

**FLORAIS DE BACH NO  
MANEJO DOS SINTOMAS  
EMOCIONAIS DA COVID-19  
E DA SÍNDROME PÓS-  
COVID-19: UMA REVISÃO  
NARRATIVA**

**BACH FLOWER THERAPY FOR EMOTIONAL SYMPTOMS IN COVID-19 AND  
POST-COVID-19 SYNDROME: A NARRATIVE REVIEW**

Ciências da Saúde • 23/06/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/782101555](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/782101555)

---

Taynara de Oliveira Menezes<sup>1</sup>

Marina Meirelles Paes<sup>2</sup>

Victor Emanuel de Oliveira Araujo<sup>3</sup>

Valéria Marçal dos Santos Brandão<sup>4</sup>

Renilson Freitas Júnior<sup>5</sup>

Izabelle Ramos Pereira<sup>6</sup>

Galathe Farida Ahocame Allotongnon<sup>7</sup>

Vanessa Cristina Rescia<sup>8</sup>

---

## RESUMO

A pandemia de COVID-19 produziu importantes impactos na saúde mental da população mundial, favorecendo o aumento de sintomas como medo, ansiedade, estresse, insegurança, insônia e esgotamento emocional. Nesse contexto, os florais de Bach, sistema terapêutico baseado em essências florais desenvolvido por Edward Bach, têm sido utilizados como prática complementar voltada ao equilíbrio emocional e ao bem-estar integral. O presente estudo teve como objetivo analisar as evidências disponíveis sobre a utilização dos florais de Bach no manejo de sintomas emocionais associados à COVID-19 e à Síndrome Pós-COVID-19. Para isso, foi realizada uma revisão narrativa da literatura, contemplando a identificação dos principais sintomas emocionais relacionados à pandemia, a análise de estudos sobre o uso de florais de Bach durante a COVID-19 e a investigação de pesquisas envolvendo sua aplicação na Síndrome Pós-COVID-19. Os resultados indicaram potencial contribuição dessa terapia complementar na redução de manifestações emocionais como ansiedade, medo, estresse, insegurança, insônia e síndrome de Burnout, especialmente durante o período de isolamento social. Observou-se, entretanto, ausência de estudos específicos que avaliassem a utilização dos florais de Bach em indivíduos acometidos pela Síndrome Pós-COVID-19. Conclui-se que os florais de Bach apresentam potencial como recurso complementar para o cuidado emocional relacionado à COVID-19, evidenciando-se a necessidade de novas investigações que explorem sua aplicação na recuperação de pacientes com sintomas persistentes pós-infecção.

**Palavras-chave:** Florais de Bach; Terapia Floral; COVID-19; Síndrome Pós-COVID-19; Saúde Mental.

## ABSTRACT

The COVID-19 pandemic generated significant impacts on global

mental health, contributing to increased levels of fear, anxiety, stress, insecurity, insomnia, and emotional exhaustion. In this context, Bach Flower Remedies, a therapeutic system based on flower essences developed by Edward Bach, have been used as a complementary approach aimed at promoting emotional balance and holistic well-being. This study aimed to analyze the available evidence regarding the use of Bach Flower Remedies in the management of emotional symptoms associated with COVID-19 and Post-COVID-19 Syndrome. A narrative literature review was conducted, including the identification of the main emotional symptoms related to the pandemic, the analysis of studies addressing the use of Bach Flower Remedies during COVID-19, and the investigation of research involving their application in Post-COVID-19 Syndrome. The findings indicated a potential contribution of this complementary therapy to the reduction of emotional manifestations such as anxiety, fear, stress, insecurity, insomnia, and Burnout syndrome, particularly during periods of social isolation. However, no studies specifically evaluating the use of Bach Flower Remedies in individuals affected by Post-COVID-19 Syndrome were identified. It is concluded that Bach Flower Remedies may represent a promising complementary resource for emotional care related to COVID-19, highlighting the need for further research to investigate their application in the recovery of patients experiencing persistent post-infection symptoms.

**Keywords:** Bach Flower Remedies; Flower Therapy; COVID-19; Post-COVID-19 Syndrome; Mental Health.

## **1. INTRODUÇÃO**

A pandemia de COVID-19, causada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em março de

2020, representou um dos maiores desafios sanitários, sociais e econômicos das últimas décadas. Além dos impactos relacionados à morbimortalidade da doença, as medidas de contenção adotadas em diversos países, especialmente o isolamento e o distanciamento social, produziram repercussões significativas na saúde mental da população (Barros et al., 2020; Andrade et al., 2022).

Durante a pandemia, estudos relataram aumento na frequência de sintomas emocionais e psicológicos, como medo, insegurança, ansiedade, tristeza, irritabilidade, estresse, insônia e transtorno de estresse pós-traumático, associados tanto às mudanças impostas pela crise sanitária quanto às incertezas relacionadas ao adoecimento e às perdas humanas decorrentes da COVID-19 (Barros et al., 2020; Ren; Guo, 2020; Andrade et al., 2022). Além disso, evidências apontam que a infecção pelo SARS-CoV-2 pode desencadear repercussões neuropsiquiátricas persistentes, contribuindo para o agravamento do sofrimento emocional e da qualidade de vida dos indivíduos acometidos (Júnior et al., 2022).

Embora o desenvolvimento de vacinas tenha reduzido significativamente os casos graves e os óbitos relacionados à doença, uma parcela considerável dos indivíduos infectados passou a apresentar sintomas persistentes após a fase aguda da infecção. Essa condição, denominada Síndrome Pós-COVID-19 ou COVID Longa, caracteriza-se pela permanência ou surgimento de manifestações clínicas semanas ou meses após a infecção inicial, afetando diferentes sistemas do organismo (Shanbehzadeh et al., 2021). Segundo a Organização Mundial da Saúde, entre 10% e 20% dos indivíduos acometidos pela COVID-19 podem desenvolver sintomas prolongados, incluindo fadiga, dispneia, alterações cognitivas, distúrbios do sono, ansiedade, depressão, dores

musculares e redução da capacidade funcional (Dominguez, 2023; Fiocruz, 2023).

A presença de sintomas emocionais e psicológicos tanto durante a fase aguda da doença quanto na Síndrome Pós-COVID-19 tem estimulado a busca por abordagens terapêuticas complementares que possam contribuir para o cuidado integral dos pacientes. Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) vêm ganhando destaque por sua proposta de atenção centrada no indivíduo e por seu potencial de promoção da saúde e do bem-estar. No Brasil, essas práticas integram a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde (SUS), incluindo a Terapia Floral, incorporada oficialmente em 2018 (Gouveia, 2021).

