

A possível contribuição dos florais de bach na efetividade de tratamentos psicoterápicos em pacientes com altos níveis de ansiedade.

The possible contribution of bach flowers in the effectiveness of psychotherapy treatments in patients with high levels of anxiety.

Rafaela Centeno de Oliveira¹

Jose Carlos de Carvalho Leite²

Resumo

O presente estudo buscou evidências que demonstrem a possibilidade de usar os Florais de Bach como outra ferramenta importante em tratamentos psicoterápicos em indivíduos com níveis alterados de ansiedade. Verificou-se que grande parte dessas evidências apoiam a eficácia dos Florais de Bach como tratamento complementar para problemas relacionados à ansiedade. Essa terapia complementar, embora reconhecida pela OMS, ainda não foi suficientemente avaliada pela comunidade científica. O presente estudo reforça a importância de mais estudos experimentais, utilizando os Florais de Bach como intervenção.

Palavras-chaves: Ansiedade. Florais de Bach. Psicologia. Tratamentos.

Abstract

The present study sought evidence that demonstrates the possibility of using Bach Florals as another important tool in psychotherapeutic treatments in individuals with altered anxiety levels. It was found that most part of such evidence support the effectiveness of Bach Florals as complementary treatment for anxiety-related problems. This complementary therapy, although recognized by WHO, has not yet sufficiently assessed by the scientific community. The present study reinforces the importance of more experimental studies been carried out, using the Bach Florals as one arm intervention.

Keywords: Anxiety. Bach flower. Psychology. Treatments

¹ Graduada em Psicologia pela Centro Universitário Cenecista de Osório.

² Doutor em Phd Programme In Psychology na University of London

Introdução

Pelo lado científico do qual procuramos respostas, às terapias alternativas buscam um vasto leque de argumentos para se validarem, além da sua antiguidade, tradição ou ligação a natureza, não descartando um viés científico, como se a ciência moderna tivesse confirmado algo que já se sabia há muito tempo.¹¹

Dentre as doenças psicossomáticas a ansiedade é o comportamento que mais se destaca, com isto, a intervenção de novos métodos que auxiliem na diminuição desses comportamentos, entraram como preventivos para doenças de fundo emocional.¹⁶

Com o grande crescimento da população, os serviços de saúde se tornaram menos eficientes no atendimento desta vasta demanda, acredita-se que por este motivo se torna cada vez mais comum o uso de terapias complementares junto ao uso de tratamentos convencionais.⁷

Em pesquisa, conclui-se que as essências dos Florais de Bach utilizadas no controle da ansiedade tiveram o efeito positivo e significativo diante do grupo controle. Também foi observado a dificuldade em gerar resultados passíveis de padronização, desta forma ferindo a filosofia das terapias.¹⁶

Pensando nisto, foi realizado uma revisão sistemática em busca de evidências positivas do uso de Florais de Bach no tratamento de pacientes com níveis de ansiedade alterados, como auxiliar na psicoterapia.

Relação de ansiedade e florais de bach

O estresse é um problema na atualidade mundial. A correria que a vida moderna nos exige, traz consigo diversos fatores que afetam a saúde mental e física dos que desta sociedade de ritmo acelerado dependem.³

São diversos os conceitos encontrados para definir ansiedade, comumente caracterizada por diversas reações orgânicas que podem incluir, tremores corporais, vertigem, palpitação, hiperventilação, náuseas, diarreia, boca seca, insônia, fraqueza e impotência; assim como também

por alterações no comportamento que podem aparecer sem que algo específico aconteça para ativá-los, inquietação, preocupação, nervosismo, tensão e apreensão.¹⁶

A ansiedade, é um dos dois componentes pertencentes ao medo, “é uma sensação difusa de medo e pressupõe uma habilidade de antecipação”.²

Problemas psiquiátricos, como transtornos depressivos e ansiosos, dentre outros, são possíveis consequências da dificuldade de desenvolvimento apresentada pelo problema neurocomportamental mais diagnosticado em crianças, o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH).¹⁰

Para sintomas presentes em estados de estresse, como ansiedade, depressão, emoções reprimidas, são indicados florais como restauradores de equilíbrio e auxílio em expor esses sentimentos.³

O Programa Nacional de Desenvolvimento e Generalização da Medicina Tradicional e Natural (MTN), em execução desde 1995 em Cuba, permite a integração dos benefícios das terapias complementares às especialidades médicas.¹²

