



UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL

ÁREA DE CONHECIMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA

CURSO DE FARMÁCIA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II

NATHALIE STAVINSKI ANTUNES

**REMÉDIOS FLORAIS DE BACH COMO UMA PRÁTICA INTEGRATIVA E
COMPLEMENTAR NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
DA LITERATURA**

CAXIAS DO SUL

2026

NATHALIE STAVINSKI ANTUNES

REMÉDIOS FLORAIS DE BACH COMO UMA PRÁTICA INTEGRATIVA E
COMPLEMENTAR NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DA LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso II apresentado como
requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em
Farmácia pela Universidade de Caxias do Sul.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Melissa Schwanz

CAXIAS DO SUL

2026

Prezado(a) Avaliador(a),

Você está recebendo o Trabalho de Conclusão de Curso II intitulado REMÉDIOS FLORAIS DE BACH COMO UMA PRÁTICA INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA de autoria de Nathalie Stavinski Antunes, acadêmica do curso de Farmácia da Universidade de Caxias do Sul, campus Sede.

O trabalho está redigido em formato de artigo científico, e desta forma, segue as normas de redação do periódico Revista Brasileira de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – RBPICS. Salienta-se que apenas para facilitar a leitura e arguição da banca, o artigo encontra-se com números de páginas.

Informamos que o aluno tem de 20 minutos (± 2 minutos) para realizar sua apresentação oral e os membros da banca poderão argui-lo por 10 minutos sobre dúvidas e/ou sugestões referentes ao trabalho.

Seguem, em sequência a essa carta, a cópia do artigo, das normas do periódico escolhido; enquanto a ficha com os critérios de avaliação do artigo e da apresentação foram encaminhadas por e-mail. Solicitamos que a ficha de avaliação seja enviada por e-mail ou entregue ao final da banca ao orientador, e as sugestões/correções, podem ser entregues ou encaminhadas diretamente para o aluno.

Agradecemos a disponibilidade em participar desta avaliação e colocamo-nos à disposição para maiores esclarecimentos.

Atenciosamente,

Melissa Schwanz
Professora Orientadora

REMÉDIOS FLORAIS DE BACH COMO UMA PRÁTICA INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

BACH FLOWER REMEDIES AS AN INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY HEALTH PRACTICE FOR MENTAL HEALTH PROMOTION: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

Nathalie Stavinski Antunes¹, Melissa Schwanz¹

¹ Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, RS, BR. Email: nathalie.stavinski.antunes@gmail.com

Resumo

A saúde mental representa um importante desafio de saúde pública, impulsionando a busca por abordagens terapêuticas que promovam o cuidado integral. Nesse contexto, os Remédios Florais de Bach, inseridos entre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), têm sido utilizados como recurso complementar no manejo de alterações emocionais. O presente estudo teve como objetivo avaliar a contribuição dos Remédios Florais de Bach na promoção da saúde mental e do bem-estar emocional por meio de uma revisão integrativa da literatura. Foram realizadas buscas nas bases SciELO e Google Acadêmico, considerando publicações entre 2015 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol. Após aplicação dos critérios de elegibilidade, 13 estudos foram incluídos na análise. Os resultados evidenciaram principalmente redução dos níveis de ansiedade, além de melhora do bem-estar, da autoconsciência, da qualidade de vida e diminuição do estresse e da tensão emocional. Embora os achados sejam promissores, a heterogeneidade metodológica e o número reduzido de estudos clínicos reforçam a necessidade de pesquisas mais robustas. Conclui-se que os Remédios Florais de Bach apresentam potencial como prática integrativa e complementar na promoção da saúde mental.

Palavras chaves: Remédios Florais de Bach; Ansiedade; Terapias Complementares.

Abstract

Mental health represents a major public health challenge, encouraging the search for therapeutic approaches that promote comprehensive care. In this context, Bach Flower Remedies, included among Integrative and Complementary Health Practices (IHP), have been used as a complementary resource for managing emotional disturbances. This study aimed to evaluate the contribution of Bach Flower Remedies to mental health promotion and emotional well-being through an integrative literature review. Searches were conducted in the SciELO and Google Scholar databases, considering publications from 2015 to 2025 in Portuguese, English, and Spanish. After applying the eligibility criteria, 13 studies were included in the analysis. The findings mainly demonstrated a reduction in anxiety levels, as well as improvements in well-being, self-awareness, quality of life, and decreases in stress and emotional tension. Although the results are promising, the methodological heterogeneity and the limited number of clinical studies highlight the need for more robust research. It is concluded that Bach Flower Remedies have potential as an integrative and complementary practice for promoting mental health.

Keywords: Bach Flower Remedies; Anxiety; Complementary Therapies.

Resumen

La salud mental representa un importante desafío de salud pública, impulsando la búsqueda de enfoques terapéuticos que promuevan una atención integral. En este contexto, los Remedios Florales de Bach, incluidos entre las Prácticas Integrativas y Complementarias en Salud (PICS), han sido utilizados como un recurso complementario en el manejo de las alteraciones emocionales. El presente estudio tuvo como objetivo evaluar la contribución de los Remedios Florales de Bach en la promoción de la salud mental y del bienestar emocional mediante una revisión integradora de la literatura. Se realizaron búsquedas en las bases de datos SciELO y Google Académico, considerando publicaciones entre 2015 y 2025, en portugués, inglés y español. Tras la aplicación de los criterios de elegibilidad, se incluyeron 13 estudios en el análisis. Los resultados evidenciaron principalmente una reducción de los niveles de ansiedad, además de mejoras en el bienestar, la autoconciencia, la calidad de vida y una disminución del estrés y la tensión emocional. Aunque los hallazgos son prometedores, la heterogeneidad metodológica y el reducido número de estudios clínicos refuerzan la necesidad de investigaciones más robustas. Se concluye que los Remedios Florales de Bach presentan potencial como una práctica integrativa y complementaria para la promoción de la salud mental.

Palabras clave: Remedios Florales de Bach; Ansiedad; Terapias Complementarias.

