



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO  
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

SEBASTIÃO MANOEL DE SOUSA

**EFEITO DOS FLORAIS DE BACH SOBRE O ESTRESSE DE PROFESSORES  
DO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO – PE.**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2019

SEBASTIÃO MANOEL DE SOUSA

**EFEITO DOS FLORAIS DE BACH SOBRE O ESTRESSE DE PROFESSORES  
DO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO – PE.**

TCC apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Orientadora:**

Prof. Dr<sup>a</sup>. Rogelia Herculano Pinto.

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2019

Catálogo na fonte  
Sistema de Bibliotecas da UFPE - Biblioteca Setorial do CAV.  
Bibliotecária Ana Ligia F. dos Santos, CRB4-2005

S725e Sousa, Sebastião Manoel de.  
Efeito dos florais de Bach sobre o estresse de professores do município de Vitória de Santo Antão - PE. / Sebastião Manoel de Sousa. - Vitória de Santo Antão, 2019.

58 folhas; il., tab., fig., graf.

Orientadora: Rogelia Herculano Pinto.

TCC (Bachare em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bachare em Educação Física, 2019.

Inclui referências e anexos.

1. Estresse Ocupacional. 2. Promoção da Saúde. 3. Terapias Complementares 4. Essências Florais. I. Pinto, Rogelia Herculano (Orientadora). II. Título.

615.85 CDD (23. ed.)

BIBCAV/UFPE-126/2019

SEBASTIÃO MANOEL DE SOUSA

**EFEITO DOS FLORAIS DE BACH SOBRE O ESTRESSE DE PROFESSORES  
DO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO – PE.**

TCC apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 01 / 07 / 2019.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup>. Dr. Rogelia Herculano Pinto - Professora Orientadora  
Universidade Federal de Pernambuco – CAV

---

Prof<sup>a</sup>. Dr. Sueli Moreno Senna (Examinadora Interna)  
Universidade Federal de Pernambuco – CAV

---

Prof<sup>a</sup>. Dr. Eliane Maria Ribeiro de Vasconcelos (Examinadora Externa)  
Universidade Federal de Pernambuco - CCS

---

Msc. Jefferson Silva Barbosa (Examinador Externo)  
Escola Técnica Estadual José Humberto de Moura Cavalcanti

Dedico este trabalho aos meus pais e amigos que me ombrearam nesta caminhada.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente ao Universo pela oportunidade de poder agradecer esta conquista, que seja uma de muitas.

Minha mãe Maria Pereira e meu pai Severino Manoel que me ensinaram a ser forte e nunca desistiram de mim, amo vocês.

Minha orientadora e amiga Rogelia Herculano, obrigado por acreditar em mim e pelo aprendizado acadêmico e humano, você é incrível.

Meus amigos de João Alfredo Amanda Ferreira, Jaci Erika, Milene Santos, Kamila Marinho, Daniela Ferreira, aos que tiveram uma participação especial no apartamento 301: Maria da Conceição, Renata Nelly, Luiz Carlos, Henrique Lins, Renato Gomes e Ed Gomes, o tempo compartilhado com vocês foi uma experiência incrível em minha vida, obrigado por cada aprendizado.

Amanda Ferreira, Maria da Conceição, Charlisson César, Vanessa Karla, vocês me mostraram que não precisamos nascer da mesma mãe para sermos irmãos, obrigado por estarem comigo.

Aos que ao decorrer da graduação chegaram em momentos especiais e se tornaram muito importantes em meu crescimento pessoal, Taynara Gonçalves, Belisa Alves, Jaqueline Vieira, Ana Beatriz, Mariana Gomes, Renata Borba.

Aos projetos REIKI SOLIDÁRIO, UFPE NO MEU QUINTAL, RONDON, VERSUS, obrigado pelas lições de cidadania, humanidade, cuidado e empatia.

Sintam-se agradecidos todos que estiveram ao meu lado em algum momento, saibam que vocês contribuíram bastante para que eu seja quem sou e esteja onde estou.