A terapia floral ganhou forte espaço como auxiliares nos estados mentais e emocionais para diversas doenças, além do uso das medicações alopáticas como psicoestimulantes e antidepressivos tricíclicos, pois as essências atuam como curativos para homens e animais, agindo na correção da causa dos desequilíbrios emocionais em seu campo energético. Podendo serem indicados para desordem em diferentes áreas, como por exemplo: afetividade, corpo físico, criatividade e espiritualidade.¹⁰

Para os produtores das essências, as rotulam como produtos energéticos, espíritos ou de padrões vibracionais das flores, diluídos em água e destilados.¹

Descobertas entre os anos 1926 e 1934 pelo médico Edward Bach, as 38 essências florais, com potenciais de cura, em sua maioria são retiradas de flores selvagens. Colocam em harmonia as emoções e alinham o fluxo de energia do corpo de forma vibracional.

Com o propósito de harmonização entre os corpos emocional, mental e espiritual, a Terapia Floral traz características não invasivas, pois suas essências são produzidas a partir das plantas silvestres, flores e árvores do campo.¹⁶

A terapia com os florais já foi reconhecida como terapia complementar pela OMS, obviamente não são considerados medicamentos, muito menos substituem os tratamentos médicos convencionais.¹

Apresentando bons resultados apresentados para todas as idades, de bebês a idosos, os Florais de Bach são reconhecidos pela Organização Mundial de Saúde, como método natural, inofensivo e preventivo dentro das terapias individualizadas.³

Não tão recentemente no Brasil, mais precisamente em São Paulo e Rio de Janeiro, entre 2004 e 2009, a terapia floral foi aprovada por lei em suas Secretarias de Saúde.¹⁶

Com a possibilidade de reações adversas causadas pelas medicações alopáticas, o uso dos florais ampliam as vibrações humanas melhorando o campo de energia, desta forma auxiliando numa recuperação mais rápida no equilíbrio emocional, quando utilizadas em conjunto.¹⁰

Fala-se sobre a importância dos florais no tratamento das comorbidades causadas pelo câncer, no caso até mesmo da depressão, também tratada por psicólogos, mas considerada um risco tanto no tratamento como o seu possível aparecimento após ele.¹

A proposta da terapia floral é trabalhar conforme a queixa do paciente, desta forma indicando a essência específica para cada paciente mesmo que apresentem o mesmo quadro clínico.¹⁶

Alguns sintomas psicológicos, fisiológicos e comportamentais, como consumo excessivo de alimentos, são característicos do estado de ansiedade, bem como a diminuição do consumo na apatia em estados depressivos, comer está inteiramente ligado a diversas disfunções emocionais.³

É a perfeita ligação entre a alma, corpo e mente, que são representativos da existência de saúde, trazendo uma visão de que algumas doenças são decorrentes de emoções reprimidas, com isto, trabalhando as emoções o sintoma deve desaparecer, trabalho este realizado pelos Florais de Bach.³

Mesmo ainda havendo a necessidade de maiores estudos que comprovem a real eficácia da terapia floral conselhos responsáveis pelos profissionais de enfermagem, farmacêuticos, dentistas e fisioterapeutas, já regulamentaram as práticas integrativas com a inclusão da terapia floral.¹⁴

Metodologia

As bases de dados utilizadas na busca bibliográfica foram as seguintes: Scielo, PsychINFO e Pubmed/Medline. Além disto, artigos relevantes para a revisão serão buscados nas referências dos estudos que fecharam critérios para a inclusão na revisão.

Os três “termos-chave” da busca foram: (1) terapia floral; (2) terapias alternativas e (3) florais de Bach. Criou-se uma lista de descritores para cada termo e a busca final foi feita com uma intersecção entre as três listas. Por fim, combinou-se individualmente cada um dos descritores centrais com descritores relacionados a transtornos de ansiedade.

A construção das listas foi feita a partir da ferramenta “*Term Finder*” do site PsychINFO e do vocabulário a ser utilizado para indexação de artigos sugerido pelo Instituto Nacional de Saúde (NIH) dos Estados Unidos, que se encontra disponível online no portal MESH. Também foram acrescentadas abreviações comumente utilizadas para descrever os termos da busca e suas combinações.

Resultados

A busca inicial nas bases de dados resultou em 51 estudos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram desconsiderados estudos repetidos nas diferentes bases de dados (N= 5), e estudos distintos do objetivo da presente revisão (N= 30), permanecendo 16 estudos incluídos nesta revisão. Destes, 6 estudos são classificados como ensaio clínico randomizado duplo cego, e os demais estudos observacionais. Na Tabela 1, serão listados os 16 estudos incluídos na revisão, onde se apresenta as características básicas e a evidência de efetividade dos Florais de Bach discutidos em cada estudo.