1 Introdução

A saúde mental constitui um dos principais desafios da atualidade de saúde pública, sendo diretamente influenciada por fatores emocionais como ansiedade, estresse, medo e insegurança, que impactam significativamente na qualidade de vida dos indivíduos e de seu entorno. Diante desse cenário, observa-se um aumento expressivo na busca por abordagens terapêuticas que considerem o indivíduo de forma integral, especialmente por meio das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), as quais visam promover o equilíbrio físico, mental e emocional (Brasil, 2006; Casemiro, 2025).

No rol dessas práticas, destacam-se os Remédios Florais de Bach (RFB), desenvolvidos pelo médico inglês Edward Bach entre 1928 e 1935. O sistema é composto por 38 essências florais (*Agrimony, Aspen, Beech, Centaury, Cerato, Cherry Plum, Chestnut Bud, Chicory, Clematis, Crab Apple, Elm, Gentian, Gorse, Heather, Holly, Honeysuckle, Hornbeam, Impatiens, Larch, Mimulus, Mustard, Oak, Olive, Pine, Red Chestnut, Rock Rose, Rock Water, Scleranthus, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Vervain, Vine, Walnut, Water Violet, White Chestnut, Wild Oat, Wild Rose e Willow*) e o Rémedio Emergencial (*Rescue Remedy*). Estes preparados são obtidos a partir de essências derivadas das flores e atuam nos estados emocionais

e mentais, sendo classificados como uma terapia complementar aos tratamentos convencionais. Diferentemente das abordagens farmacológicas tradicionais, os RFB não possuem princípios ativos químicos mensuráveis, sendo descritos como agentes que atuam em níveis energéticos, auxiliando na harmonização das emoções negativas que podem contribuir para o adoecimento (Instituto Bach, s.a.; Carissimo; Oliveira, 2017).

No Brasil, os RFB foram incorporados às PICS no Sistema Único de Saúde (SUS) em 2018, refletindo a crescente valorização de terapias integrativas no cuidado em saúde. Dados recentes indicam um aumento significativo na utilização dessas práticas, evidenciando sua aceitação pela população e seu potencial como estratégia de promoção do bem-estar. Além disso, a Organização Mundial da Saúde reconhece a saúde mental como “um estado de bem-estar que permite ao indivíduo lidar com as adversidades da vida”, reforçando a importância de intervenções que atuem no equilíbrio emocional (WHO, 2013; Brasil, 2018).

Embora estudos individuais tenham investigado os efeitos dos Remédios Florais de Bach em diferentes contextos relacionados à saúde mental, ainda há escassez de revisões integrativas que sintetizem criticamente essas evidências, justificando a realização do presente estudo (Carissimo; Oliveira, 2017; Ruela *et al.*, 2019).

Diante disso, o presente estudo teve como objetivo avaliar, por meio de revisão integrativa da literatura, a contribuição dos Remédios Florais de Bach na promoção da saúde mental e do bem-estar emocional.

2 Metodologia

Este trabalho consistiu em uma revisão integrativa de caráter exploratório com objetivo de avaliar estudos sobre o uso de florais de Bach em contextos de saúde mental. Foram realizadas buscas nas bases de dados SciELO e Google Acadêmico (Google Scholar) no período de março à maio de 2026, abrangendo literatura científica publicada entre os anos de 2015 e 2025, redigidas em português, espanhol ou inglês. Foram utilizados como descritores de busca a associação dos termos “Florais de Bach” ou “Floralterapia de Bach” com “transtornos mentais”, “ansiedade”, “depressão”, “ensaios *in vivo*”, “ensaios pré-clínicos” e “ensaios clínicos”.

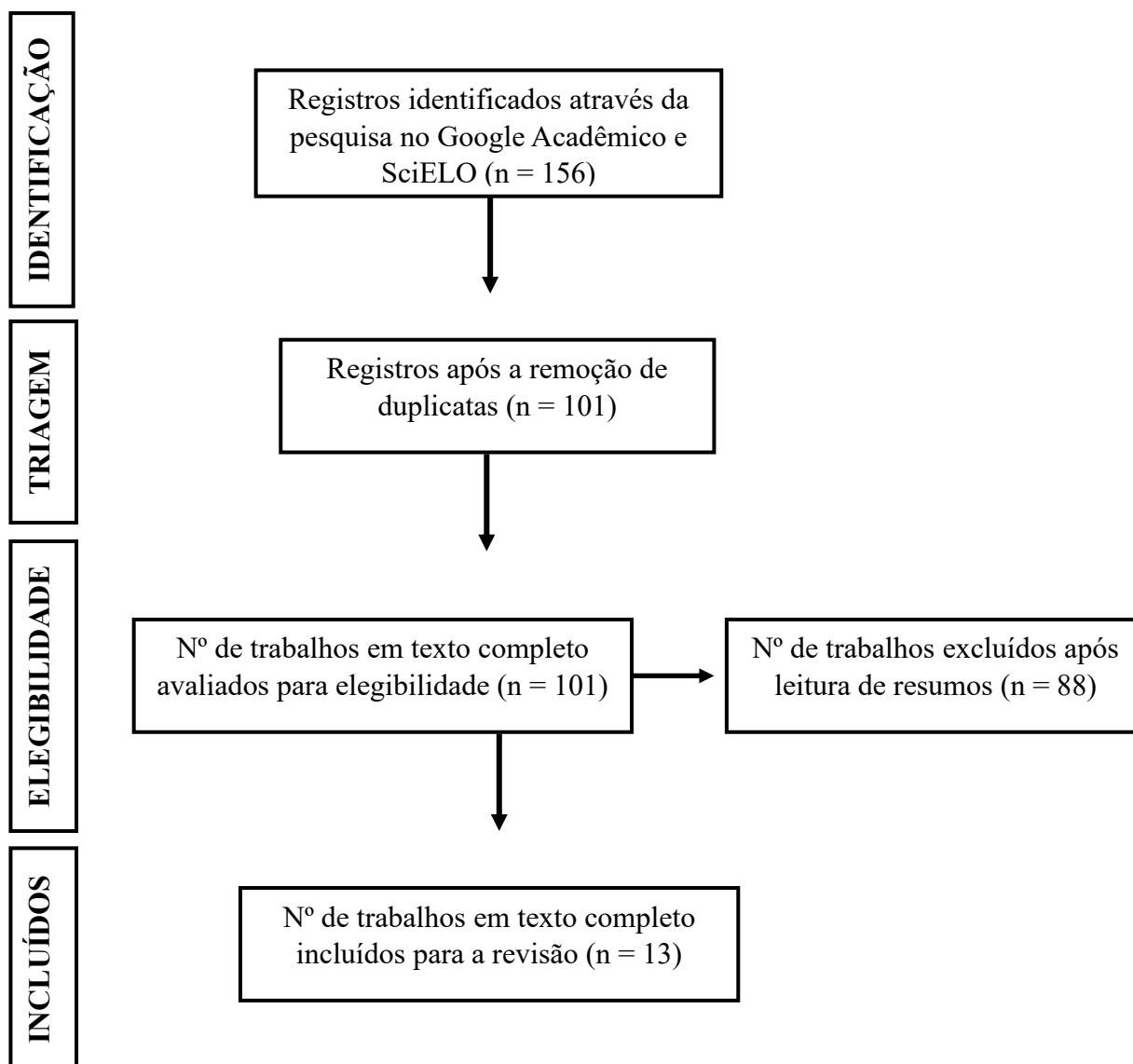
Os critérios de inclusão adotados foram artigos ou dissertações / teses que abordaram o uso de florais de Bach com foco em aspectos de saúde mental, bem como estudos realizados