*Muito Obrigado!*

*“Nossa saúde física depende do nosso modo de pensar, dos nossos sentimentos  
e emoções.”*

*Dr. Edward Bach*

## RESUMO

O estresse pode estar presente em qualquer profissão, no entanto, algumas possuem maior prevalência pela exposição do profissional a condições desgastantes, o caso dos profissionais da educação, que apresentam inerentes às suas atividades, variáveis que podem afetar o seu bem-estar físico e psicológico. A terapia floral do sistema Bach é composta por 38 essências com finalidade e propriedades terapêuticas, que se tem por propósito o equilíbrio dos problemas emocionais. Compreender o efeito dos remédios florais de Bach na redução do estresse docente. Trata-se de um estudo de natureza exploratório quanti-qualitativa a partir de dados secundários, realizado no município de Vitória de Santo Antão – PE. Foi criado um banco de dados no programa do Excel em seguidas analisados estatisticamente. As falas dos participantes foram transcritas, depois categorizadas e analisadas interpretativamente. Dos quatorze itens avaliados no instrumento que avalia auto percepção, sete deles obtiveram  $p$ -valor  $> 0.05$  (1, 3, 5, 11, 12, 13 e 14) o equivalente a 50% destes. Dos 59 itens avaliados pelo LSS sete deles tiveram reduções significantes estatisticamente dos seus escores, em média de 26,9%. Pode-se observar que os escores dos itens da lista de sinais e sintomas que obtiveram redução significativa, comportou-se semelhante ao PSS-14, com maior impacto do tratamento no intervalo entre o M1 para M2. Nas entrevistas foram identificadas oito categorias que estão relacionadas a emoções negativas: sentimento, sensação de irritação e/ou impaciência, sensação de sobrecarga, de esgotamento, desânimo ou falta de ânimo, sono prejudicado, vontade de chorar sem motivo aparente e ansiedade. as essências florais do sistema Bach foram efetivas na redução do estresse docente.

Palavras-chave: Promoção da saúde. Estresse Docente. Estresse Físico. Estresse Psíquico. Práticas Integrativas e Complementares. Essências Florais.

## ABSTRACT

Stress can be present in any profession, however, some have a higher prevalence due to the professional's exposure to stressful conditions, the case of education professionals, which are inherent in their activities, variables that can affect their physical well-being and psychological. Bach's floral therapy consists of 38 essences with therapeutic purposes and properties, which are designed to balance emotional problems. To understand the effect of Bach flower remedies on the reduction of teacher stress. This is an exploratory quantitative-qualitative study based on secondary data, carried out in the city of Vitória de Santo Antão - PE. A database was created in the Excel program in followed statistically analyzed. The participants' speeches were transcribed, then categorized and analyzed interpretatively. Results: Of the fourteen items evaluated in the instrument that evaluates self-perception, seven of them obtained  $p\text{-value} > 0.05$  (1, 3, 5, 11, 12, 13 and 14) equivalent to 50% of these. Of the 59 items evaluated by the LSS seven of them had statistically significant reductions of their scores, on average of 26.9%. It can be observed that the scores of the items in the list of signs and symptoms that obtained a significant reduction, behaved similar to the PSS-14, with greater impact of the treatment in the interval between M1 and M2. In the interviews were identified eight categories that are related to negative emotions: feeling, feeling of irritation and / or impatience, feeling overload, exhaustion, discouragement or lack of mood, impaired sleep, desire to cry for no apparent reason and anxiety. the flower essences of the Bach system were effective in reducing teacher stress.

Keywords: Health promotion. Teaching stress. Physical Stress. Psychic Stress. Integrative and Complementary Practices. Flower Essences.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

- Figura 1 – Reação do estímulo da amígdala ao estresse com liberação do CRH e ACTH para que ocorra uma resposta corporal ao estresse.....19
- Figura 2 – Atuação do Hipotálamo sobre o sistema nervoso para resultar na reação de fuga ou luta mediante estímulo do estresse.....19
- Figura 3 – Representação esquemática da amostragem para o ensaio clínico. Vitória de Santo Antão, Pernambuco, Brasil. 2018.....28

## LISTA DE QUADROS

- Quadro 1 – Essências Florais do Sistema Bach e suas respectivas indicações categorizadas por grupos.....25
- Quadro 2 – Distribuição das categorias identificadas nas entrevistas, que estão correlacionadas com os itens dos instrumentos PSS-14 e LSS que obtiveram significância estatística. Vitória de Santo Antão – PE, Brasil, 2019.....34

## LISTA DE ABREVIações

ACTH	Hormônio Adrenocorticotrópico
ABFH	Associação Brasileira de Farmacêuticos Homeopatas
ANOVA	Análise de Variância
AVP	Arginina vasopressina
CRH	Hormônio Corticotropina
CRV	Hormônio Corticotrofina
GI	Grupo Intervenção
GP	Grupo Placebo
HHA	Eixo hipotálamo-hipófise-adrenal
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
LSS	Lista de Sinais e Sintomas
LAPICS	Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde
M1	Momento um
M2	Momento dois
M3	Momento três
OMS	Organização Mundial de Saúde
PIBEX	Programa Institucional para Concessão de Bolsas de Extensão
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
PSS	Escala de Estresse Percebido
SNAs	Sistema Nervoso Autônomo Simpático
SPSS	Pacote de software usado para análise estatística interativa ou em lote
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UFPE	Universidade Federal de Pernambuco