A Terapia Floral foi desenvolvida pelo médico inglês Edward Bach na década de 1930 e baseia-se na utilização de essências florais destinadas ao equilíbrio dos estados emocionais e mentais. O sistema original é composto por 38 essências florais e um composto emergencial denominado *Rescue Remedy*, sendo amplamente utilizado em situações relacionadas ao medo, ansiedade, estresse, insegurança, tristeza e outras condições emocionais (Navarro; Almeida; Xavier, 2017; Bach Centre, 2023). Estudos recentes têm demonstrado resultados promissores da terapia floral na redução de sintomas de ansiedade, estresse, fadiga emocional e sofrimento psíquico em diferentes populações (Batistella et al., 2021; De Albuquerque; Turrini, 2022; Fedel; Gnatta; Turrini, 2023).

Durante a pandemia, a Terapia Floral passou a ser considerada uma alternativa complementar para auxiliar no manejo dos impactos emocionais decorrentes da COVID-19, especialmente em situações

relacionadas ao medo, isolamento social, insegurança e esgotamento mental (Araújo; Silva; Bastos, 2020; Delgado; Álvarez; Marino, 2021; Silva; Morais, 2023). Entretanto, apesar do crescente interesse pelo tema, ainda existem lacunas quanto às evidências científicas relacionadas à utilização dos Florais de Bach em indivíduos acometidos pela COVID-19 e, principalmente, pela Síndrome Pós-COVID-19.

Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão narrativa da literatura acerca da utilização dos Florais de Bach no manejo dos sintomas emocionais associados à COVID-19 e à Síndrome Pós-COVID-19, buscando identificar evidências científicas disponíveis, potenciais benefícios terapêuticos e lacunas de conhecimento que possam subsidiar futuras pesquisas e estratégias de cuidado integrativo.

Apesar do crescente interesse pela Terapia Floral durante e após a pandemia, observa-se escassez de estudos direcionados especificamente à aplicação dos Florais de Bach na Síndrome Pós-COVID-19, configurando uma importante lacuna científica. Essa lacuna reforça a relevância da presente revisão, que busca reunir e discutir as evidências disponíveis sobre o tema.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1. Terapia Floral e os Florais de Bach**

A Terapia Floral é uma prática integrativa baseada na utilização de essências florais com o propósito de auxiliar no equilíbrio emocional e na promoção do bem-estar. Seu desenvolvimento é atribuído ao médico inglês Edward Bach (1886–1936), que, durante a década de 1930, identificou 38 essências florais associadas a diferentes estados

emocionais humanos. Segundo Bach, os desequilíbrios emocionais podem influenciar negativamente a saúde e o bem-estar, sendo as essências florais recursos destinados a favorecer a harmonização desses estados (Bach Centre, 2023).

O sistema floral de Bach é composto por 38 essências individuais organizadas em sete grupos emocionais: medo, incerteza, falta de interesse pelas circunstâncias atuais, solidão, hipersensibilidade a influências e opiniões, desalento ou desespero e preocupação excessiva com o bem-estar alheio. Além dessas essências, existe o composto emergencial conhecido como *Rescue Remedy*, tradicionalmente utilizado em situações de sofrimento emocional intenso, choque, trauma ou estresse agudo (Navarro; Almeida; Xavier, 2017).

Nas últimas décadas, a Terapia Floral passou a integrar o conjunto das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), reconhecidas por sua abordagem centrada na integralidade do cuidado. No Brasil, a Terapia Floral foi incorporada à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde (SUS) em 2018, ampliando o acesso da população a essa modalidade terapêutica (Gouveia, 2021).

A utilização dos Florais de Bach baseia-se na compreensão de que os aspectos emocionais desempenham papel relevante na saúde e no bem-estar dos indivíduos. Evidências científicas indicam que manifestações como ansiedade, medo, estresse e insegurança podem comprometer a saúde mental, a qualidade de vida e a capacidade de enfrentamento diante de situações adversas, especialmente em contextos de elevada vulnerabilidade psicossocial (Barros et al., 2020; Ren; Guo, 2020; Andrade et al., 2022). Nessa

perspectiva, a Terapia Floral configura-se como uma prática integrativa complementar voltada à promoção do equilíbrio emocional e do cuidado integral, buscando fortalecer recursos internos de adaptação, resiliência e enfrentamento.

Nesse contexto, os Florais de Bach têm sido empregados em diferentes situações relacionadas ao sofrimento psíquico e emocional, incluindo ansiedade, estresse, medo, insegurança, insônia e dificuldades de adaptação a mudanças significativas da vida (Vieira et al., 2021; Silva; Morais, 2023). Estudos recentes também apontam potenciais contribuições dessa terapia na redução de sintomas de ansiedade, estresse percebido, fadiga emocional e síndrome de Burnout, sugerindo sua aplicabilidade como recurso complementar no âmbito da promoção da saúde e do cuidado integrativo (Batistella et al., 2021; De Albuquerque; Turrini, 2022; Fedel; Gnatta; Turrini, 2023).

## **2.2. Preparação e Utilização das Essências Florais**

As essências florais de Bach são preparadas a partir de flores silvestres, árvores e fontes naturais de água, seguindo métodos originalmente descritos por Edward Bach. A produção das essências ocorre por meio de dois procedimentos principais: o método solar e o método de fervura. No método solar, as flores recém-colhidas são colocadas em água pura e expostas à luz solar por algumas horas. Já no método de fervura, as flores são submetidas ao aquecimento em água por tempo determinado. Em ambos os casos, a solução obtida é posteriormente conservada em meio hidroalcoólico, originando a chamada tintura-mãe (Bach Centre, 2023).

A partir da tintura-mãe são preparados os frascos de estoque e, posteriormente, as soluções diluídas destinadas ao uso terapêutico. Tradicionalmente, a administração é realizada por via oral, sendo comum a recomendação de quatro gotas, quatro vezes ao dia, embora a posologia possa variar de acordo com a avaliação individual e a orientação do terapeuta floral (Baldissera, 2022; Bach Centre, 2023).

Uma característica frequentemente destacada na literatura é a baixa ocorrência de efeitos adversos e a possibilidade de utilização concomitante com outras abordagens terapêuticas, fator que contribui para sua ampla aceitação como prática complementar de cuidado (Paiva, 2023).