com seres humanos ou em modelos animais. Foram adotados como critérios de exclusão: publicações duplicadas resultantes das buscas nas diferentes bases de dados, resumos ou comunicações sem texto completo disponível, estudos que não trataram especificamente de florais de Bach, estudos que não estavam relacionados a ensaios *in vivo*, clínicos ou pré-clínicos e a temas de saúde mental ou bem-estar psicológico.

Após a realização das buscas, procedeu-se à identificação e remoção das publicações duplicadas, por meio da comparação dos títulos e dos autores. Foram considerados duplicados os estudos encontrados em mais de uma base de dados, publicados em diferentes idiomas ou reproduzidos em mais de um periódico. Em seguida, foi realizada a leitura integral dos títulos e dos resumos dos estudos, sendo excluídos aqueles que não atendiam aos critérios de elegibilidade previamente estabelecidos. Posteriormente, os estudos potencialmente elegíveis foram submetidos à leitura integral dos textos, ocasião em que foi realizada uma nova avaliação dos critérios de inclusão e exclusão.

Os estudos que atenderam aos critérios compuseram a amostra final da revisão, da qual foram extraídas as informações mais relevantes sobre o uso dos Florais de Bach em saúde mental, permitindo a realização de uma síntese qualitativa e descritiva dos principais achados, evidências e conclusões apresentados. A Figura 1 apresenta o fluxograma do processo de busca, seleção e inclusão dos estudos.

Figura 1 - Fluxograma do processo de busca e seleção dos estudos presentes na revisão integrativa.



3 Resultados

A partir da busca realizada no Google Acadêmico (*Google Scholar*) e SciELO utilizando a combinação dos descritores citados na metodologia, foram identificados inicialmente 156 estudos. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, procedeu-se à análise dos títulos e resumos, resultando na exclusão de 55 estudos por duplicação. Em seguida, 46 estudos foram excluídos por não abordarem diretamente o tema proposto e outros 42 foram removidos por não se caracterizarem como estudos *in vivo*, clínicos ou pré-clínicos.

Ao final do processo de triagem, 13 estudos atenderam aos critérios de inclusão e foram selecionados para compor esta revisão integrativa. Estes estão evidenciados no Quadro 1.

Quadro 1 - Artigos selecionados seguindo os critérios de inclusão.

Título artigo	Autores e ano de Publicação	Objetivo do artigo	Florais utilizados	Principais resultados
(1) A aplicação de terapias alternativas no controle da ansiedade em profissionais atuantes em um grupo pela unidade infanto-juvenil de onco-hematologia	Nunes et al., 2018	Identificar a contribuição proporcionada pela aplicação de terapia alternativa para o controle da ansiedade em profissionais atuantes em um grupo pela unidade infanto-juvenil de onco-hematologia, de um município de Extremo Sul Catarinense.	<i>Rescue, Gentian, White Chestnut, Walnut, Larch, Mimulus, Mustard, Gorse.</i>	O resultado da Escala de Avaliação de Ansiedade de Hamilton indicou que 28,57% dos profissionais com ansiedade moderada e 28,57% com ansiedade intensa, migraram para ansiedade leve, totalizando 57,14% com diminuição expressiva do nível de ansiedade.
(2) Eficácia dos Florais de Bach em indivíduos com Síndrome da Abstinência Alcoolica: um ensaio clínico controlado aleatorizado	Rocha, 2025	Analisar a eficácia do uso da terapia de florais de Bach em indivíduos com Síndrome da Abstinência Alcoolica (SAA)	<i>Rescue Remedy</i>	Diminuição nos níveis de ansiedade (tanto traço quanto estado) e na fissura em pessoas com SAA.
(3) Uso de Terapia Floral para ansiedade em estudantes de medicina: um ensaio clínico randomizado	Oliveira, 2024	Analisar os efeitos da terapia floral na ansiedade dos estudantes de medicina da UFPB.	<i>Rescue Remedy</i>	A Terapia Floral foi benéfica na redução da ansiedade demonstrando uma redução da média de 3,55, além de possuir diferenças estatísticas nos domínios físico, psicológico e meio ambiente com médias reduzidas entre o antes e depois de 6,68, 7,39 e 6,65, respectivamente.
(4) Efetividade das essências florais no trabalho de parto e nascimento: avaliação dos parâmetros obstétricos e neuroendócrinos	Lara et al., 2022	Avaliar a efetividade da terapia floral associados aos fatores que potencializam a dor e o estresse no processo de parturição por meio de parâmetros obstétricos e neuroendócrinos	<i>Rescue Remedy</i>	A Essência Floral proporcionou sensação de bem-estar e diminuição da dor, representada pelo aumento da Beta-endorfina e a diminuição da frequência da contração. O cortisol, por sua vez, manteve média constante em todos os grupos.
(5) Saúde Mental na Atenção Básica: agregando	Domingos, 2019	Proporcionar o cuidado em saúde mental por meio da oferta de Aromaterapia e Terapia Floral	<i>Rescue Remedy</i>	Promotor de autoconsciência que favoreceu o reconhecimento de suas emoções, identificação