## LISTA DE TABELAS

- Tabela 1 – Distribuição do resultado  $p$ -valor de cada item do PSS-14 após a intervenção. Vitória de Santo Antão – PE. Brasil, 2019.....32
- Tabela 2– Distribuição das médias nos três momentos avaliados nos itens do PSS-14 que obtiveram  $p$ -valor  $<0,05$  nos três momentos avaliados. Vitória de Santo Antão – PE, Brasil, 2018.....33
- Tabela 3 – Distribuição das médias nos três momentos de avaliação e  $p$ -valor da amostra que recebeu essências florais. Vitória de Santo Antão – PE, Brasil, 2018.....34

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	14
2 OBJETIVOS .....	16
Objetivo Geral: .....	17
Objetivos Específicos: .....	17
3 REVISÃO DE LITERATURA .....	18
3.1 Estresse: conceito, fisiopatologia .....	18
3.2 Estresse docente.....	21
3.3 Promoção da Saúde e Práticas Integrativas e Complementares .....	22
3.4 Terapia Floral: Sistema Bach .....	23
4. METODOLOGIA.....	28
4.1 Tipo de Estudo: .....	28
4.2 Local do estudo .....	28
4.3 Amostragem .....	28
4.4 Instrumentos.....	29
4.4.1 Escala de Estresse Percebido - PSS -14: .....	29
4.4.2 Lista de sinais e sintomas de stress (LSS).....	29
4.5 Análise dos dados .....	30
4.5.1 Análises dos dados quantitativos .....	30
4.5.2 Análise dos dados qualitativos .....	30
4.6 Considerações éticas .....	31
4.7 Limitações metodológicas .....	31
5 RESULTADOS .....	32
6 DISCUSSÃO .....	38
7 CONCLUSÃO.....	41
REFERÊNCIAS.....	42
ANEXO A – ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO .....	45
ANEXO B – LISTA DE SINAIS E SINTOMAS DE ESTRESSE.....	46
ANEXO C – AUTORIZAÇÃO DA PREFEITURA DA VITÓRIA DE SANTO ANTÃO .....	48
ANEXO D – PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA DE PERNAMBUCO.....	49

ANEXO E – FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DE ESTRESSE DE PROFESSORES .....	55
ANEXO F – TERMO DE CONSCIENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....	57

## 1 INTRODUÇÃO

Entre o período de 1882 e 1907 o endocrinologista Hans Hugo Bruno Selye fez utilização da expressão estresse para designar quaisquer forças que os organismos tem para manter-se e adaptar-se (FREITAS, 2018). Desde então, a influência do estresse sobre a qualidade de vida do indivíduo tornou-se campo de estudo e de pesquisa. Com o passar dos anos percebeu-se que o contexto do ambiente de trabalho pode ser fator de adoecimento denominado de estresse ocupacional.

De acordo com Genuíno *et al.* (2015), o estresse ocupacional refere-se aos estímulos do ambiente de trabalho que exigem resposta do qual o indivíduo que a percebe como estressora. A Organização Mundial da Saúde, desde a década de 1980, reconhece que o estresse é considerado mundialmente um dos principais fatores da redução na qualidade de vida enfrentada pelos trabalhadores. (DALAGASPERINA, 2016).

O estresse pode estar presente em qualquer profissão, no entanto, algumas possuem maior prevalência pela exposição do profissional a condições desgastantes, o caso dos profissionais da educação, que apresentam inerentes às suas atividades, variáveis que podem afetar o seu bem-estar físico e psicológico, colaborando com o desenvolvimento do estresse. (WEBER, 2015). O estresse no trabalho docente foi apresentado pela primeira vez na literatura por Kyriacou e Sutcliffe (1977) como um resultado das vivências difíceis passadas no ambiente de trabalho, que em consequência, resultavam em sentimentos de raiva, ansiedade, tensão e depressão (DALAGASPERINA, 2016). São várias as mudanças ocorridas em relação à função do professor, temos a fragmentação de seu trabalho e um aumento da complexidade nas demandas que lhes são direcionadas (DIEHL, 2016).

Dentre diversas estratégias adotadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) no âmbito promoção à saúde, há certo tempo, tem-se aumentado o incentivo da utilização das práticas de saúde com uma perspectiva mais natural e integral no Brasil, denominadas de Práticas Integrativas e complementares, através de planos de ação que incentivarão sua utilização no Sistema Único de Saúde (FREITAS, 2018).

