “flower essences” e “ansiedade” ou “anxiety”, de modo associado, utilizando-se o operador booleano “AND”.

Foram incluídos artigos que continham textos completos, sem recorte temporal e sem exclusão por idioma; artigos que descrevessem estudos com terapia floral de Bach. Foram excluídos artigos disponíveis apenas em formato de resumo; artigos pagos; artigos cuja população de estudo era não humana (animais e vegetais); e artigos que não envolvessem a temática.

A busca temática com os descritores “flower essences” e “florais de Bach” reportou um quantitativo de 187 artigos (107 completos) e 166 (93 completos), respectivamente, reduzidos a 16 (10 completos) em cada caso, ao se conjugarem os descritores “anxiety” e “ansiedade” por meio do operador booleano “AND”. Após as devidas exclusões, o corpo da revisão resumiu-se a 08 (oito) artigos, nos quais a ansiedade é mencionada dentro do escopo dos estudos.

Como resultado da busca, foram identificados 16 artigos, integrando a amostra final 08 (oito) artigos, conforme Tabela 1.

Em momento subsequente, realizou-se a leitura completa e analítica dos estudos selecionados a fim de descortinar os objetivos, tipos de estudo, participantes e resultados, prosseguindo-se na categorização dos textos. Os artigos selecionados abordam diversos aspectos do estado da arte sobre o tema eleito, que serão apresentados oportunamente. O passo seguinte foi agregar o conhecimento registrado em livros, material em websites, portarias e analisados vídeos sobre o assunto.

Tabela 1. Distribuição dos níveis de estresse por fase antes e após as sessões. Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2022

ID	Autor	Título	Desenho e método	Amostra / Objetivo
1	et al., 2022	Terapia floral na evolução do parto e na triade dor-ansiedade: estudo quase-experimental	Estudo quase-experimental com uso das florais Woodward Star of Bethlehem e Cherry Plum ao longo de 60 minutos para	60 gestantes – grupo controle e grupo placebo. Avaliar o efeito da terapia floral na evolução do trabalho de parto e na triade dor-ansiedade-ansiedade durante o nascimento.
2	Fernández et al., 2021	Avaliação clínica com pacientes tratadas com florais durante o tratamento	Estudo de avaliação clínica com uso dos florais Crab Apple, Willow, Vervain, Impatiens, Walnut, Cherry Plum, Sweet Chestnut, Chicory, Clematis, Beech, Star of Bethlehem, White Chestnut e Larch, formulação individual oral e local.	28 pacientes – março de 2016 a março de 2018. Avaliar a evolução clínica de pacientes com diagnóstico de psoríase, vitiligo e líquen plano tratados com florais de Bach.
3	Lara et al., 2020	Vivência de mulheres em trabalho de parto com o uso de essências florais	Pesquisa descritiva exploratória de conteúdo qualitativo com uso da formulação Rescue ao longo de 60 min. Estudo controlado, cego e randomizado.	30 gestantes. Avaliar o efeito das essências florais como terapia não farmacológica durante o trabalho de parto sobre a percepção da dor, ansiedade e respostas clínicas ao estresse.
4	Mayor Walton e Salazar Pérez et al., 2019	Terapia floral da Bach e orientação psicológica em violência psicológica	Estudo descritivo, transversal, entrevista semiestruturada com uso dos florais Agrimony, Mustard, Wild Rose, Vine, Sweet Chestnut e formulação individualizada – 6 sessões de 30 minutos em maneira oral por 3 meses.	15 mulheres. Avaliar os resultados do tratamento com terapia floral da Bach e orientação psicológica em mulheres vítimas de violência psicológica.
5	Leão et al., 2015	Terapias complementares na redução do climatério: ensaio clínico	Estudo clínico randomizado, aberto, com uso de florais de Bach (Rescue Apple). e auriculoterapia e toque terapêutico no padrão para todos durante 3 meses.	118 mulheres. Analisar a eficácia da terapia floral, auriculoterapia e toque terapêutico no controle da sintomatologia climatérica.
6	et al., 2018	Significados da terapia floral para ansiedade em pessoas com sobrepeso ou obesidade	Ensaio Clínico Randomizado, placebo-controlado e duplo-cego com uso dos florais Woodward Cherry Plum, White Chestnut e Crab Apple e Pine. Estudo qualitativo, entrevista semiestruturada.	42 participantes. Compreender a experiência sob a perspectiva dos participantes de uma pesquisa clínica que teve a terapia floral para ansiedade em indivíduos com sobrepeso ou obesidade e identificar se o tratamento com florais alterava o grau de ansiedade, o padrão do sono e os sintomas de compulsão alimentar.
7	Saías e Silva, 2012	Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos	Estudo clínico randomizado, duplo-cego, com 30 trabalhadores atendidos por 3 meses com uso dos florais Woodward Cherry Plum, White Chestnut e Aspen em pessoas ansiosas (fórmula padrão todas).	30 trabalhadores. Investigar os efeitos dos florais em pessoas ansiosas
8	Padilla et al., 2007	Ansiedade e terapia floral	Estudo descritivo, linear e prospectivo com uso da formulação florais de Bach individualizados durante 10 dias e 15 dias de tratamento.	40 pacientes – objetivo Avaliar a eficácia dos florais no tratamento dos sintomas da andropausa
Total				Total 363 pacientes