aromaterapia e terapia floral à relação terapêutica		associadas ao Relacionamento Terapêutico para usuários em uso crônico de psicofármacos.		de padrões pessoais e facilitou o processo de tomada de decisões.
(6) Terapia Floral de Bach para redução da ansiedade em enfermeiros: estudo quase-experimental	Aquino et al., 2024	Avaliar a eficácia do uso da Terapia Floral de Bach para redução da ansiedade em enfermeiros	Fórmulas personalizadas para cada participante (<i>Rescue Remedy</i> associado com 1 ou 2 florais)	22 participantes, 95,45% tiveram redução no nível de ansiedade grave para ansiedade mínima ou leve. E, apenas 4,5% mantiveram o escore de ansiedade grave.
(7) Fitoterapia e Essências Florais no controle da ansiedade entre docentes do curso de graduação em enfermagem	Zanusso, 2019	Verificar se o fitoterápico <i>Melissa officinalis</i> combinado com a Essência Floral <i>Agrimony</i> aliviam os sintomas da ansiedade de docentes do Curso de Graduação de enfermagem em uma instituição de ensino pública.	<i>Agrimony</i>	O tratamento com florais promoveu redução significativa dos níveis de ansiedade, enquanto o placebo não apresentou efeito significativo ($p<0,05$).
(8) Terapia floral em el tratamiento de trastornos de ansiedad en adultos mayores.	Bedoya; Ramos; Carpio, 2024	Avaliar o impacto da Terapia Floral dentro do programa de apoio psicológico em pacientes idosos com diagnóstico de transtorno de ansiedade na unidade de funcionalidade ambulatorial do Hospital Geriátrico no Equador.	<i>Olive, Centaury, Elm, Larch, Clematis, Wild Rose, Gentian, Cerato, Gorse, Star of Bethlehem, Honeysuckle e Vervain</i> (selecionados individualmente).	A Terapia Floral promoveu redução significativa dos sintomas de ansiedade ($t=10,652$; $p<0,001$) e depressão ($t=3,043$; $p=0,016$), com alta satisfação dos participantes (91,43%).
(9) Terapia Floral na evolução do parto e na tríade dor-ansiedade-estresse: estudo quase-experimental	Pitilin et al., 2022	Avaliar o efeito da Terapia Floral na evolução do trabalho de parto e na tríade dor-ansiedade-estresse das mulheres durante o nascimento.	<i>Impatiens, Star of Bethlehem e Cherry Plum</i>	A Terapia Floral reduziu o tempo de trabalho de parto, níveis de cortisol e ocorrência de cesárea, apresentando diferenças significativas em comparação ao placebo ($p<0,005$), sem efeito significativo sobre dor e ansiedade.
(10) Os efeitos do Floral de Bach <i>Rescue Remedy</i> em	Nasatto; Schlindwein; De Oliveira	Avaliar os resultados do Floral <i>Rescue Remedy</i> em indivíduos ansiosos, utilizando como amostra estudantes da	<i>Rescue Remedy</i>	Grupo Floral apresentou redução significativa da ansiedade-traço e ansiedade-estado ($p<0,05$) enquanto o placebo mostrou melhora parcial.

indivíduos ansiosos: estudo piloto	Rodrigues, 2021	Universidade do Sul de Santa Catarina Pedra Branca		
(11) Effectiveness of flower therapy in reducing anxiety in older adults	Pereira Paiva et al., 2026	Analisar a eficácia da Terapia Floral no tratamento da ansiedade em idosos.	<i>Impatiens, Clematis, Star of Bethlehem, Cherry Plum e Rock Rose (Rescue Remedy)</i>	O uso da Terapia Floral reduziu significativamente a ansiedade no grupo de intervenção em comparação ao grupo controle, especificamente em termos de impaciência, medo, irritabilidade, agitação e preocupações ($p < 0,001$).
(12) Efeitos maternos e perinatais com utilização de floral no trabalho de parto: ensaio clínico randomizado	Magaton et al., 2022	Avaliar os efeitos da Terapia Floral como tecnologia de cuidado aplicada ao DE (Diagnóstico de Enfermagem) Ansiedade entre mulheres sob acompanhamento, vivendo o climatério.	<i>Five-Flower (Rescue Remedy)</i>	Observou-se no Grupo Experimental, moderada elevação da pressão arterial sistólica ($p = 0,046$) da frequência ($p = 0,055$) e intensidade das contrações ($p = 0,031$), assim como, redução do tempo ao nascimento (194 minutos), maior número de partos vaginais ($p = 0,038$) e melhor padrão de vitalidade fetal.
(13) Terapia Floral e estresse percebido em profissionais de enfermagem da atenção primária: Ensaio clínico randomizado	Gava; Turrini, 2024	Analisar a efetividade da Terapia Floral de Bach em relação ao placebo na redução dos níveis de estresse percebido em profissionais de enfermagem da atenção primária à saúde.	<i>Cherry Plum, Elm, Hornbeam, Olive, Star of Bethlehem, Walnut e White Chestnut</i>	Houve redução significativa nos níveis de estresse percebido intragrupos ($p = 0,038$), porém não houve diferença significativa entre grupos de estudo ($p = 0,750$). Os participantes do grupo intervenção referiram maior percepção de mudanças do que os participantes do grupo placebo, mas sem significância estatística ($p = 0,089$).