### **2.3. Evidências Científicas Sobre a Terapia Floral**

A literatura científica relacionada aos Florais de Bach apresenta resultados heterogêneos, mas diversos estudos apontam potenciais benefícios na redução de sintomas emocionais e psicológicos. Ensaio clínico e estudos observacionais demonstraram resultados favoráveis na diminuição de ansiedade, estresse percebido, sofrimento emocional, fadiga por compaixão e síndrome de Burnout em diferentes populações (Batistella et al., 2021; De Albuquerque; Turrini, 2022; Fedel; Gnatta; Turrini, 2023).

Paiva (2023), em estudo randomizado envolvendo idosos, observou redução dos níveis de ansiedade após a utilização do composto *Rescue Remedy*. De forma semelhante, Fedel, Gnatta e Turrini (2023) verificaram melhora nos indicadores relacionados ao estresse traumático secundário e ao Burnout em residentes de enfermagem submetidos à terapia floral.

Durante a pandemia de COVID-19, diferentes autores destacaram o potencial dos Florais de Bach como recurso complementar para o enfrentamento de sintomas emocionais decorrentes do isolamento social, do medo da infecção, das perdas familiares e das incertezas associadas ao contexto pandêmico (Araújo; Silva; Bastos, 2020; Delgado; Álvarez; Marino, 2021; Silva; Morais, 2023).

Estudos realizados em diferentes contextos clínicos também têm demonstrado resultados favoráveis da Terapia Floral em condições relacionadas ao estresse, ansiedade, qualidade do sono e dependência química. Vega, Rodríguez e Sánchez (2012) observaram benefícios da terapia floral em pacientes com alcoolismo crônico, enquanto Nosow e Ceolim (2016) relataram a utilização dos Florais de Bach como estratégia complementar para melhora da qualidade do sono. De forma semelhante, Barbosa (2019) identificou redução do estresse percebido em acadêmicos de enfermagem, reforçando o potencial da Terapia Floral como abordagem complementar voltada ao equilíbrio emocional.

Martell et al. (2021) verificaram evolução clínica favorável em pacientes submetidos ao tratamento com Essências Florais de Bach, destacando a necessidade de ampliação das investigações sobre sua efetividade em diferentes condições de saúde.

Entretanto, embora existam evidências relacionadas ao manejo de sintomas emocionais, ainda são limitados os estudos clínicos de alta qualidade metodológica que avaliem especificamente a eficácia dos Florais de Bach em indivíduos acometidos pela COVID-19 ou pela Síndrome Pós-COVID-19, evidenciando a necessidade de novas pesquisas que permitam compreender melhor as suas possíveis contribuições nesse contexto.

## **2.4. Florais de Bach, Saúde Mental e Síndrome Pós-covid-19**

A Síndrome Pós-COVID-19 caracteriza-se pela persistência de sinais e sintomas após a fase aguda da infecção pelo SARS-CoV-2, podendo envolver manifestações físicas, cognitivas e emocionais. Entre os sintomas mais frequentemente relatados estão fadiga, alterações do sono, ansiedade, depressão, dificuldades de memória e concentração, frequentemente descritas como “névoa mental” (Dominguez, 2023; Fiocruz, 2023).

Considerando que os Florais de Bach são tradicionalmente empregados para o manejo de estados emocionais relacionados ao medo, insegurança, estresse, esgotamento emocional e sofrimento psíquico, sua utilização surge como uma possibilidade complementar de cuidado para indivíduos que apresentam sintomas persistentes após a COVID-19. Contudo, a literatura científica ainda apresenta escassez de estudos que investiguem especificamente essa aplicação, constituindo uma importante lacuna de conhecimento e justificando a realização de pesquisas futuras sobre o tema.

A saúde mental constitui importante componente da qualidade de vida e do bem-estar integral, especialmente em cenários de crise sanitária e sofrimento emocional prolongado (Treptow, 2022). Nesse contexto, compreender os mecanismos emocionais envolvidos torna-se relevante para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas complementares voltadas à promoção da saúde.

## **3. METODOLOGIA**

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa, desenvolvida com o objetivo de

reunir, analisar e discutir as evidências científicas disponíveis acerca da utilização dos Florais de Bach no manejo de sintomas emocionais relacionados à COVID-19 e à Síndrome Pós-COVID-19. A revisão narrativa permite a síntese e interpretação crítica do conhecimento produzido sobre determinado tema, possibilitando uma compreensão ampla do fenômeno investigado, sem a adoção dos critérios rígidos de seleção e análise característicos das revisões sistemáticas (Rother, 2007).

A pesquisa bibliográfica foi realizada entre os meses de novembro e dezembro de 2023 nas bases de dados Google Acadêmico, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), abrangendo publicações disponibilizadas entre os anos de 2020 e 2023. Complementarmente, foram consultados livros, documentos institucionais, vídeos educativos e páginas eletrônicas de instituições reconhecidas na área da Terapia Floral e da saúde. Foram incluídas publicações nos idiomas português, inglês e espanhol.

A estratégia de busca foi organizada em três etapas. A primeira consistiu no levantamento de estudos relacionados aos sintomas emocionais e mentais recorrentes durante a pandemia de COVID-19. A segunda etapa contemplou a identificação de publicações sobre a utilização da Terapia Floral e dos Florais de Bach no contexto da COVID-19. A terceira etapa teve como finalidade investigar a existência de evidências científicas relacionadas ao emprego dos Florais de Bach na Síndrome Pós-COVID-19.

Para a definição dos termos de busca foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), combinados por meio dos operadores

booleanos AND e OR. As estratégias de busca adotadas em cada etapa da pesquisa encontram-se descritas no Quadro 1.

**Quadro 1** – Estratégias de buscas e descritores e operadores booleanos utilizados nesta revisão narrativa da literatura.