Tabela 1 Avaliação da efetividade nos artigos selecionados:

Estudo	Delineamento	Evidência de Efetividade	
		Sim	Não

Martín et al (2017)	Estudo Observacional	Preditores de opinião positiva sobre os remédios para flores de Bach em adultos de três países latino-americanos: um estudo exploratório.	
Salles e Silva (2012)	Ensaio Clínico Randomizado	Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos.	
Arruda (2012)	Ensaio Clínico Randomizado Duplo Cego		Efetividade dos Florais de Bach no Bem-estar Espiritual de estudantes universitários: Ensaio clínico randomizado duplo cego.
Albuquerque et al (2016)	Ensaio Clínico Randomizado Duplo Cego	Avaliando o Efeito da Essências Florais nos traumas e medos em crianças que vivem em situação de pobreza.	
Nassato et al (2016)	Estudo Observacional	Florais de Bach: uma possibilidade de tratamento complementar para aspectos mentais e emocionais.	
Gottschling et al (2014)	Estudo Observacional	Diferenças no uso de medicina complementar e alternativa entre crianças e adolescentes com câncer na Alemanha: uma pesquisa baseada na população.	
Halberstein et al (2010)	Estudo Observacional		Quando menos é melhor: uma comparação dos remédios florais de Bach e Homeopatia.
Suárez et al (2011)	Estudo Observacional	A Terapia Floral de Bach no tratamento da síndrome climatérica feminina.	
Añel et al (2014)	Ensaio Clínico Randomizado Duplo Cego	Terapia floral no tratamento de estudantes de medicina com estresse acadêmico.	

Vega et al (2012)	Estudo Observacional	Eficácia da terapia floral de Bach em pacientes com alcoolismo crônico.	
Matos & Garcés (2014)	Ensaio Clínico Randomizado Duplo Cego	Efetividade da terapia floral em pacientes com hipertensão arterial fora de controle.	
Fernández (2011)	Ensaio Clínico Randomizado Duplo Cego	Terapia floral de Bach em crianças com manifestações de hiperatividade.	
Macías et al (2012)	Ensaio Clínico Randomizado Duplo Cego	Terapia floral como modalidade terapêutica no transtorno do déficit de atenção e hiperatividade.	
Gatti et al (2015)	Estudo Observacional	Perfil da utilização das terapias alternativas/complementares de saúde de indivíduos oriundos do sistema complementar de saúde.	Remédios para Florais de Bach: uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados.
Martinez & Garrido (2014)	Estudo Observacional	Herpes zoster tratado com flores de Bach. A propósito de um caso.	
Ernst (2010)	Estudo Observacional		

Fonte: autor deste estudo

Discussão

O presente estudo teve como objetivo demonstrar a possibilidade do uso dos Florais de Bach como mais uma ferramenta importante nos tratamentos psicoterápicos. O uso dos Florais de Bach tem se tornado cada vez mais frequente. Por exemplo, um estudo espanhol identificou que de 15% a 25% dos estudantes, apresentam sintomas de ansiedade, representados por pensamentos

negativos, desconfortos físicos ou incapacidade de agir corretamente, conhecido como “deu branco”.³

Em outro estudo realizado, foram evidenciados que 80% das pessoas que utilizaram a terapia floral, referiram melhora na concentração, calma e clareza de ideias, bem como 60% relataram menos irritabilidade em situação que comumente lhe desagradava.¹⁶

A redução de ansiedade foi significativa no grupo experimental, bem como também houve redução da ansiedade no grupo controle/placebo, o que foi atribuído a intervenção terapêutica e ao cuidado investido no outro.¹⁶

Os Florais de Bach, também foram considerados como eficazes em participantes do grupo experimental que apresentaram diminuição de no mínimo 20 mmHg e com sintomas e sinais melhorados nos primeiros sete dias, sem recidiva nos seis meses de tratamento e sem aumento na dose ou frequência nas medicações.¹³

Mesmo sem a introdução de medicações alopáticas, os Florais de Bach, obtiveram uma resposta satisfatória no auxílio da qualidade de vida de acadêmicos para diversos sintomas estressores.³