Após a leitura e análise de todos os trabalhos selecionados, foi possível observar similaridades entre os mesmos. A primeira a ser pontuada é que todos os estudos apontam a redução dos níveis de ansiedade como o principal desfecho positivo. Mas, apesar de a ansiedade estar relatada em todos os trabalhos selecionados, outro aspecto observado foi que os benefícios da Terapia Floral não se limitaram à redução dos níveis de ansiedade, abrangendo também a melhora do bem-estar emocional e da qualidade de vida dos participantes. Oliveira et al. (2024), ao investigarem estudantes de medicina, identificaram melhorias significativas nos domínios físico, psicológico e ambiental da qualidade de vida. De forma semelhante, Domingos (2019) verificou que a Terapia Floral associada ao relacionamento terapêutico favoreceu a autoconsciência, o reconhecimento das emoções e a identificação de padrões pessoais, facilitando o processo de tomada de decisões. Em idosos, Bedoya, Ramos e Carpio (2024) também relataram elevada satisfação dos participantes com a intervenção, sugerindo repercussões positivas sobre o bem-estar geral. Esses achados indicam que os efeitos da Terapia Floral podem transcender a simples redução de sintomas, promovendo maior equilíbrio emocional e qualidade de vida.

Além da ansiedade, diversos estudos evidenciaram efeitos positivos sobre outras manifestações do sofrimento psíquico. Rocha (2025) observou redução da fissura, entendida como o desejo intenso e compulsivo pelo consumo de álcool, um dos principais fatores relacionados à recaída, e dos níveis de ansiedade em indivíduos com síndrome da abstinência alcoólica. Bedoya, Ramos e Carpio (2024) verificaram redução significativa tanto dos sintomas ansiosos quanto dos sintomas depressivos em idosos. Pereira Paiva et al. (2026) relataram melhora de manifestações específicas como impaciência, medo, irritabilidade, agitação e preocupação excessiva. Por sua vez, Gava e Turrini (2024) encontraram redução significativa dos níveis de estresse percebido na análise intragrupos. Em conjunto, esses resultados sugerem que os efeitos da Terapia Floral podem abranger diferentes manifestações relacionadas ao sofrimento emocional, reforçando sua potencial contribuição para a promoção da saúde mental.

Nos estudos realizados com parturientes, foram observados benefícios que extrapolaram os aspectos emocionais. Lara et al. (2022) identificaram aumento dos níveis de beta-endorfina e diminuição da frequência das contrações uterinas, indicando maior sensação de bem-estar durante o parto. Pitilin et al. (2022) verificaram redução dos níveis de cortisol, menor duração do trabalho de parto e menor ocorrência de cesarianas. De forma semelhante, Magaton et al. (2022) observaram redução do tempo até o nascimento, maior frequência de partos vaginais e melhor vitalidade fetal. Esses resultados sugerem que a Terapia Floral pode estar associada não apenas ao equilíbrio emocional, mas também a desfechos fisiológicos e obstétricos favoráveis.

Outro aspecto similar na maioria dos trabalhos selecionados foi o predomínio da utilização do composto *Rescue Remedy*®, também conhecido como *Five Flower*, observado nos estudos 2, 3, 4, 10, 11 e 12 do Quadro 1. Esse floral foi a única combinação feita por Dr. Bach e é constituída por 5 essências florais, *Rock Rose*, *Impatiens*, *Cherry Plum*, *Star of Bethlehem* e *Clematis*, ele é descrito como “a essência Floral do resgate, do socorro e que nos ajuda nos momentos de mal-estar”, essa prevalência se dá principalmente por ser amplamente utilizada em situações de estresse, medo, tensão emocional e eventos potencialmente ansiogênicos para que seja feito o resgate emocional do paciente (De Oliveira Rodrigues, 2021; Lara et al., 2022; Magaton et al., 2022; Oliveira et al., 2024; Rocha, 2025; Nasatto; Schlindwein; Pereira Paiva et al.; 2026).

Os estudos indicaram, ainda, elevada adesão dos participantes ao tratamento e baixa ocorrência de efeitos adversos. Isto foi evidenciado nos estudos de Aquino e colaboradores, 2024, em que 95,45% dos enfermeiros tiveram redução do nível de ansiedade, indicando elevada adesão ao tratamento, já que praticamente todos os participantes concluíram a intervenção. Bedoya et al. (2024), além da redução dos sintomas de ansiedade e depressão, relataram elevada satisfação dos participantes (91,43%), evidenciando boa aceitação da terapia. Nasatto et al. (2021), relataram que o estudo piloto foi conduzido sem relato de efeitos adversos relevantes e demonstrou redução significativa da ansiedade, sugerindo boa tolerabilidade. Pereira Paiva et al. (2026) relataram que os idosos do grupo intervenção apresentaram redução significativa da ansiedade, sem menção a reações indesejáveis, reforçando a segurança da terapia. E, por fim, Lara et al. (2022), Pitilin et al. (2022) e Magaton et al. (2022) evidenciaram que nos experimentos realizados em parturientes, não houve relato de efeitos adversos maternos ou perinatais relevantes associados ao uso dos florais, indicando boa tolerabilidade mesmo em uma população mais sensível.

Essas características favorecem sua utilização como recurso complementar no cuidado em saúde, especialmente quando associadas aos tratamentos convencionais. Cabe destacar que, em todos os estudos analisados, os florais foram empregados como terapia complementar e não como substitutos de tratamentos convencionais. Dessa forma, seu uso deve ser compreendido como um recurso adicional ao acompanhamento médico, psicológico e farmacológico, quando necessário, ou seja, nenhum dos estudos analisados propôs a substituição de terapias convencionais pela Terapia Floral. Pelo contrário, os florais foram utilizados como estratégia complementar, que pode ser associada a outras formas de cuidado em saúde. Esse aspecto está em consonância com a proposta das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, que

visam ampliar as possibilidades terapêuticas sem substituir tratamentos com eficácia já estabelecida cientificamente (Brasil, 2006; Brasil, 2018; Bedoya, 2024).

Percebem-se algumas limitações metodológicas importantes nos estudos analisados, relacionados especialmente à padronização das fórmulas utilizadas. De acordo com os princípios propostos por Edward Bach, cada indivíduo deve ser avaliado de forma singular, considerando seus aspectos emocionais e subjetivos, de modo que a escolha das essências florais seja individualizada. Entretanto, devido às dificuldades metodológicas envolvidas na condução de estudos clínicos com prescrições personalizadas, muitos trabalhos optam pela utilização de fórmulas padronizadas, visando facilitar a comparação dos resultados e a reprodutibilidade das pesquisas. Embora essa abordagem se afaste dos princípios originais de Bach, tal escolha mostra-se compreensível diante da complexidade da elaboração de formulações individualizadas para cada participante. Essa variabilidade reflete um desafio metodológico inerente à Terapia Floral, uma vez que a individualização do tratamento constitui um dos princípios fundamentais propostos por Edward Bach (Bach, 1931), ao passo que a padronização é frequentemente necessária para garantir maior reprodutibilidade dos ensaios clínicos.