<b>IDIOMAS</b>	<b>PALAVRAS-CHAVES E OPERADORES BOOLEANOS</b>
	<b>ETAPA 1</b>
Português	"COVID-19" OR "Síndrome Pós-COVID-19 Aguda" OR "COVID Longa" AND "Sintomas Afetivos" OR "Sintomas Psíquicos" OR "Saúde Mental"
Inglês	"COVID-19" OR "Post-Acute COVID-19 Syndrome" OR "Long Covid" AND "Affective Symptoms" OR "Psychic Symptoms" OR "Mental Health"
Espanhol	"COVID-19" OR "Síndrome Post Agudo de COVID-19" AND "Síntomas Afectivos" OR "Síntomas Psíquicos" OR "Salud Mental"
	<b>ETAPA 2</b>
Português	"COVID-19" AND "Terapia Floral" OR "Essências Florais"
Inglês	"COVID-19" AND "Floral Therapy" OR "Flower Essences"
Espanhol	"COVID-19" AND "Terapia Floral" OR "Esencias Florales"
	<b>ETAPA 3</b>
Português	"Síndrome Pós-COVID-19 Aguda" OR "COVID Longa" AND "Terapia Floral" OR "Essências Florais"
Inglês	"Post-Acute COVID-19 Syndrome" AND "Floral Therapy" OR "Flower Essences"
Espanhol	"Síndrome Post Agudo de COVID-19" AND "Terapia Floral" OR "Esencias Florales"

**Fonte:** Elaborado pelos autores.

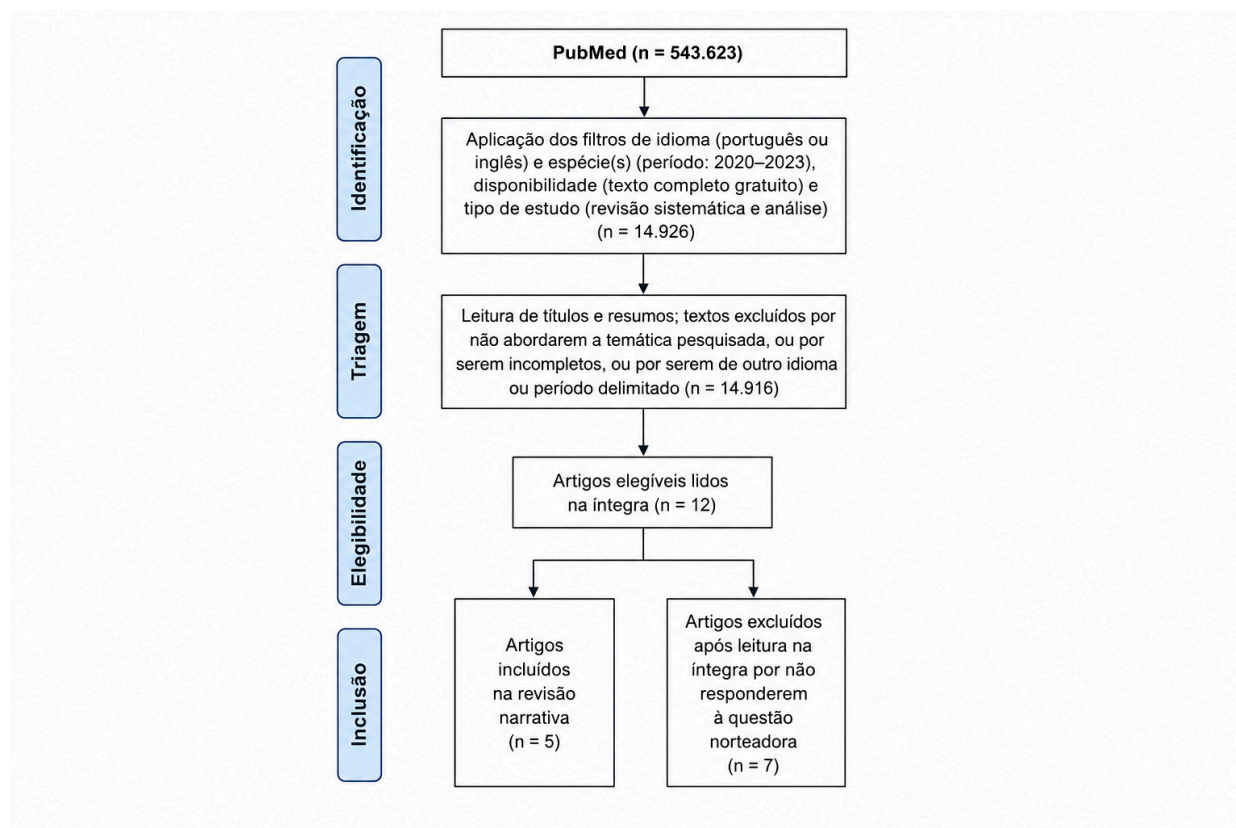
A seleção dos estudos ocorreu por meio da leitura dos títulos e resumos identificados nas buscas eletrônicas. Foram incluídos artigos científicos, dissertações, documentos técnicos e outras publicações que abordassem a utilização dos Florais de Bach, da Terapia Floral ou das essências florais no contexto da pandemia de COVID-19 e da Síndrome Pós-COVID-19, disponíveis na íntegra, com acesso gratuito, publicados no período delimitado e nos idiomas previamente estabelecidos.

Foram excluídas publicações duplicadas, trabalhos que apresentavam apenas relação indireta com o tema investigado, estudos incompletos, documentos sem acesso ao texto integral, publicações em idiomas distintos dos selecionados e materiais publicados fora do período estabelecido.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, os estudos selecionados foram organizados e analisados de forma descritiva, buscando identificar os principais sintomas emocionais relacionados à COVID-19, as evidências disponíveis sobre a utilização dos Florais de Bach durante a pandemia e as possíveis contribuições dessa prática integrativa para indivíduos acometidos pela Síndrome Pós-COVID-19. O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos foi sistematizado por meio de fluxogramas adaptados do modelo PRISMA, apresentados nas Figuras 1, 2 e 3.

**Figura 1** – Fluxograma do processo de seleção dos estudos referentes à Etapa 1 da revisão narrativa, destinada ao levantamento de publicações sobre COVID-19, Síndrome Pós-COVID-19 e seus impactos na saúde mental, incluindo sintomas afetivos e psíquicos.

A busca foi realizada nos idiomas português, inglês e espanhol, utilizando descritores relacionados à COVID-19, COVID longa, saúde mental, sintomas afetivos e sintomas psíquicos, combinados por operadores booleanos.