Resultados de outra pesquisa, apontam que um número pequeno de pacientes apresentou melhora no primeiro mês, isto atribuído a uma não adesão significativa ao tratamento, o que também ocorreu no grupo controle, mas pode-se concluir que dentre outros sintomas, a ansiedade foi a que mais apresentou melhora, confirmando que a terapia floral aplicada junto às medicações psicoativas em comparado ao grupo controle tem potencial positivo de melhora.¹⁰

A terapia floral apresentou evidências quanto à esperança em desfazer o círculo vicioso entre violência, medo e trauma, já que mesmo em pequena amostra, obteve resultados que mostraram ser uma forte aliada não só para redução desta emoção, mas como em comportamentos advindos dela, sugerindo também estudos mais aprofundados para sua comprovação.²

O uso dos Florais de Bach mostrou-se eficaz para apagar os sintomas de ansiedade, manifestação tão importante negativamente no processo de recuperação dos problemas relacionados ao uso de substâncias, pois altos níveis de ansiedade associam-se a uma maior chance de recaídas.¹⁸

Em outro estudo, o uso dos Florais de Bach mostrou evidência da efetividade para o efeito negativo que a ansiedade causa no desempenho dos estudantes, considerando que grande parte dos alunos, não repetem de ano por falta de conhecimento, mas sim pelas alterações que esta emoção lhes causa. Foram também relatadas melhorias significativas em problemas de concentração, sentimento de tristeza e inquietação, fortalecendo a ideia de que os Florais de Bach são capazes de romper barreiras emocionais e físicas, despertar potenciais e desenvolver qualidades no contato de alma e personalidade.³

Ansiedade e depressão, estão presentes em parte significativa dos pacientes em outra pesquisa realizada, foi observada uma satisfatória melhora com o tratamento de terapia floral, avaliações após 30 dias e 6 meses foram realizadas, onde ambas apresentaram diminuição dos sintomas apresentados. Além dos sintomas, alguns tinham históricos semelhantes de trauma, medo de tomar decisões e desânimo, apoiando a ideia de que os Florais de Bach são úteis na diminuição psicossomáticas consequentemente ofertando melhoria de vida.¹⁸

São sugeridas outras atividades como forma de enfrentamento do estresse, na psicoterapia também se trabalham medos, sofrimentos e o estresse do sujeito, esta terapia em união a terapia floral permitiria um equilíbrio emocional maior do paciente.³

Ansiedade não foi avaliada dentre os pacientes participantes de outra pesquisa, mas a terapia floral não só trouxe qualidade de vida para as crianças, como para seus familiares com a redução das manifestações normalmente apresentadas por quem possui hiperatividade. Ressaltando a importância de aumentar a divulgação sobre os florais, para que mais pessoas possam ter acesso aos seus benefícios.⁶

Quanto à qualidade de vida, as essências florais se mostraram positivas significativamente nas manifestações clínicas de ansiedade, observou-se ainda que dentre estudantes de uma pesquisa, não foram apresentados resultados ruins para o tratamento, demonstrando desta forma a grande eficácia presente nos pacientes.³

Pesquisa realizada em 48 crianças diagnosticadas com hiperatividade, obteve-se um resultado positivo com a terapia floral em conjunto com psicoterapia, em 43 dos pacientes. Os florais foram considerados um elemento positivo na melhora dos manifestos comportamentais característicos deste transtorno.⁶

Além da confirmação de que a terapia floral traz melhoria para vida das pessoas, também foi recomendada a implantação de mais esta possibilidade de terapia não só para crianças diagnosticadas com TDAH, como por aqueles que apresentam alterações emocionais e de comportamento, onde foi relatado a necessidade de informar e divulgar à população seus benefícios.¹⁰

Na síndrome do climatério feminino são observadas diversas desordens físicas e emocionais, a ansiedade obteve melhora significativa no primeiro mês de tratamento com os Florais de Bach em 57,7% das pacientes, além da melhora de 100% da irritação nas participantes avaliadas no sexto mês de tratamento, pontuando que quanto mais se utiliza esta possibilidade de terapia maior são seus benefícios.¹⁷

Com o resultado positivo e eficaz da terapia floral nos pacientes com diversos graus de hipertensão arterial, apresentando ou não comorbidades associadas, também foi ressaltado a importância de realizar atividades e treinamentos para ampliar o conhecimento nesta terapia, a fim de possibilitar conhecimento e acesso para auxílio em diferentes problemas de saúde.¹³