Frente a essa problemática Pinto (2019), desenvolveu um estudo que buscou que estratégias para a redução dos sinais e sintomas do estresse na perspectiva de melhorar a qualidade de vida do docente a partir de uma prática integrativa em saúde, a terapêutica floral do sistema Bach.

A terapia floral do sistema Bach é uma prática de cuidado integrativa, proveniente de essências florais, com exceção de uma (Rock Water) que é feita com água natural pura, de fonte com propriedades curativas. Todas elas são simples e naturais, feitas a partir de plantas silvestres, flores e árvores do campo, e atuam harmonizando os sentimentos (PANCIERII, 2018). São remédios líquidos naturais e diluídos, constituindo-se de 38 essências preparadas com a finalidade e propriedades terapêuticas, que se tem por objetivo o equilíbrio dos problemas emocionais (SANTOS; LOPES, 2016). No Brasil a Terapia Floral é regulamentada pela Portaria nº 702, de 21 de março de 2018 que incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC (BRASIL, 2018).

Pinto (2019), concluiu que as essências florais foram efetivas na tratamento do estresse docente com redução de 24,3 % para as médias dos escores da Escala de Percepção de Stress (PSS-14) ( $p = 0,000$ ), 26,2% para a Lista de Sinais e Sintomas (LSS) ( $p = 0,000$ ) e de 28,05 % na bioeletrografia ( $p = 0,0004$ ). E não foi observada redução estatística significante para o grupo que recebeu placebo. Observou-se também, uma correlação positiva moderada com valor de  $r = 0,671$  ( $p = 0,003$ ) no segundo momento, e um aumento dessa relação para forte no terceiro momento com valor de  $r = 0,788$  ( $p = 0,000$ ). Enquanto que o grupo placebo, não apresentou esse comportamento, mantendo-se sem correlação nos três momentos com valores de  $r = 0,475$  para o primeiro momento, de  $r = 0,424$  ( $p = 0,164$ ) para o segundo e para o terceiro de  $r = 0,578$  ( $p = 0,07$ ) o que mostra uma divergência. De acordo com a autora, os remédios florais proporcionam uma autopercepção mais realista de si mesmo, por conduzir o indivíduo a uma maior abertura da consciência.

A ação dos florais é vibratória e Sua principal ação é a mudança de polaridade de consciência do estado negativo para o positivo (BACH, 1931), diante desse contexto e dos resultados desta pesquisa, sentimos a necessidade de compreender esse fenômeno, buscando analisar todos os itens dos dois instrumentos utilizados (PSS-14 e LSS) bem como correlacionar com as falas dos participantes da amostra.

A partir dessa justificativa este estudo elaborou a seguinte pergunta norteadora: - Como os remédios florais de Bach atuaram sobre o estresse docente?

## **2 OBJETIVOS**

### **Objetivo Geral:**

Compreender o efeito dos remédios florais de Bach na redução do estresse docente.

### **Objetivos Específicos:**

- Analisar os itens dos instrumentos PSS-14 e LSS do grupo intervenção e placebo.
- Analisar cada item dos instrumentos PSS-14 e LSS que sofreram redução significativa nos três momentos de avaliação.
- Analisar as falas das participantes da amostra do grupo que recebeu as essências florais.
- Relacionar os itens dos instrumentos PSS-14 e LSS que sofreram redução significativa com as falas das participantes.

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1 Estresse: conceito, fisiopatologia

Para a manutenção da vida os seres vivos desenvolveram a capacidade de adaptação ao meio que vive. Situações como provações ambientais, exposição ao calor, frio, sede, fome, exaustão após o trabalho e doenças estiveram lado-a-lado do homem desde sua origem (SOUSA, 2015). E as mudanças necessárias para a adaptação que geram de alguma maneira uma injúria ao organismo ficou conhecido como estresse (SILVA, 2018).