As primeiras MTCI/PICS ofertadas pelo SUS – medicina tradicional chinesa/acupuntura; homeopatia; plantas medicinais e fitoterapia – foram incorporadas ao SUS por meio da Portaria Ministerial nº 971, de 03 de maio de 2006 (Brasil, 2006), que instituiu a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPICS), concretizando um anseio social histórico manifestado na 8ª Conferência Nacional de Saúde (CNS), realizada em março de 1986 (Brasil, 2018), considerada também como marco para a oferta das PICS no Brasil, cujo relatório final preconizava, no eixo dos princípios referentes à organização dos serviços, a necessidade de “introdução de práticas alternativas de assistência à saúde no âmbito dos serviços de saúde, possibilitando ao usuário o direito democrático de escolher a terapêutica preferida”.

A Terapia Floral é uma prática transversal em saúde, não medicamentosa, de cunho energético, vibracional, que atua sobre energias sutis dos seres (homens, animais, plantas), promovendo o equilíbrio emocional e, desta forma, a saúde. É um método terapêutico que se apoia no paradigma do vitalismo, doutrina biológica que associa a saúde à harmonia do indivíduo com o ambiente no qual se insere e correlaciona as respostas fisiológicas e às emoções, as quais podem modular patologias como a ansiedade e outros desfechos, o que, inclusive, constitui objeto de estudo da psiconeuroimunoendocrinologia (PNIE), campo da ciência que

investiga as comunicações entre os sistemas psiconeuroendócrino e imunológico e suas correlações com a saúde (Silva; Moraes, 2023; Biblioteca Virtual em Saúde [BVS], 2023b).

No que tange aos recursos terapêuticos, o termo “essência floral” designa não apenas elementos orgânicos oriundos da botânica (flores, brotos, sementes), como também elementos inorgânicos (cristais, gemas e água), tal qual o próprio Sistema Floral de Bach, em cujo repertório encontra-se o floral denominado “Rock Water”, correspondente à 16ª essência a integrá-lo, o qual é composto por água natural obtida a partir de uma fonte mineral/nascente pura e corrente, existente na região de Gales, no Reino Unido (Monari, 2021).

O Sistema de Florais de Bach tem origem nas pesquisas do inglês Edward Bach, médico alopata, homeopata, patologista e bacteriologista, que, ao se perceber fragilizado diante de um prognóstico de risco iminente de vir a óbito em curtíssimo prazo, iniciou um processo de mudança em seu modo de ver o mundo e de transformação interior, “vencendo a morte pela Transformação em Vida de seu próprio corpo (...)”, diante do que foi buscar na natureza um sistema de cura que fosse simples e baseado na autoajuda e na autocura. A Terapia Floral atua, assim, na restauração do equilíbrio e da harmonia da personalidade e das emoções do indivíduo, desenvolvendo os estados positivos correlatos, o que se dá por meio de terapêutica da energia essencial – energia sutil – e por meio de catarses. É um trabalho de abertura da consciência individual, num processo essencialmente de autoconhecimento e autocura (Monari, 2021).