Durante o tratamento de câncer em crianças na Alemanha também é comum o uso da medicina complementar na redução dos efeitos colaterais do tratamento, aumentando as chances de cura por fortalecerem o sistema imunológico, onde observou-se que a falta de informação e conhecimento dos seus benefícios, dificultam a introdução destas terapias nas indicações médicas e aceitação dos pais das crianças, já que grande parte dos usuários relataram maior instrução, reforçando a importância de estudos mais aprofundados sobre o tema para ampliar seu campo de aceitação.⁸

Em estudo feito nos países latino-americanos, percebeu-se que devido à algumas insatisfações com medicações alopáticas, a medicina alternativa, dentre ela, os Florais de Bach, estão em maior acordo com as crenças pessoais e filosóficas dos entrevistados. Sem apresentar efeitos colaterais, produzidos através das propriedades das flores e água cristalina, as essências florais descobertas por Edward Bach, atuam no campo energético, fazendo com que desequilíbrios emocionais que possivelmente sejam causadores de sintomas físicos desagradáveis, entrem em harmonia, com isto auxiliando de forma positiva no bem estar pessoal no campo emocional, físico e espiritual do indivíduo.¹⁵

Em tratamento com Florais de Bach, por via oral e tópica, um senhor de 78 anos além de extensa lesão de pele causada por Herpes Zoster, já diagnosticado com Diabetes Mellitus tipo II em uso de insulina subcutânea, hipertenso e função renal comprometida, sem apresentar bons resultados com as medicações alopáticas utilizadas. Obteve uma melhora tanto da lesão quanto do quadro clínico após a introdução da terapia floral em 48h e, em oito semanas além da cura da lesão e sintomas de dor, foi percebido uma estabilidade em seu quadro clínico geral, como diminuição dos níveis de glicemia, dor e a modificação do seu padrão de comportamento. Fazendo entender que esta terapia de fato auxilia no entendimento do corpo físico e emocional, agregando valores e a importância de cada vez mais os profissionais da saúde terem acesso a informações para também fazerem uso e disponibilizarem esta terapia.¹²

Através das essências escolhidas pelos participantes de um estudo, foi possível traçar um perfil emocional e mental de cada um deles, sendo este exposto em última consulta, onde surpreendentemente foi confirmado pelo grupo. Sete participantes do grupo controle e onze do grupo de intervenção chegaram ao final do estudo, que apresentou melhora na observação intragrupo e resultado significativo no bem estar espiritual, mas nesta pequena amostra em geral, nos demais aspectos não.⁴

Em nenhum momento foram apresentados efeitos colaterais, assim como também não interferiram nas medicações de uso contínuo. Assim como os florais, a homeopatia também trabalha questões pessoais a nível energético, não apresentando conteúdo tóxico em suas fórmulas, mas esta pode ser alterada quando ingerido alguns alimentos, como o café. Em sua maioria, os estudos sugestivos de que ambas terapias se igualam ao placebo, são muito antigos.⁹

Com a preocupação diante dos danos que podem causar aos seus usuários, outra revisão sistemática coloca em dúvida o tratamento com florais, que apesar de disponibilizar ampla literatura, não se apropria de aprovação científica. Apresentando uma comparação ao placebo positiva em pesquisas com mais de 10 anos. Mostrando que quanto mais estudos recentes forem realizados, maior chance de comprovação da sua eficácia, que não é contestada por seus usuários, pois estes são fiéis a esta terapia, bem como os que dela utilizam como profissão.⁵

Considerações finais

Foram apresentadas diversas pesquisas que demonstraram resultados positivos quanto ao uso dos Florais de Bach, sendo que apenas três obtiveram resposta igual ao placebo. Não só para a ansiedade, mas como em diversas desordens emocionais, a terapia floral teve um desempenho significativo na melhora.

Em resposta ao tema proposto neste estudo, diante de tais resultados, conclui-se que os Florais de Bach, teriam grande potencial positivo unidos ao tratamento psicoterápico, já que tal terapia assim como descrita acima no presente estudo, auxilia na harmonização, entendimento e melhora da construção pessoal, assim como realizado pelos psicoterapeutas de forma teórica.

O presente estudo mostra que a terapia floral auxilia em diversas questões, assim como, a falta de conhecimento dificulta beneficiar mais pessoas com esta possibilidade auxiliar de tratamento. Os Florais de Bach merecem um espaço dentro da psicoterapia, assim como já se obtém em outras áreas da saúde, ressaltando a importância de mais ensaios clínicos randomizados duplo cego para sua certificação científica.