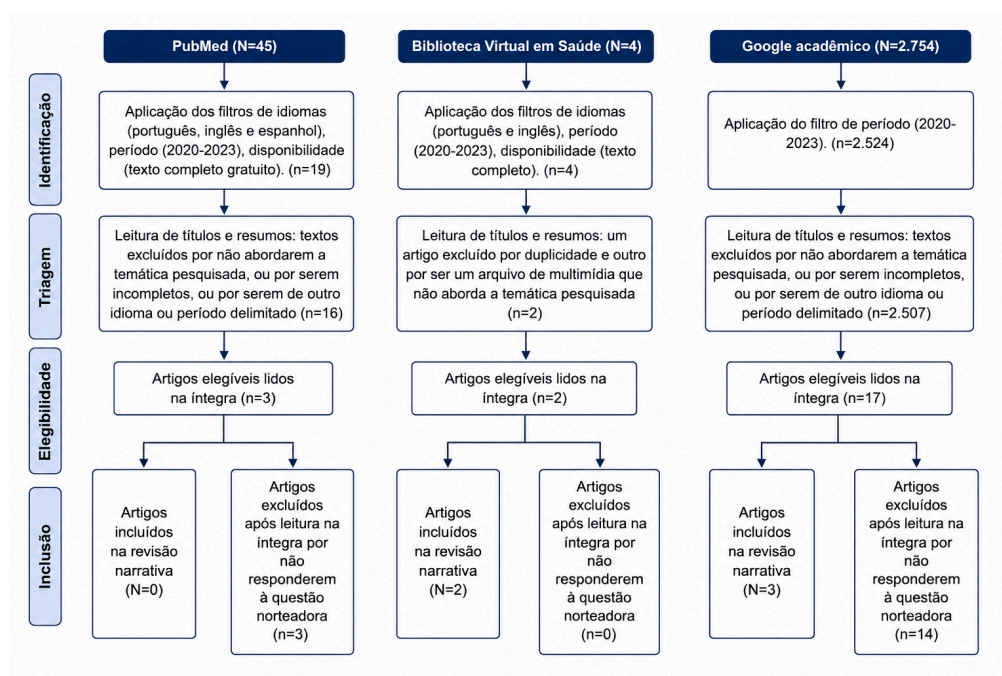


**Fonte:** Elaborado pelos autores.

A Figura 1 demonstra o processo de seleção dos estudos relacionados aos impactos emocionais e à saúde mental no contexto da COVID-19 e da Síndrome Pós-COVID-19. Os resultados evidenciam a ampla produção científica sobre as repercussões psicológicas da pandemia, destacando a relevância de sintomas como ansiedade, medo, estresse, insônia e sofrimento emocional.

**Figura 2** – Fluxograma do processo de seleção dos estudos referentes à Etapa 2 da revisão narrativa, destinada à identificação de evidências sobre a utilização da Terapia Floral e das Essências Florais no contexto da COVID-19. A busca foi realizada nos idiomas português, inglês e espanhol, utilizando descritores relacionados à

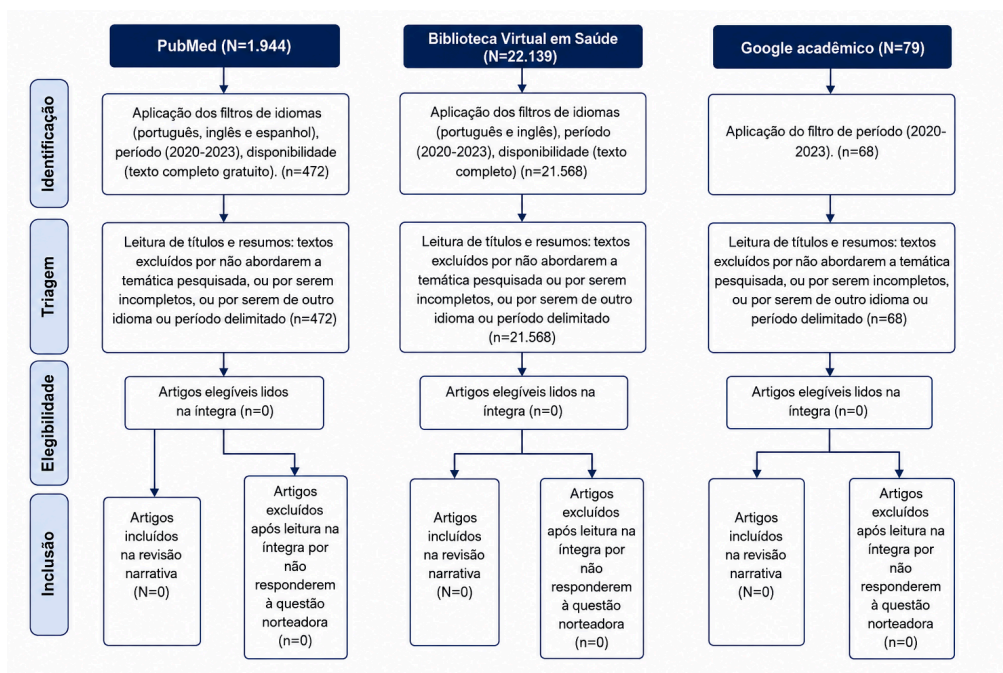
COVID-19, Terapia Floral, Floral Therapy, Essências Florais e Flower Essences, combinados por operadores booleanos.



Fonte: Elaborado pelos autores.

A Figura 2 apresenta o processo de seleção dos estudos que abordaram a utilização da Terapia Floral e dos Florais de Bach durante a pandemia de COVID-19. Os estudos incluídos concentram-se principalmente no manejo de sintomas emocionais associados ao contexto pandêmico, fornecendo as evidências analisadas na presente revisão.

**Figura 3** – Fluxograma do processo de seleção dos estudos referentes à Etapa 3 da revisão narrativa, destinada à investigação da aplicação da Terapia Floral e das Essências Florais na Síndrome Pós-COVID-19 (COVID longa). A busca foi realizada nos idiomas português, inglês e espanhol, utilizando descritores relacionados à Síndrome Pós-COVID-19 Aguda, COVID longa, Post-Acute COVID-19 Syndrome, Terapia Floral, Floral Therapy, Essências Florais e Flower Essences, combinados por operadores booleanos.



**Fonte:** Elaborado pelos autores.

A Figura 3 apresenta o processo de identificação, triagem e seleção dos estudos relacionados à utilização da Terapia Floral e dos Florais de Bach na Síndrome Pós-COVID-19. Embora tenham sido realizadas buscas em diferentes bases de dados e idiomas, não foram identificados estudos que atendessem aos critérios de inclusão estabelecidos para esta revisão. Esse resultado evidencia uma importante lacuna científica acerca da aplicação dos Florais de Bach em indivíduos acometidos pela Síndrome Pós-COVID-19, reforçando a necessidade de investigações futuras que avaliem sua potencial contribuição para o manejo dos sintomas emocionais e cognitivos persistentes observados nessa condição.