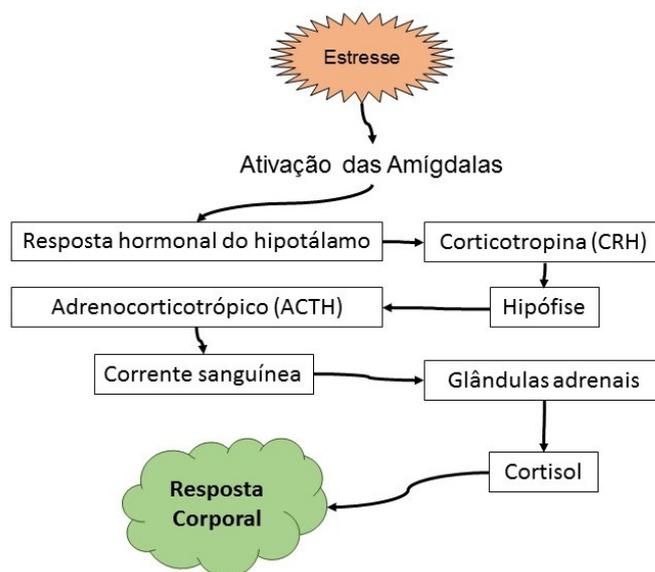
O estresse é entendido como um processo contínuo não resultante de uma reação única, pelo fato de que desde o momento que o indivíduo se expõe a qualquer fonte de ameaça (estresse), inicia-se um longo processo bioquímico, com objetivo de fortalecer o organismo para realizar as ações necessárias naquele momento. Conseqüentemente, em razão da inabilidade do organismo em manter o equilíbrio, temos uma quebra da homeostase que ocorre nessa mobilização hormonal; o organismo que conseguiu sobreviver a ela adapta-se e aprende a resistir à tensão na qual se encontra (LIPP, 2003 *apud* LAZARI, 2016).

O estresse ocorre em nosso organismo ao receber algum estímulo interpretando-o como nocivo ao equilíbrio interno, ele é minimizado ou sequer percebido quando o indivíduo entende que possui meios adequados para enfrentar este agente estressor, sendo esse estressor físico ou emocional ocorre a ativação da amígdala (estrutura encefálica pertencente ao sistema límbico, área cerebral associada a liberação das emoções e tradução de sinais bioquímicos) (ROCHA, 2018).

Diante da situação de estresse a amígdala são ativadas estimulando a resposta hormonal do hipotálamo, que resulta na liberação do fator liberador de corticotropina (CRH), que estimulará a hipófise a liberar o adrenocorticotrópico (ACTH) na corrente sanguínea, por sua vez estimulará as glândulas adrenais a liberar o cortisol para atuar na resposta corporal ao estresse (Figura 1), simultaneamente, o hipotálamo atua diretamente sobre o Sistema Nervoso Autônomo para que ele reaja ao estresse preparando o corpo para reação de luta ou

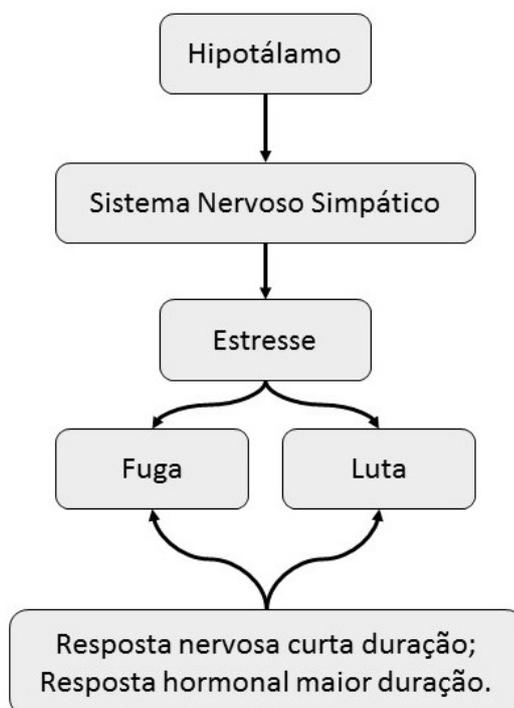
fuga por intermédio de duas vias: uma resposta nervosa de curta duração e uma resposta endócrina (hormonal), de maior duração.

Figura 1: Reação do estímulo da amígdala ao estresse com liberação do CRH e ACTH para que ocorra uma resposta corporal ao estresse.



Fonte: ROCHA, 2018.

Figura 2: Atuação do Hipotálamo sobre o sistema Nervoso para resultar na reação de fuga ou luta mediante estímulo do estresse.



Fonte: ROCHA, 2018.