A heterogeneidade das populações estudadas, adultos de diferentes sexos e idades, idosos, parturientes, profissionais da área da saúde e estudantes, dos contextos de aplicação e das fórmulas utilizadas dificulta a comparação direta entre os estudos e limita a generalização dos resultados. Contudo, os estudos contemplaram estudantes de medicina (Oliveira et al., 2024), profissionais da enfermagem (Gava; Turrini, 2024), enfermeiros (Aquino et al., 2024), profissionais de onco-hematologia (Nunes et al., 2018), docentes universitários (Zanusso et al., 2019), idosos (Bedoya; Ramos; Carpio, 2024; Pereira Paiva et al., 2026), indivíduos com síndrome da abstinência alcoólica (Rocha, 2025) e mulheres durante o trabalho de parto (Lara et al., 2022; Pitilin et al., 2022; Magaton et al., 2022). Essa heterogeneidade demonstra que a Terapia Floral vem sendo aplicada em diferentes contextos e faixas etárias, sugerindo potencial aplicabilidade em múltiplas situações relacionadas ao sofrimento emocional. Os estudos analisados contemplaram diferentes manifestações e contextos da ansiedade, demonstrando que os Florais de Bach vêm sendo investigados em múltiplas situações relacionadas ao sofrimento emocional, o que evidencia a aplicabilidade da Terapia Floral em diferentes faixas etárias e momentos da vida. Essa abrangência está de acordo com a proposta original de Bach, que direciona a escolha das essências aos estados emocionais apresentados pelo indivíduo, independentemente de sua idade ou condição específica. Nesse sentido, os resultados encontrados sugerem que a Terapia Floral possui potencial para contribuir com o equilíbrio

emocional em diferentes contextos, reforçando sua relevância como prática integrativa complementar no cuidado à saúde mental. Nesse contexto, a heterogeneidade observada entre os estudos, apesar de representar uma limitação metodológica para a comparação dos achados, pode ser interpretada como um aspecto coerente com os princípios estabelecidos por Dr. Bach, uma vez que a individualização do tratamento constitui um dos pilares da Terapia Floral.

Ainda, os curtos períodos de acompanhamento em que os experimentos foram levados impedem a avaliação dos possíveis efeitos da Terapia Floral em longo prazo. Entretanto, apesar desse obstáculo, os resultados indicam que pequenos intervalos já podem ser suficientes para a observação de benefícios relacionados ao uso dos florais. Nunes et al. (2018), Nasatto et al. (2021), Oliveira et al. (2024), Bedoya, Ramos e Carpio (2024), Rocha (2025) e Pereira Paiva et al. (2026) demonstraram melhora dos sintomas ansiosos após períodos relativamente breves de intervenção. Esses achados sugerem que os benefícios da Terapia Floral podem ser observados em curto prazo, embora estudos com maior tempo de seguimento sejam necessários para avaliar a manutenção dos efeitos ao longo do tempo (Pitilin, 2022).

O uso de medidas subjetivas para a avaliação dos desfechos também é uma fragilidade metodológica. Grande parte dos estudos, utilizou escalas de ansiedade, questionários de estresse e instrumentos de autoavaliação emocional. Embora sejam ferramentas amplamente utilizadas em pesquisas na área da saúde mental, esses instrumentos dependem da percepção individual dos participantes, o que pode introduzir vieses na mensuração dos resultados. Para uma melhor quantificação da resposta terapêutica em relação aos sintomas de ansiedade, recomenda-se a utilização de instrumentos psicométricos validados como Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A), utilizado no artigo nº1, essa escala permite mensurar de forma padronizada a intensidade dos sintomas e evolução clínica dos indivíduos (Freire, 2014; Nunes, 2018).

Também foram identificadas evidências inconsistentes entre alguns estudos. Enquanto determinadas pesquisas encontraram diferenças significativas em relação ao placebo, como no estudo de Bedoya, Ramos e Carpio (2024), outras não demonstraram superioridade estatisticamente relevante da Terapia Floral (Gava; Turrini, 2024). Essa divergência pode estar relacionada às diferenças metodológicas, ao tamanho das amostras, às características das populações avaliadas e à própria individualidade da Terapia Floral, que nem sempre pode ser adequadamente reproduzida por meio de protocolos padronizados. As populações estudadas apresentavam perfis bastante distintos, incluindo idosos, estudantes universitários (jovens adultos), gestantes e parturientes, grupos que possuem diferentes idades, contextos de vida e demandas emocionais, fatores que podem influenciar a resposta aos Remédios Florais de Bach, mesmo quando utilizadas formulações semelhantes, como o *Rescue Remedy*. Além disso, a

maioria dos estudos apresentou curto período de acompanhamento, com intervenções de apenas algumas semanas, o que pode ser insuficiente para avaliar plenamente os efeitos da Terapia Floral, uma vez que respostas mais consistentes podem demandar tratamentos prolongados, de meses ou até anos.

A partir dos resultados encontrados, observa-se que ainda existem poucos estudos envolvendo achados pré-clínicos ou clínicos voltados à Terapia Floral de Bach, especialmente quando comparados a outras práticas integrativas aplicadas à saúde mental. No contexto brasileiro, a Terapia Floral é reconhecida pelo Ministério da Saúde e está incluída no rol das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), podendo ser ofertada no Sistema Único de Saúde (SUS). Nesse sentido, a ampliação do número de estudos clínicos e o fortalecimento das evidências científicas sobre sua eficácia tornam-se fundamentais para ampliar sua aceitação tanto entre profissionais de saúde quanto entre pacientes. Quanto maior a produção científica na área, maiores serão as possibilidades de compreender seus mecanismos de ação, confirmar seus benefícios e fortalecer sua inserção como prática complementar no cuidado integral à saúde mental (Brasil, 2018).