Todos os dados extraídos dos estudos selecionados foram organizados em planilha eletrônica e analisados de forma descritiva.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos selecionados foram organizados de acordo com autoria, tipo de estudo, objetivos, essências florais utilizadas e principais resultados encontrados. A síntese das evidências identificadas sobre

a utilização dos Florais de Bach no contexto da pandemia de COVID-19 encontra-se apresentada no Quadro 2.

**Quadro 2** – Síntese crítica dos estudos sobre Terapia Floral e COVID-19 incluídos na revisão narrativa.

Autor/Ano	Tipo de estudo	População /Contexto	Florais utilizados	Principais resultados	Limitações
Delgado, Álvarez e Marino (2021)	Revisão narrativa	Contexto da pandemia de COVID-19	Agrimony, Rock Rose, Cherry Plum, Impatiens, Holly, Star of Bethlehem e	Potencial aplicação dos Florais de Bach para redução de emoções negativas,	Ausência de dados clínicos originais de avaliação experimental

△ Esta tabela possui muitas colunas e foi cortada para impressão. Para visualizá-la completa, acesse o artigo original em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/florais-de-bach-no-manejo-dos-sintomas-emocionais-da-covid-19-e-da-sindrome-pos-covid-19-uma-revisao-narrativa?noblockage>

**Fonte:** Elaborado pelos autores com base nos estudos selecionados.

A análise dos estudos sintetizados no Quadro 2 demonstra que a produção científica sobre os Florais de Bach no contexto da COVID-19 concentra-se predominantemente no manejo de sintomas emocionais e psicológicos associados à pandemia, com destaque para ansiedade, medo, insegurança, estresse, insônia e síndrome de Burnout. De modo geral, os resultados apontam potenciais benefícios da Terapia Floral como prática integrativa complementar voltada à promoção do bem-estar emocional e ao enfrentamento dos impactos psicossociais decorrentes do isolamento social, das

incertezas sanitárias e das mudanças na rotina impostas pela pandemia.

Entretanto, observa-se que as evidências disponíveis ainda apresentam importantes limitações metodológicas, incluindo a predominância de revisões narrativas, estudos qualitativos, pesquisas piloto e investigações com amostras reduzidas. Essas características restringem a generalização dos achados e evidenciam a necessidade de estudos clínicos controlados, com delineamentos mais robustos e maior número de participantes.

Outro aspecto relevante refere-se à lacuna identificada na literatura quanto à aplicação dos Florais de Bach em indivíduos com Síndrome Pós-COVID-19. Embora os sintomas emocionais e cognitivos persistentes, como ansiedade, alterações do sono, fadiga e dificuldades de concentração, sejam amplamente descritos nessa condição, não foram encontrados estudos que avaliassem diretamente os efeitos da Terapia Floral sobre a evolução clínica ou a qualidade de vida desses pacientes. Tal cenário evidencia a necessidade de novas investigações capazes de ampliar o conhecimento científico sobre o potencial dessa prática integrativa no contexto das sequelas pós-infecciosas da COVID-19.

#### **4.1. Evidências Científicas Sobre o Uso da Terapia Floral Durante a Pandemia de COVID-19**

Os estudos identificados nesta revisão encontram-se sintetizados no Quadro 2. De modo geral, as publicações analisadas abordaram a utilização dos Florais de Bach como recurso complementar para o manejo de sintomas emocionais associados ao contexto da pandemia de COVID-19, especialmente aqueles relacionados ao

isolamento social, ao medo do adoecimento, ao luto, à insegurança e ao esgotamento físico e emocional.

Não foram identificados estudos clínicos que avaliassem diretamente os efeitos dos Florais de Bach sobre a evolução clínica da COVID-19 ou sobre parâmetros fisiológicos relacionados à infecção pelo SARS-CoV-2. Da mesma forma, não foram encontrados estudos específicos sobre a utilização da Terapia Floral em indivíduos diagnosticados com Síndrome Pós-COVID-19.

Os resultados encontrados demonstram que os principais sintomas relacionados à busca pela Terapia Floral durante a pandemia foram ansiedade, medo, insegurança, estresse, síndrome de Burnout e insônia (Araújo; Silva; Bastos, 2020; Fedel; Gnatta; Turrini, 2023; Silva; Morais, 2023).

#### **4.2. Florais de Bach e Manejo dos Sintomas Emocionais Associados à COVID-19**

O levantamento bibliográfico evidenciou que os Florais de Bach foram utilizados principalmente para auxiliar no equilíbrio emocional de indivíduos afetados pelas consequências psicológicas da pandemia.

Delgado, Álvarez e Marino (2021) destacaram as essências Agrimony, Rock Rose, Cherry Plum, Impatiens, Holly, Star of Bethlehem e *Rescue Remedy* como alternativas complementares para redução do sofrimento psicológico e das emoções negativas relacionadas ao contexto pandêmico.

De forma semelhante, Fedel, Gnatta e Turrini (2023) observaram redução dos escores de estresse traumático secundário e Burnout

em residentes de enfermagem que utilizaram a fórmula FiveW, composta por *Rescue Remedy* e Walnut. Os autores ressaltam que a terapia floral pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar emocional de profissionais submetidos a elevados níveis de estresse ocupacional.

Em estudo randomizado envolvendo idosos, Paiva (2023) verificou redução significativa dos níveis de ansiedade após a utilização do composto *Rescue Remedy*, sugerindo potencial contribuição da terapia floral como estratégia complementar de cuidado integrativo durante o período pandêmico.

Esses achados corroboram os resultados descritos por Silva e Morais (2023), que identificaram ansiedade, medo, insegurança e insônia como os principais fatores que motivaram a procura pela Terapia Floral durante a pandemia.

### **4.3. Principais Essências Florais Indicadas no Contexto Pandêmico**

Entre as essências mais frequentemente mencionadas nos estudos analisados destacam-se *Rescue Remedy*, Walnut, Mimulus, Rock Rose, Olive, White Chestnut, Star of Bethlehem e Cherry Plum.

Segundo Araújo, Silva e Bastos (2020), essas essências apresentam indicações relacionadas ao enfrentamento de situações de medo, insegurança, esgotamento emocional, luto, pensamentos recorrentes, traumas psicológicos e adaptação a mudanças abruptas, condições frequentemente observadas durante a pandemia de COVID-19.