Dos estudos mapeados, dois avaliaram a eficácia da terapia floral na evolução do trabalho de parto e ambos concluíram que a intervenção obteve resultados positivos no manejo de sinais e sintomas associados ao evento. Cabe ressaltar que nenhum destes dois estudos (Lara et al., 2020; Pitilin et al., 2022) foi conduzido segundo a metodologia e a filosofia instituídas por Edward Bach, pois houve o uso de formulação pronta e padrão para todas as participantes do estudo, sem a avaliação subjetiva de suas emoções e características de personalidade.

O estudo de Pitilin et al. (2022) avaliou a eficácia da terapia floral na evolução do trabalho de parto, concluindo que a dilatação cervical, contrações uterinas, ocitocina, cortisol e tempo do trabalho de parto apresentaram diferenças significativas entre o grupo placebo e o grupo que recebeu a administração dos Florais de Bach combinados por compostos capazes de resgatar o equilíbrio emocional em situações de ansiedade, estresse e dor, com a adição de 99,75% de conhaque orgânico Francês à 30% para 0,25% da tintura mãe, durante o trabalho de parto quando comparado com o placebo. Ainda, o risco relativo para cesariana no grupo placebo foi mais de duas vezes maior quando comparado com o grupo floral. Os autores concluíram que a terapia floral pode ser uma alternativa viável no manejo da tríade dor-ansiedade-estresse associada ao trabalho de parto, ressaltando que os níveis de evidência ainda estão em construção.

Lara et al. (2020), de modo semelhante, buscou descrever a vivência de mulheres submetidas ao uso de florais durante o trabalho de parto. Embora tenha utilizado a terapia floral, o método de Bach não foi adotado, o que pode ter refletido no resultado dos estudos, não encontrando diferença significativa na redução dos níveis de ansiedade. Tal avaliação é de suma importância neste método terapêutico e é o ponto crucial para a indicação assertiva do tipo de floral a ser administrado, haja vista que os florais operam a nível dos desequilíbrios emocionais e devem ser prescritos de acordo com o estado mental do paciente (Monari, 2021).

Na mesma linha, o estudo de avaliação conduzido por Fernández Martell et al. (2021) com pacientes com diagnóstico clínico de psoríase, vitiligo e líquen plano buscou avaliar a evolução dos pacientes utilizando

uma formulação combinada para os participantes, composta, em parte, com essenciais florais que, segundo o estudo, seriam de uso majoritário em sentido transpessoal, ou seja, essências que não foram selecionadas pelo aspecto emocional do paciente e que já foram descritas na literatura para o tratamento de psoríase e líquen plano. A ansiedade foi o sintoma associado mais reportado pelos sujeitos da amostra e, após seis meses de tratamento, conclui-se pela eficácia do uso da terapia floral de Bach nos pacientes estudados, haja vista que a evolução clínica foi favorável em metade da amostra e a outra parte se manteve assintomática.

Pancieri et al. (2018) intencionaram compreender a experiência da terapia floral no manejo da ansiedade sob a perspectiva de indivíduos com sobrepeso e obesidade, os quais, conforme resultados obtidos, perceberam os benefícios da terapia floral em si mesmos e em pessoas das relações familiares, mudanças no padrão do sono para melhor, reconhecendo a terapia floral como fonte de tranquilidade, autoconhecimento, autocontrole e direcionamento nas necessidades alimentares e relacionais. O estudo não é suficientemente claro quanto à metodologia utilizada, inferindo-se que houve a utilização de formulação padrão para todos os envolvidos, e aponta o número reduzido de estudos como limitação para a discussão dos resultados obtidos. Desta forma, os autores apontam para a eficácia da terapia floral nesse contexto.

Leão et al. (2015), em ensaio clínico randomizado realizado com 118 mulheres no climatério, avaliaram a eficácia da terapia floral nos sintomas climatéricos por meio da administração de florais australianos e de apenas uma essência floral de Bach, administrada ao grupo amostral, também, de forma padronizada. O estudo concluiu que a terapia floral é coerente com os princípios do SUS e que foi eficaz na redução dos sintomas de fogacho e insônia, podendo favorecer a resolutividade do sistema e que deve ser oferecida como opção terapêutica, destacando a impossibilidade de se aferir a confiabilidade do resultado ante a falta de grupo placebo, necessitando de outros estudos aprimorados para a sua confirmação.