Com a contribuição dos estudos de Selva, foi possível uma melhor compreensão do Estresse, à partir dele podemos entender que eventos psicoemocionais ativam os neurônios para produção dos hormônios corticotrofina (CRF) e arginina vasopressina (AVP) no hipotálamo, porém variações pode acontecer com o grau de ativação com base na natureza do evento podendo estar ligado a vários fatores de interação. (COMODO, 2017) Temos também a liberação dos hormônios adrenocorticotrópicos (ACTH) é realizada pela hipófise quando influenciada pela liberação da corticotrofina, que por sua vez o ACTH flui através da corrente sanguínea até o córtex adrenal, iduzindo a secreção de glicocorticoides como o cortisol e aldosterona. (GALVÃO-COELHO, 2015)

O estresse pode ser dividido em dois grupos: agudo e crônico, isso a depender de sua intensidade e tempo de exposição. Entende-se como estresse agudo uma ameaça imediata, a curto prazo, com consequências fisiológicas imediatas como mobilização das reservas energéticas, aumento do ritmo cardíaco, e ativação da resposta imune; no estresse crônico um evento é considerado estressante quando permanece por dias, semanas ou meses, deixando o organismo sobrecarregado e levando o sistema cardiovascular a um desgaste, além dele diminuição das reservas energéticas e a imunossupressão. (PRADO, 2016).

Temos três fases pertencentes ao ciclo do estresse: inicialmente temos a fase de alarme ou alerta, nela há uma ruptura do equilíbrio interno do organismo e sua mobilização enfrentar o agente estressor, mediada principalmente pela ativação do sistema nervoso autônomo simpático (SNAs), que promove a liberação de neurotransmissores em vários órgãos-alvos e estimula as glândulas adrenais com consequente liberação de adrenalina e noradrenalina; em seguida temos a segunda fase, a de resistência, esta ocorre a partir da ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), que acontece na tentativa de reestabelecer o equilíbrio do organismo com consequente liberação de vários hormônios principalmente o cortisol; e por fim a fase da exaustão, que ocorre quando o agente estressor não é neutralizado e continua exercendo influência sobre o indivíduo, levando-o à sobrecarga e à exaustão dos seus recursos energéticos (PRADO, 2016)

Com a ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal temos o cortisol como o principal hormônio glicocorticoide produzido pelas glândulas adrenais, tornando-se um bom marcador fisiológico, ele possui um papel central em diversos processos

biológicos, incluindo o metabolismo energético, a manutenção da pressão arterial sanguínea, a imunomodulação, além da regulação das funções cognitivas, de memória e da resposta ao estresse (MARZIALE, 2018). Além disso, prepara o organismo para “fuga” e age como um antagonista fisiológico da insulina, por promover a quebra das moléculas de carboidratos, lipídeos e proteínas. Dessa maneira, o cortisol mobiliza as reservas energéticas e isso aumenta a glicemia e a produção de glicogênio pelo fígado. Também aumenta a pressão arterial. (SOUZA, 2015).

### **3.2 Estresse docente**

As mudanças ocorridas com a sociedade moderna repercutem no dia-a-dia dos trabalhadores, fazendo com que tenham cada vez mais exigências, demandas e rotinas mais comprometidas em seu ambiente de trabalho, dificultando a conciliação com sua vida pessoal, o que acarreta em desgastes físicos e psicossociais, que podem resultar em múltiplas enfermidades (SOUSA, 2015). Saliencia-se que estresse ocupacional também se entende como um complexo processo onde o trabalhador busca responder a demandas que extrapolam as possibilidades de adaptação individual e social, resultando em transtornos nos aspectos biológico e/ou comportamental (TEREZA, 2015).

O estresse ocupacional é um assunto que vem ganhando a atenção entre estudiosos, sendo mais identificado quando direcionado a vida profissional, como exemplo temos a escola, espaço planejado e utilizado para aprendizagem, e que os professores são agentes mediadores nesse processo, que suas ações tem um papel decisivo na construção do aprendizado dos alunos, pois é ele que se torna um motivador, mostrando formas que se adequarão as necessidades de aprendizagem dos alunos. (LAZARI, 2016).

Numa escala de profissões com maior carga de estresse temos à docência, com maior ênfase nos professores que lecionam no Ensino Fundamental, alguns fatores como a sensação de desvalorização profissional, aumento na taxa de violência, estruturação física deficitária, diminuição na qualidade dos recursos didáticos ofertados e a complexidade da rapidez de informações como componentes que, por sua vez, podem interferir na qualidade de vida do profissional, conduzindo-o

a um estresse maior e constante, um alto nível de estresse nos professores, por sua vez pode interferir diretamente no processo de aprendizagem dos alunos. (PINTO, 2018)

A cronificação do estresse docente pode estar diretamente associada aos problemas do dia-a-dia, principalmente falando da sala de aula, espaço onde o professor tem uma alta cobrança de trabalho e resultado (BEZERRA, 2018).

