

RESUMO EXPANDIDO - PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

**POTENCIALIDADE DOS FLORAIS DA MATA ATLÂNTICA EM INDIVÍDUOS  
COM SINTOMA(S) DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO NARRATIVA**

*Daisy Schmidt Pereira (dspereira1959@gmail.com)*

*Juliana Maria Rocha E Silva Crespo (julianamariarsc@gmail.com)*

*Jurema Gouvêa De Souza (terapiafloral.ufrj@gmail.com)*

*Profa. Dra. Elisabete Pimenta Araújo Paz (direcao@eean.ufrj.br)*

### Introdução

O transtorno de ansiedade envolve sentimentos de medo, apreensão e tensão, com respostas físicas e emocionais. Os transtornos de ansiedade causam distúrbios do sono, inquietação e preocupação excessiva, além doenças psicossomáticas e é agravada pela pandemia de COVID-19, com aumento da prevalência de ansiedade e depressão. Terapia floral, pode ser uma alternativa, utilizando a energia das flores para combater emoções negativas. A OMS apoia o uso de essências florais como remédios seguros e eficazes.

### Objetivo

O objetivo deste trabalho é descrever alternativas complementares ao tratamento dos transtornos de ansiedade com o uso da terapia floral, através das essências do sistema terapêutico Florais da Mata Atlântica.

## Resultados e Discussão

Este estudo é uma revisão narrativa de literatura que aborda a ansiedade e terapias complementares, com foco nas essências florais. A pesquisa incluiu fontes da Biblioteca Virtual em Saúde, LILACS e MEDLINE, resultando em 8 artigos selecionados. Além disso, foram utilizadas duas fontes de evidências, incluindo um estudo publicado em livro sobre o uso de uma fórmula floral composta em estudantes universitários e dados de atendimentos com florais da Mata Atlântica para tratar ansiedade. O estudo se divide em dois capítulos, abordando a contextualização da ansiedade e a terapia floral no tratamento da ansiedade.

O primeiro envolveu 24 estudantes universitários com ansiedade, que receberam tratamento uma fórmula floral composta. Após 60 dias, houve uma redução significativa na ansiedade, com uma média de 16,4% na escala IDATE-T, em comparação com apenas 3,2% no grupo que recebeu um placebo. A segunda observação é de um banco de dados de atendimentos a indivíduos com ansiedade usando Florais da Mata Atlântica, demonstrando resultados positivos na redução dos sintomas ansiosos, melhora da autoestima e, em alguns casos, supressão total das crises e redução de medicamentos alopáticos. Isso sugere que a Terapia Floral podem ser uma opção eficaz no tratamento da ansiedade, contribuindo para terapias complementares e políticas de saúde no Brasil.

## Conclusão

Este estudo destaca a terapia floral como uma opção eficaz no tratamento da ansiedade, que causa desconforto e impacta a vida social. Os florais da Mata Atlântica, obtidos de flores nativas, ajudam a combater emoções negativas, proporcionando clareza mental e paz. Os resultados incluem redução de crises de ansiedade, melhora da autoestima e, em alguns casos, interrupção de medicamentos alopáticos. Investir em espécies nativas desse bioma brasileiro pode otimizar o tratamento de forma acessível.

## Financiamento e agradecimento

Às Profas. Carla Luzia, Jurema Gouvêa e Manuela Vila Nova, pela coordenação e organização do Curso de Especialização em Terapia Floral, UFRJ. Ao Farm. Marcelo Crespo pelas essências Florais da Mata Atlântica.