O estudo conduzido por Salles e Silva (2012) buscou investigar os efeitos de cinco essências florais específicas do Sistema de Bach em pessoas ansiosas, administrados igualmente por meio de formulação padrão para os participantes. As autoras concluíram que as essências tiveram efeito positivo na diminuição da ansiedade no grupo experimental. Uma vez mais, foi apontado que o número limitado de estudos sobre florais e ansiedade nas bases de dados dificultou a discussão dos resultados encontrados.

No estudo descritivo de Padilla Docal et al. (2007), foram avaliados pacientes com sintomas relacionados à andropausa que acudiram à terapia floral, com a finalidade de valorar a eficácia do tratamento dos sintomas apresentados, dentre os quais a ansiedade, apontada como um dos sintomas mais frequentes, acompanhada de depressão e irritabilidade. A intervenção adotada foi a administração de florais de Bach, de forma individualizada, e os resultados apontaram para a diminuição da ansiedade em 92,5% dos casos. A depressão e a irritabilidade diminuíram em 83,3% dos participantes. Os autores concluíram que os sintomas de ordem psicológica e emocional foram os que apresentaram uma maior porcentagem de melhoria ao final do tratamento, apontando para a efetividade da melhoria dos sintomas de andropausa nos grupos estudados.

Estudo descritivo realizado por Mayor Walton e Salazar Pérez (2019), cujo objetivo foi avaliar a eficácia da terapia floral em mulher vítima de violência doméstica, foram utilizadas as essências florais de Bach de forma individualizada e o desenho experimental da proposta de intervenção considerou os principais

estados emocionais referidos, seguindo a sistemática instituída por Edward Bach, tanto no método de escolha do floral, quanto na posologia, forma e tempo de administração. Aplicaram-se os florais segundo a tipologia primária da personalidade, suas extensões e estados emocionais negativos de forma específica. Os autores observaram uma evolução satisfatória de determinados sintomas, como a diminuição dos sintomas emocionais em 60% da amostra, além da superação de traumas prévios de infância, medo e dependência emocional, imputando-se o resultado ao efeito que os florais produzem no campo energético de cada indivíduo, que se expressa por meio de diferentes estados emocionais.

Após a análise dos artigos que compuseram a presente revisão das fontes primárias selecionadas, constatou-se a escassez de estudos que contemplem a temática específica desta pesquisa, não obstante a terapia floral seja recomendada há décadas pela OMS. Isso é corroborado inclusive pelo fato de que vários dos autores citados reportam tal fato durante a discussão dos seus artigos.

Muito embora manifestações de ansiedade estejam presentes nos sujeitos que compuseram as amostras, como também a evolução clínica tenha se mostrado favorável nos estudos, as intervenções gravitaram a questão da ansiedade como um aspecto secundário, concluindo pela eficácia da terapia floral, notadamente, a partir de parâmetros objetivos e respostas fisiológicas, tais como dilatação, contração uterina, ocitocina, cortisol, ausência de lesões cutâneas, alteração aumento de pigmentação no vitiligo e diminuição das lesões em líquen plano. Os estudos referenciados, em sua maioria, não abordam as emoções relacionadas à ansiedade como foco específico da intervenção, mas a CID, e não individualizam o tratamento a partir da singularização das emoções dos participantes do estudo, que é o alvo da terapia floral.

Como se vê, a produção científica a respeito do tema é ainda escassa, principalmente em nível nacional, e, sem embargo da realização de estudos e pesquisas com um mínimo de rigor metodológico, ainda existem poucas evidências científicas sobre a terapia floral que forneçam subsídios para a decisão dos gestores quanto à construção de ações em saúde para a sua expansão e opção como PIC de escolha, de baixo custo e fácil utilização.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Terapia Floral existe como opção terapêutica à disposição da população desde a década de 20 do século passado, com a descoberta do primeiro floral – Mimulus (*Mimulus guttatus*) – por Edward Bach, porém, somente foi inserida no rol das práticas integrativas e complementares do SUS em 2018. É, portanto, um campo emergente como suporte à qualidade de vida e à promoção da saúde mental ao nível do sistema público de saúde. Constitui um método terapêutico simples, de fácil utilização e de baixo custo em termos de desembolso, como também de baixo impacto financeiro.