Essa cobrança muitas vezes leva a uma redução da qualidade de vida, podendo provocar sentimentos de desilusão, desencantamento, desmotivação e dificuldades em lidar com situações novas, fisiologicamente, o estresse pode elevar o risco de adoecimento e isso acontece quando ocorre ativação constante do sistema hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), dando início a uma cascata de reações que estimulam o córtex adrenal a produzir glicocorticoides, sendo o cortisol o principal hormônio, o qual, quando em excesso, prejudica os sistemas imunológico, cardiovascular e endócrino (PINTO, 2018).

### **3.3 Promoção da Saúde e Práticas Integrativas e Complementares**

A saúde tornou-se um direito humano fundamentado e assegurado na carta de fundação da Organização Mundial de Saúde (OMS) no ano de 1948 seguindo o compromisso mundial com a Declaração Universal dos Direitos do Homem, desde então, vem colocando-a na agenda de políticas públicas, então temos a promoção da saúde como um conjunto com diversas estratégias e formas de produção da Saúde para atender às necessidades sociais de saúde de toda população, melhorando assim sua qualidade de vida (MALTA, 2016). Como exemplo dessa implementação temos as Práticas Integrativas e Complementares, que são condicentes com o denominado medicina tradicional e medicina complementar/alternativa, a OMS traz como recomendação que os Estados membros criem políticas para incorporá-las em seus sistemas oficiais de saúde, integram um espaço de cuidados da saúde que abrange muitas racionalidades Médicas Vitalistas e diversas Práticas Terapêuticas nomeadas de Integrativas e Complementares em Saúde. (LOSSO, 2017).

Uma recomendação oriunda da OMS é que os Estados componentes implementem políticas nacionais que integram as práticas integrativas aos sistemas

oficiais de saúde, tendo um enfoque na Atenção Básica. Em concordância com estas recomendações da OMS, no Brasil foi aprovada no ano de 2006 a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, com intenção de implantar e realizar adaptações nos serviços e ações de medicina tradicional chinesa/acupuntura, homeopatia, plantas medicinais e fitoterapia, termalismo social/Crenoterapia e medicina antroposófica (CARVALHO, 2017).

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), começou a ser instituída através da portaria 971GM/MS de 3 de maio de 2006, nesta portaria vieram diretrizes dirigentes para as seguintes práticas integrativas: Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Medicina Antroposófica, e Termalismo Social/Crenoterapia, no espaço do Sistema Único de Saúde através de sua implementação (BRASIL, 2006).

Com o passar do tempo a partir das experiências de vários municípios percebeu-se que outras práticas também haviam muito a contribuir, neste momento novos ajustes foram realizados no ano de 2017 pela portaria nº- 849, de 27 de março de 2017 que por sua vez incluiu a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (BRASIL, 2017).

Mais recente, no ano de 2018 aconteceu mais uma implementação de outras práticas integrativas no acervo das práticas aprovadas através dos anos, através da portaria nº 702, de 21 de março de 2018 que Alterou 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, dentre estas a Terapia Floral utilizada neste estudo – PNPIC (BRASIL, 2018).

### **3.4 Terapia Floral: Sistema Bach**

O sistema de florais de Bach é o primeiro sistema de florais a ser criado. Foi desenvolvido na Inglaterra pelo médico Edward Bach, entre os anos 1928 a 1936. Com o passar dos anos tratando de pacientes fazendo utilização da medicina Convencional e da homeopatia, Dr. Bach fez uma grande observação ao perceber que os humores dos pacientes estavam relacionados diretamente com seu processo

de cura. Enquanto uns tinham um processo de cura mais rápido, outros aparentavam não ter respostas positivas ao tratamento (OLIVEIRA,2016).

Considerado um grande estudioso e um homem muito sensível, conseguiu perceber que o emocional está diretamente ligado ao processo de cura. Fazendo a união de seus conhecimentos médicos com sua especial sensibilidade, observou que as flores possuem uma energia sutil, energia essa que consegue propiciar equilíbrio e harmonia da mente com a alma. Desta forma surgindo seu sistema composto por 38 essências florais. Apesar de muito simples, seu sistema carrega consigo uma filosofia de vida que nos mostra como é possível seguir um caminho de vida saudável orientado pela nossa alma, nos trazendo saúde física e mental (PANCIERI, 2018).

A terapia floral vem ganhando cada vez mais espaço no Brasil, principalmente depois da evolução da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), fazendo com que ocorra a relação entre todas as formas da Medicina, desde a homeopática, antroposófica, convencional, relação também com as áreas homeopáticas, plantas medicinais e fitoterapia, de forma que estão em busca da prevenção de doenças, promoção, e racionalização das ações realizadas na saúde (NASCIMENTO, 2017).