Uma das limitações do presente estudo é a carência de ensaios clínicos randomizados com amostras expressivas e controle cuidadoso, bem como a escassez de estudos de acompanhamento de longo prazo envolvendo grandes amostras. Para que a efetividade da terapia com Florais de Bach possa ser assegurada, ela precisa ao menos se mostrar ligeiramente mais efetiva que o efeito placebo, estar presente de forma estatisticamente significativa em estudos duplo-cego, ter sua eficácia avaliada em diferentes populações e, preferencialmente, seus efeitos mantidos a médio e longo prazo.

Referências

1. ALBERGARIA, Lorena Dorneles Souza, SANTOS, Danubia Oliveira, CRESPO, Juliana Maria R. S. Análise de Perfil de essências florais mais utilizadas em um grupo homogêneo de pacientes do sexo feminino portador de câncer. **FASM – Muriaé**, [s. n.] p. 1-12, 2010.
2. ALBUQUERQUE, Lucia Maria N. F. et al. Avaliando o efeito das essências florais nos traumas e medos em crianças que vivem em situação de pobreza. **Cad. naturol. terap. Complem**, v. 5, n. 8, p. 13-20, 2016.

3. AÑEL, Annia Y. et al. Flower therapy in the treatment of medicine students with academic stress. **Medisan**, v. 18, n. 7, p. 890-899, jun.-jul. 2014.
4. ARRUDA, Ana Paula C. C. B. N. Efetividade dos florais de Bach no bem estar espiritual de estudantes universitários: ensaio clínico randomizado duplo cego. **Botucatu-SP**, [s. n], p. 130-142, 2012.
5. ERNST, Edzard. Bach flower remedies: a systematic review of randomised clinical trials. **Swiss Med Wkly**; v. 140, n. 1, w13079, 2010
6. FERNANDEZ, Sureima C. Bach flower therapy in children with hyperactivity manifestations. **Medisan**, v. 15, n. 12, dic. 2011.
7. GATTI, Maria Fernanda Z. et al. Perfil da utilização das terapias alternativas/complementares de saúde de indivíduos oriundos do Sistema Complementar de Saúde. **Cad. naturol. terap. Complem**, v. 4, n. 6, p. 29-35, 2015.
8. GOTTSCHLING, Sven et al. Differences in use of complementary and alternative medicine between children and adolescents with cancer in Germany: a population based survey. **Pediatr Blood Cancer**, v. 61, n. 3, p. 488-92, 2014.
9. HALBERSTEIN, Robert A.; SIRKIN, Alicia; OJEDA-VAZ, Maria M. When less is better: a comparison of Bach Flower Remedies and homeopathy. **Ann Epidemiol**, v. 20, n. 4, p. 298-307, 2010.
10. MACÍAS, Nuri M. R. et al. Terapia floral como modalidade terapéutica en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. **Medisan**, v. 16, n. 10, p. 1533-1539, oct. 2012.
11. MARÇAL, David. Terapias alternativas precisam de uma ciência alternativa. **Rev Port Med Geral Farm**, v. 32, n. 1, p. 93-4, 2016.
12. MARTINEZ, Rosa L.; GARRIDO, Rosário M. Herpes zóster tratado con flores de Bach. A propósito de un caso. **Rev Enferm**, v. 37, n. 3, p. 45-8, 2014
13. MATOS, Dunia A.; GARCES, Maikel M. Efectividad de la terapia floral en pacientes con hipertensión arterial descontrolada. **Medisan**, v. 18, n. 8, p. 1081-1087, ago.-ago. 2014.
14. NASATTO, Leticia M.; RODRIGUES, Daniel M. O. Florais de bach: uma possibilidade de tratamento complementar para aspectos mentais e emocionais. **Cad. naturol. terap. Complem**, v. 5, n. 8, p. 9-11, 2016
15. RODRIGUEZ-MARTIN, Boris C. et al. Predictors of positive opinion about Bach Flower Remedies in adults from three Latin-American countries: An exploratory study. **Complement Ther Clin Pract**, v. 27, n. 1, p. 52-56, 2017.

16. SALLES, Léia F.; SILVA, Maria Júlia P. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. **Acta paul. Enferm**, v. 25, n. 2, p. 238-242, 2012.

17. SUÁREZ, Júlio Cesar L. et al. Bach flower therapy in the treatment of female climacteric syndrome. **Mediciego**, v. 17, (Supl. 1), 2011.

18. VEGA, Noraima C. et al. Effectiveness of Bach flower therapy in patients with chronic alcoholism. **Medisan**, v. 16, n. 4, p. 519-525, abr. 2012.