Embora haja resultados de estudos e ensaios clínicos que apontem que a terapia floral apresenta resultados evidentes no autocuidado, no equilíbrio mental e emocional, foram encontrados métodos diversos e sem a devida aplicação individual da metodologia dos florais.

Assim, sendo, esta revisão sugere que há escassez de estudos sobre a temática e que se faz necessária a construção de novas pesquisas, com delineamentos metodológicos capazes de demonstrar os níveis de confiança e de eficácia da Terapia Floral, a fim de estimular a formação técnica dos profissionais de saúde

na utilização deste método terapêutico e subsidiar a decisão dos gestores na construção de ações em saúde baseadas em evidências.

REFERÊNCIAS

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE (BVS). Contribuciones de las MTCl al manejo del estrés. 2023a. Disponível em: <https://mtci.bvsalud.org/fortaleciendo-la-salud/contribuciones-de-las-mtci-al-manejo-del-estres/>. Acesso em: 20 mar. 2026.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE (BVS). Esquema estructura temática para base de datos BVS MTCl. 2023b. Disponível em: <https://mtci.bvsalud.org/wp-content/uploads/2018/03/Esquema-Estructura-temática-para-Base-de-datos-BVS-MTyCI-Marzo-4.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006**. Brasília, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em: 20 mar. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva; Secretaria de Atenção à Saúde. **Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

FERNÁNDEZ MARTELL, R. M. et al. Evolución clínica en pacientes tratados con esencias florales de Bach y costo del tratamiento. **Revista Cubana de Medicina General Integral**, v. 37, n. 1, e1326, 2021.

FREITAS, G. C.; FLORES, J. A.; CAMARGO JÚNIOR, K. R. "Necessidades de saúde": reflexões acerca da (in)definição de um conceito. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 31, n. 1, e200983, 2022.

GAUR, Rishabh. A brief history: Traditional Chinese medicinal system. **Pharmacological Research - Modern Chinese Medicine**, v. 10, p. 100387, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.prmcm.2024.100387>.

LARA, S. R. G. et al. Vivência de mulheres em trabalho de parto com o uso de essências florais. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, v. 12, p. 162-168, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.7178>.

LEÃO, E. R. et al. Complementary therapies in reducing climacterium symptoms: clinical trial. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, v. 4, n. 6, p. 9-10, 2015.

MAYOR WALTON, S.; SALAZAR PÉREZ, C. A. Terapia floral de Bach y orientación psicológica en mujeres víctimas de violencia psicológica. **Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río**, v. 23, n. 6, p. 792-799, 2019.

MONARI, C. **Participando da vida com os florais de Bach: uma visão mitológica e prática**. 7. ed. Campinas: MKK Editorial, 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Medicinas tradicionais, complementares e integrativas. 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/medicinas-tradicionais-complementares-e-integrativas>. Acesso em: 20 mar. 2026.

PADILLA DOCAL, B. et al. Andropause and flower therapy. **Revista Cubana de Plantas Medicinales**, v. 12, n. 3, 2007.

PANCIERI, A. P. et al. Significados da terapia floral para ansiedade em pessoas com sobrepeso ou obesidade. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, supl. 5, p. 2310-2315, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0044>.

PITILIN, E. B. et al. Terapia floral na evolução do parto e na tríade dor-ansiedade-estresse: estudo quase-experimental. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, p. 1-11, 2022. DOI: <https://doi.org/10.37689/actaape/2022AO02491>.

SALLES, L. F.; SILVA, M. J. P. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 25, n. 2, p. 238-242, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002012000200013>.



SILVA, J. P. L.; MORAIS, M. S. T. A terapia floral no cuidado integral à população durante a pandemia de COVID-19. **Saúde e Pesquisa**, v. 16, n. 2, e11186, abr./jun. 2023. DOI: 10.11194/2176-9206.2023v16n2.e11186.

STERN, C.; JORDAN, Z.; MCARTHUR, A. Developing the review question and inclusion criteria: the first steps in conducting a systematic review. **American Journal of Nursing**, v. 114, n. 4, p. 53-56, 2014. DOI: 10.1097/01.NAJ.0000445689.67800.86.