Dessa forma, embora os resultados encontrados sejam promissores e apontem benefícios relacionados principalmente à redução da ansiedade e à melhora do bem-estar emocional, ainda existe a necessidade de estudos clínicos mais robustos, com amostras maiores, maior tempo de acompanhamento e metodologias mais padronizadas. O desenvolvimento dessas pesquisas poderá contribuir para o fortalecimento das evidências científicas sobre a Terapia Floral de Bach e ampliar sua compreensão como recurso complementar na promoção da saúde mental.

4 Conclusão

Com base nos estudos revisados, foi possível observar que os Remédios Florais de Bach apresentam potencial para contribuir com a redução dos níveis de ansiedade, a melhora da sensação de bem-estar e do equilíbrio emocional, além de favorecer a autoconsciência, a percepção das próprias emoções e a qualidade de vida dos indivíduos. Também foram observados benefícios relacionados à diminuição do estresse, da tensão emocional e das preocupações excessivas, evidenciando sua aplicabilidade em diferentes contextos e faixas etárias.

Por se tratar de uma prática integrativa e complementar, os estudos analisados utilizaram a Terapia Floral como recurso associado aos tratamentos convencionais, e não como substituta das abordagens médicas, psicológicas e farmacológicas. Embora a individualização das fórmulas constitua um dos princípios fundamentais propostos por Dr. Edward Bach, a maioria

das pesquisas utilizou formulações padronizadas, em razão da complexidade envolvida na elaboração de prescrições específicas para cada participante. Ainda assim, os resultados encontrados foram favoráveis, sugerindo que a Terapia Floral possui potencial terapêutico e que estudos futuros baseados em uma abordagem mais individualizada poderão contribuir para uma compreensão mais ampla de seus efeitos.

Diante do aumento dos casos de ansiedade e de outros transtornos relacionados ao sofrimento emocional na sociedade contemporânea, torna-se cada vez mais relevante a busca por estratégias de cuidado que considerem o indivíduo de maneira integral. Nesse contexto, a Terapia Floral se apresenta como uma alternativa voltada não apenas ao alívio dos sintomas, mas também ao fortalecimento dos aspectos emocionais e subjetivos envolvidos no processo saúde-doença. Dessa forma, faz-se necessária a realização de estudos clínicos mais robustos, bem como a ampliação do conhecimento dos profissionais da saúde acerca dessa prática, favorecendo uma utilização mais adequada e fundamentada.

Além disso, a inclusão da Terapia Floral entre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde oferecidas pelo Sistema Único de Saúde amplia as possibilidades de acesso da população e evidencia a importância da formação de profissionais capacitados para atuar nessa área. A crescente procura por terapias que contemplem o ser humano em sua totalidade reforça a necessidade do fortalecimento das evidências científicas relacionadas às práticas complementares. Mais do que investigar a eficácia dos Remédios Florais de Bach, esta revisão ressalta a importância de estratégias que valorizem a integralidade do cuidado, ampliando as possibilidades de promoção da saúde mental e contribuindo para uma assistência mais humanizada. Espera-se, ainda, que os resultados apresentados possam estimular novas pesquisas e fortalecer a inserção da Terapia Floral no contexto da assistência em saúde, favorecendo uma abordagem cada vez mais centrada no indivíduo e em suas necessidades emocionais.

Referências

AQUINO, J. M. de et al. Bach flower therapy to reduce anxiety in nurses: Quasi-experimental study. **Concilium** v. 24, n. 17, p. 144-155, 2024.

BACH, E. **Cura-te a ti mesmo**. Tradução brasileira. São Paulo: Pensamento, 2006. (Obra original publicada em 1931).

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM/MS nº 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de

Saúde. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 4 maio 2006. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em: 21 jun. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, n. 56, p. 65, 22 mar. 2018. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em: 21 jun. 2026.

BEDOYA, F. F. C.; RAMOS, J. O. B.; CARPIO, M. A. B. Terapia floral en el tratamiento de trastornos de ansiedad en adultos mayores. **Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional**, v. 9, n. 1, p. 1460-1474, 2024.

CARISSIMO, T. D. N.; OLIVEIRA, L. C. de. Estudo da eficácia da terapia floral em alunos submetidos a estresse. **Cadernos da Escola de Saúde**, v. 8, p. 180–188, 2011

DOMINGOS, T. S. **Saúde Mental na Atenção Básica: agregando aromaterapia e terapia floral à relação terapêutica**. Botucatu, 2019. 208 f. Tese (doutorado) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), 2019.

FREIRE, M. A. *et al.* Escala Hamilton: estudo das características psicométricas em uma amostra do sul do Brasil. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 63, n. 4, p. 281-289, 2014.

GAVA, F. G. S.; TURRINI, R. N. T. Terapia floral e estresse percebido em profissionais de enfermagem da atenção primária: Ensaio clínico randomizado. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 45, p. e20230132, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2024.20230132.pt>

INSTITUTO DR. EDWARD BACH. **Rescue Remedy**. Disponível em: <https://www.institutobach.com.br/site/conteudo/pagina/1,110+Rescue.html>. Acesso em 30 de maio de 2026.

LARA, S. R. G. *et al.* Efetividade das essências florais no trabalho de parto e nascimento: avaliação dos parâmetros obstétricos e neuroendócrinos. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, p. eAPE02916, 2022. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO029166>

MAGATON, A.P.F.S. *et al.* Efeitos maternos e perinatais com utilização de floral no trabalho de parto: ensaio clínico randomizado. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 43, p. e20210127, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2022.20210127.pt>

NASATTO, L. M.; SCHLINDWEIN, A.D.; DE OLIVEIRA RODRIGUES, D.M. Os efeitos do floral de Bach Rescue Remedy® em indivíduos ansiosos: estudo piloto. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 23, n. 2, p. 63-71, 2021. DOI: <https://doi.org/10.70151/t8h86611>

NUNES, J. F. *et al.* A aplicação de terapias alternativas no controle da ansiedade em profissionais atuantes em um grupo pela unidade infanto-juvenil de onco-hematologia. **Inova Saúde**, v. 7, n. 1, p. 01-26, 2018. DOI: <https://doi.org/10.18616/is.v7i1.3070>

OLIVEIRA, A. S. C. de *et al.* **Uso de terapia floral para ansiedade em estudantes de medicina: um ensaio clínico randomizado**. João Pessoa, 2024. 62 f. : il. Dissertação (mestrado) - Universidade Federal da Paraíba, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva. João Pessoa, PB, 2025.