O *Rescue Remedy* foi a fórmula mais citada pelos estudos incluídos nesta revisão, sendo recomendado em situações de sofrimento emocional intenso, crises de ansiedade, choque emocional e momentos de emergência psicológica.

As essências florais identificadas nos estudos analisados foram agrupadas de acordo com as principais manifestações emocionais associadas à pandemia de COVID-19. A síntese dessas associações, baseada nas indicações mais recorrentes encontradas na literatura, encontra-se apresentada no Quadro 3.

**Quadro 3** – Principais manifestações emocionais associadas à COVID-19 e essências florais de Bach mais citadas na literatura.

<b>Sintoma emocional</b>	<b>Essências florais mais citadas</b>
Ansiedade	<i>Rescue Remedy</i> , Impatiens, Rock Rose
Medo	Mimulus, Rock Rose, Aspen
Insegurança	Walnut, Cerato, Gentian
Insônia	White Chestnut, Cherry Plum, Olive
Burnout / Esgotamento emocional	Olive, Walnut, <i>Rescue Remedy</i>
Luto e trauma	Star of Bethlehem, Sweet Chestnut

**Fonte:** Adaptado de Araújo, Silva e Bastos (2020); Delgado, Álvarez e Marino (2021); Silva e Morais (2023).

Os dados apresentados no Quadro 3 demonstram que determinadas essências florais são recorrentes em diferentes estudos e contextos emocionais. Destaca-se o *Rescue Remedy*,

citado em pesquisas relacionadas à ansiedade, ao estresse e ao sofrimento emocional intenso, bem como as essências Rock Rose, Walnut e Star of Bethlehem, frequentemente associadas ao enfrentamento de situações de medo, insegurança, trauma e adaptação a mudanças. Esses resultados sugerem uma convergência entre as indicações tradicionais dos Florais de Bach e as principais demandas emocionais observadas durante a pandemia de COVID-19.

#### **4.4. Potencial Aplicação dos Florais de Bach na Síndrome Pós-covid-19**

Embora os sintomas emocionais e cognitivos façam parte das manifestações frequentemente descritas na Síndrome Pós-COVID-19, não foram identificados estudos clínicos avaliando especificamente a eficácia dos Florais de Bach nessa condição.

A literatura disponível descreve que pacientes com COVID longa podem apresentar ansiedade, depressão, alterações do sono, fadiga mental, dificuldades de memória e concentração, fenômeno frequentemente denominado "névoa mental" (Dominguez, 2023; Fiocruz, 2023). Nesse contexto, essências tradicionalmente indicadas para confusão mental, pensamentos repetitivos, insegurança e esgotamento emocional, como White Chestnut, Chestnut Bud e Olive, poderiam representar alternativas complementares a serem investigadas em estudos futuros.

Contudo, a ausência de evidências clínicas específicas impede conclusões sobre a efetividade da Terapia Floral na Síndrome Pós-COVID-19.

#### **4.5. Limitações e Perspectivas Futuras**

A principal limitação identificada nesta revisão refere-se à escassez de estudos clínicos avaliando diretamente os Florais de Bach em indivíduos acometidos pela COVID-19 ou pela Síndrome Pós-COVID-19. Além disso, a maioria das publicações encontradas apresenta delineamentos observacionais, relatos de experiência ou revisões teóricas.

Dessa forma, recomenda-se a realização de ensaios clínicos controlados e randomizados que investiguem o potencial terapêutico da Terapia Floral no manejo de sintomas emocionais persistentes associados à COVID longa, contribuindo para o fortalecimento das evidências científicas relacionadas a essa prática integrativa.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente revisão narrativa permitiu analisar as evidências científicas disponíveis sobre a utilização dos Florais de Bach no manejo de sintomas emocionais associados à COVID-19 e à Síndrome Pós-COVID-19. Os estudos identificados indicam que a Terapia Floral tem sido empregada como prática integrativa complementar voltada principalmente ao enfrentamento de manifestações emocionais como ansiedade, medo, insegurança, estresse, insônia e esgotamento emocional decorrentes do contexto pandêmico.

Os resultados evidenciam que os Florais de Bach apresentam potencial para contribuir com estratégias de cuidado integral e promoção do bem-estar emocional, especialmente em situações relacionadas ao sofrimento psíquico e às repercussões psicossociais provocadas pela pandemia. Entretanto, as evidências disponíveis

ainda são limitadas e concentram-se, predominantemente, em estudos observacionais, relatos de experiência e pesquisas com amostras reduzidas.

Verificou-se, ainda, uma importante lacuna científica relacionada à aplicação dos Florais de Bach na Síndrome Pós-COVID-19, uma vez que não foram identificados estudos específicos que avaliassem sua utilização nessa condição clínica. Tal cenário evidencia a necessidade de investigações futuras que explorem o potencial dessa prática integrativa no manejo dos sintomas emocionais e cognitivos persistentes observados após a infecção pelo SARS-CoV-2.

Conclui-se que os Florais de Bach apresentam potencial como recurso complementar para o cuidado emocional em contextos de crise sanitária, podendo integrar estratégias de atenção à saúde, voltadas à integralidade do cuidado. Contudo, o fortalecimento das evidências científicas depende da realização de estudos clínicos controlados e metodologicamente robustos que permitam avaliar sua efetividade e aplicabilidade no contexto da COVID-19 e da Síndrome Pós-COVID-19.

### **Agradecimentos**

Os autores agradecem à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia (FAPESB) e à Universidade Federal do Oeste da Bahia (UFOB) pelo apoio ao desenvolvimento deste estudo.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ANDRADE, T. G. V. S.; FEITOSA, A. B. S.; SILVA, L. S.; SILVA, N. M. R. COVID-19 and its negative impact on the mental health of health professionals: an integrative literature review. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 132-139, 2022.

ARAÚJO, C. L. F.; SILVA, M. J. P.; BASTOS, V. D. **Terapia floral:** equilíbrio para as emoções em tempos de pandemia. *ObservaPICS*, Brasília, n. 1, p. 1-14, 2020.

BACH CENTRE. Casa do Dr. Edward Bach e do sistema de remédios florais Bach. Mount Vernon, 2023. Disponível em: <https://www.bachcentre.com/pt/>. Acesso em: 11 dez. 2023.

BALDISSERA, F. Conhecendo os Florais de Bach. GDZ Mídias, 2022. Disponível em: <https://gdzmidias.com>. Acesso em: 11 dez. 2023.

BARBOSA, J. S. Florais de Bach no tratamento do estresse percebido por acadêmicos de enfermagem à luz da teoria de Betty Neuman. 2019. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019.