OPENAI. **ChatGPT** [ferramenta de IA]. Disponível em: <https://chatgpt.com/>. Acesso em 14 jun. 2026

PEREIRA PAIVA, K. G. *et al.* Effectiveness of flower therapy in reducing anxiety in older adults. **Revista Cuidarte**, v. 17, n. 1, 2026. DOI: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.4887>

PITILIN, E. *et al.* Terapia floral na evolução do parto e na tríade dor-ansiedade-estresse: estudo quase-experimental. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, p. eAPE02491, 2022. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO02491>

ROCHA, M. A. **Eficácia dos Florais de Bach em indivíduos com síndrome da abstinência alcoólica: um ensaio clínico controlado aleatorizado**, 2025. 107f.: il. Tese (doutorado) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem. Natal, RN, 2025.

ZANUSSO, C. S. *et al.* **Fitoterapia e essências florais no controle da ansiedade entre docentes do curso de graduação em enfermagem**. São José do Rio Preto, 2019. 76 p. Dissertação (mestrado) – Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, Programa de Pós-graduação em Enfermagem, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **WHO traditional medicine strategy: 2014-2023**. Geneva: World Health Organization, 2013. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/92455>. Acesso em: 21 jun. 2026.

Declaração sobre o uso de Inteligência Artificial

Os autores utilizaram a ferramenta ChatGPT (OpenAI) como apoio na organização do texto, aprimoramento da redação e padronização das referências. Todo o conteúdo científico, incluindo a seleção dos estudos, interpretação dos resultados e elaboração das conclusões, foi desenvolvido e revisado pelos autores, que assumem integral responsabilidade pelo manuscrito.

ANEXO A

NORMAS DA REVISTA BRASILEIRA DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE - RBPICS

Normas da Revista

Formatação

Os trabalhos deverão ser digitados no editor de texto *Microsoft Word*, com página configurada em tamanho A4, fonte Times New Roman, tamanho 12, espaço 1.5, com margens superior, inferior e esquerda com 3 cm e margem direita com 2 cm, observando a ortografia oficial. O artigo deverá conter título e resumo em inglês, além de 3 à 5 Palavras-chave.

Artigos Originais: refere-se a trabalhos inéditos de pesquisa. Devem seguir a forma usual de apresentação, contendo as seções *Introdução, Material e Métodos/Metodologia, Resultados e Discussão, Conclusão e Referências*, de acordo com as peculiaridades de cada trabalho. Devem ter no máximo 20 páginas, incluindo figuras, tabelas, esquemas e outros elementos.

Artigos de Revisão: destinados à apresentação do progresso em uma área específica das PICS, com o objetivo de dar uma visão crítica do estado da arte do ponto de vista do especialista altamente qualificado e experiente. Devem ter no máximo 20 páginas, incluindo figuras, tabelas, esquemas e outros elementos.

Ilustrações

As ilustrações (gráficos, desenhos etc.) devem ser limitados ao mínimo indispensável, imagens digitalizadas devem ser enviadas em JPG, com resolução 300 dpis, e com a fonte.

Numeração de tabelas e quadros

As tabelas e quadros numerados consecutivamente em algarismos arábicos, com legenda.

Referências

As referências devem ser normalizadas de acordo com o estilo ABNT NBR 6023:2018 - listadas de acordo com a ordem alfabética. Para publicações com até três autores, todos devem ser citados; para mais de três, apenas os primeiros devem ser citados, seguido da expressão latina “et al.”. Sempre que possível, inclua o DOI da obra citada.

Artigo de revista

Exemplo

Autor/es do artigo. Título do artigo. Nome da revista, ano de publicação, v. volume, n. (número). DOI. Endereço eletrônico.

MERCADO, Luís Paulo Leopoldo. Práticas de letramento digital envolvendo a produção de histórias em quadrinhos virtuais. *Educação Online*, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 1-30, 2018.

Disponível em: <http://www.latec.ufrj.br/revistas/index.php?journal=educaonline&page=article&op=view&path%5B%5D=964>. Acesso em: 1 maio 2019.

Livros

Autor/es. Título do livro. Edição. Lugar de publicação: Editorial; ano.

Citação

É necessário que a referência seja indicada no corpo do texto e, quando houver citação direta, colocar a página de onde foi retirada a informação.

Declaração de Direito Autoral

Os direitos autorais dos artigos publicados na Revista são de acordo com a licença CC BY-ND - Creative Commons (<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/legalcode>)

Esta licença permite que outras pessoas reutilizem o trabalho para qualquer finalidade, inclusive comercialmente; no entanto, não pode ser compartilhado com outras pessoas de forma adaptada e o crédito deve ser fornecido ao autor.

Os direitos autorais dos artigos publicados na Revista são do autor, com os direitos de primeira publicação para a Revista.

Ética

A Revista Brasileira de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde possui um compromisso com o cumprimento de questões éticas relacionadas aos artigos publicados e ao processo de avaliação e publicação. De modo geral, as decisões e procedimentos éticos baseiam-se nos seguintes documentos:

- Resolução CNE nº 466/2012 (Ética na Pesquisa com seres humanos);
- Manual da APA (Editora Penso, 2012);
- Documento do CNPq – Ética e integridade na prática científica (http://www.memoria.cnpq.br/normas/lei_po_085_11.htm);

1 – Quanto aos artigos

- Caso o artigo tenha sido submetido à Comitê de Ética (sistema CEP/CONEP ou outro sistema), solicitamos aos autores que mencionem no corpo do artigo (por exemplo, em nota de rodapé ou na metodologia).
- Os editores, na análise preliminar, buscam identificar os cuidados éticos utilizados na pesquisa e solicitam aos avaliadores que também o façam.

Posters

Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.