BARROS, M. B. A. et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília*, v. 29, n. 4, p. 1-12, 2020.

BATISTELLA, C. E. et al. Efetividade da terapia floral para redução dos sintomas de ansiedade em universitários: ensaio clínico randomizado. *Research, Society and Development*, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 1, e44710111926, 2021.

DE ALBUQUERQUE, L. M. N. F.; TURRINI, R. N. T. Efeitos das essências florais nos sintomas de estresse de estudantes de enfermagem: um ensaio clínico randomizado. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 56, e20210439, 2022.

DELGADO, A. E. V.; ÁLVAREZ, M. L.; MARINO, M. R. G. Esencias florales de Bach, psicoemociones y COVID-19. Bayamo: Facultad de Ciencias Médicas de Bayamo, 2021.

DOMINGUEZ, B. O que vem depois: respostas e lacunas sobre a covid longa, que afeta até 20% dos que foram infectados pelo coronavírus. RADIS, Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: <https://radis.ensp.fiocruz.br/reportagem/o-que-vem-depois/>. Acesso em: 22 nov. 2023.

FEDEL, I. L.; GNATTA, J. R.; TURRINI, R. N. T. Efeito da terapia floral na fadiga por compaixão em residentes de enfermagem: estudo piloto. *Enfermería Actual en Costa Rica*, San José, n. 45, p. 1-16, 2023.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (Fiocruz). Respostas e lacunas sobre a covid longa, que afeta até 20% dos que foram infectados pelo coronavírus. Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: <https://informe.ensp.fiocruz.br/noticias/53342>. Acesso em: 22 nov. 2023.

GOUVEIA, G. D. A. Práticas integrativas na atenção primária na vigência da pandemia da COVID-19: experiência em Santa Catarina. In: JUNIOR, S. A. (org.). **Práticas integrativas e complementares: visão holística e multidisciplinar**. Belo Horizonte: Científica Digital, 2021. p. 222-235.

JÚNIOR, R. T. S. et al. COVID-19 neuropsychiatric repercussions: current evidence on the subject. *World Journal of Methodology*, Pleasanton, v. 12, n. 5, p. 365-380, 2022.

MARTELL, R. M. F. et al. Evolución clínica en pacientes tratados con esencias florales de Bach y costo del tratamiento. *Revista Cubana de*

*Medicina General Integral*, Havana, v. 37, n. 1, e1326, 2021.

NAVARRO, D.; ALMEIDA, R. N.; XAVIER, Z. N. **Florais de Bach**: a busca da harmonia interior. Curitiba: Oração Brasil Editora, 2017.

NOSOW, S. K. C.; CEOLIM, M. F. Seleção de florais de Bach para melhora da qualidade do sono. *Revista de Enfermagem*, UFPE On Line, Recife, p. 3622-3668, 2016.

PAIVA, K. G. P. Terapia floral como tecnologia para ansiedade em saúde do idoso à luz da teoria de Betty Neuman: estudo randomizado. 2023. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Redenção, 2023.

REN, F. F.; GUO, R. J. Public mental health in post-COVID-19 era. *Psychiatria Danubina*, Zagreb, v. 32, n. 2, p. 251-255, 2020.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v-vi, 2007.

SHANBEHZADEH, S. et al. Physical and mental health complications post-COVID-19: scoping review. *Journal of Psychosomatic Research*, Amsterdam, v. 147, 110525, 2021.

SILVA, J. P. L.; MORAIS, M. S. T. A terapia floral no cuidado integral à população durante a pandemia de COVID-19. *Revista Promoção em Saúde*, Fortaleza, v. 16, n. 2, p. 1-12, 2023.

TREPTOW, T. C. **Promoção da saúde e qualidade de vida**. Ponta Grossa: Atena, 2022. v. 4.

VEGA, N. C.; RODRÍGUEZ, E. C.; SÁNCHEZ, M. V. Efectividad de la terapia floral de Bach en pacientes con alcoholismo crónico. *MEDISAN*, Santiago de Cuba, v. 16, n. 4, p. 519-525, 2012.

VIEIRA, V. M. N.; SILVA, M. S.; ANDRADE, L. G.; LOBO, L. C. Aplicabilidade dos florais de Bach como terapia alternativa. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, São Paulo, v. 7, n. 9, p. 176-189, 2021.

---

<sup>1</sup> Graduada em Farmácia pela Universidade Federal do Oeste da Bahia, Campus Reitor Edgard Santos. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5060-6900>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>2</sup> Docente do Centro das Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Federal do Oeste da Bahia Campus Reitor Edgard Santos. Doutorado em Ciências Naturais com ênfase em Química de Produtos Naturais e Atividade antineoplásica pela Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6689-9819>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>3</sup> Especialista em Farmacologia e Prescrição Farmacêutica, MBA em Gestão de Farmácia e Drogarias e Especialista em Farmácia Magistral com ênfase em Dermocosméticos e Nutracêuticos, pela Faculdade Uniminas. Graduado em Farmácia pela Universidade Federal do Oeste da Bahia, Campus Reitor Edgard Santos. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4769-7575>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>4</sup> Pós-graduanda em Oncologia e Farmácia Hospitalar pelo Instituto de Pós-Graduação e Graduação-IPOG. Graduada em Farmácia pela Universidade Federal do Oeste da Bahia, Campus Reitor Edgard Santos. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5370-6398>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>5</sup> Terapeuta Integrativo e sócio-proprietário da Clínica Saúde e Vida, em Barreiras, Bahia. Graduado em Comunicação Social com Habilitação em Jornalismo pela Universidade Federal da Paraíba. Discente do Curso de Graduação em Psicologia, Centro Universitário Maurício de Nassau, Campus Barreiras. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0502-4015>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>6</sup> Especialista em Oncologia e Farmácia Hospitalar e em Assuntos Regulatórios, pelo Instituto de Pós-Graduação e Graduação - IPOG. Graduada em Farmácia pela Universidade Federal do Oeste da Bahia, Campus Reitor Edgard Santos. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1723-395X>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>7</sup> Graduada em Farmácia pela Universidade Federal do Oeste da Bahia, Campus Reitor Edgard Santos. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9825-8875>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>8</sup> Docente do Centro das Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Federal do Oeste da Bahia Campus Reitor Edgard Santos. Doutora em Biotecnologia e Inovação em Saúde pela Universidade Anhanguera de São Paulo. ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-8040-013X>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)