Para Bach, a doença é resultado dos estados mentais e emocionais, ele acreditava que a verdadeira cura não acontecerá enquanto os padrões negativos mentais e emocionais continuarem intocados, que uma pessoa doente pensa e sente de maneira diferente, tendo mais momentos medrosa, amargurada ou impaciente, desta forma, nesse estado sua consciência está num sentido negativo, desviando-se de seu “Eu Superior” (BACH, 2018).

Na visão de Bach, não importa a natureza ou o nome da doença física, pois ela é um resultado da falta de sintonia da alma e da mente, Bach mostrou algumas etapas para conseguir alcançar a cura da doença:

1-Paz 2- Esperança 3- Alegria 4- Fé 5- Segurança 6- Amor 7- Sabedoria.

Logo, a doença tornou-se a forma encontrada pela natureza de nos chamar atenção para as ações erradas que as pessoas estão cometendo, para Bach buscar a causa por trás dos sintomas é a chave para a cura, fazendo com que a enfermidade seja o método mais eficaz para harmonizar a personalidade e a alma (PINTO, 2018).

O sistema Floral de Bach divide-se em sete grupos, cada um composto por um quantitativo de flores que correspondem com seus objetivos, e também pelo Rescue Remedy, assim temos: Medo, Incerteza, Interesse insuficiente em circunstâncias presentes, Solidão, Aqueles excessivamente sensíveis a Influências e Ideias, Desânimo ou desespero e Preocupação excessiva pelo bem-estar de outros. (BACH, 2011)

Quadro 1: Essências Florais do Sistema Bach e suas respectivas indicações categorizadas por grupos

Para os que sentem medo

- *Rock Rose*: Emergências graves, sustos, medo, pânico e terror
- *Mimulus*: Medos e temores de coisas conhecidas: doença, dor, escuro
- *Cherry Plum*: Medo de perder o controle e tendências suicidas
- *Aspen*: Medos vagos, indefinidos ou sem explicação
- *Red Chestnut*: Preocupação excessiva pelos outros e medo que aconteçam desgraças às pessoas que ama

Para incerteza

- *Cerato*: Falta de confiança em si e vive pedindo conselho aos outros
- *Scleranthus*: Incerteza, hesitação e indecisão diante de suas opções
- *Gentian*: Vacilação ou dúvida, e desânimo diante do menor imprevisto
- *Gorse*: Grande desesperança ou derrotismo, falta de fé e pessimismo
- *Hornbean*: Sem ânimo para suportar o cotidiano e deixa tudo para trás
- *Wild oat*: Situações onde há incerteza e insatisfação

Para interesses insuficientes em circunstâncias presentes

- *Clematis*: Onde a pessoa vive desligado ou sonhando com o futuro
- *Honeysuckle*: Onde vive-se em lembranças do passado e nostalgia, saudade
- *Wild rose*: Onde não se esforça para melhorar nem luta por nada

- *Olive*: Situações de exaustão ou esgotamento físico e mental
- *White Chestnut*: Onde há pensamentos indesejados e que atormentam
- *Mustard*: Melancolia súbita que surge sem explicação, crises de depressão
- *Chestnut Bud*: Não se aprende com experiência e repete os mesmos erros

#### Para solidão

- *Water Violet*: Pessoas que preferem ficar sempre sozinhos
- *Impatiens*: Irritabilidade ou impaciência com as pessoas mais lentas
- *Heather*: Preferência em ser o centro das atenções

#### Para aqueles excessivamente sensíveis a influências e ideias:

- *Agrimony*: Onde se renuncia à própria opinião para evitar discussões
- *Centaury*: Descuido de si para ajudar os outros, pode ser explorado
- *Walnut*: Dificuldade em lidar com mudanças

#### Para desânimo ou desespero

- *Larch*: Falta de confiança em si
- *Pine*: Pessoas muito exigentes consigo mesmo
- *Sweet Chestnut*: Sentimento de haver chegado ao limite
- *Elm*: Depressão, quando parece que as tarefas ultrapassam as forças
- *Star of Bethlehem*: Efeitos de perda ou choque físico, mental ou emocional
- *Willow*: Amargura, ressentimento, se sente injustiçado e incapaz de perdoar
- *Oak*: Onde mesmo cansado(a), luta desesperadamente
- *Crab Apple*: Vergonha de si mesmo, sentimentos de autocondenação

#### Para preocupação excessiva pelo bem-estar de outros:

- *Chicory*: Pessoas possessivas ou superprotetoras
- *Vervain*: Donas da verdade, querem converter todos a suas próprias ideias
- *Vine*: Quem é dominador, inflexível, tirânico, autoritário e arrogante
- *Beech*: Pessoas críticas, intolerantes com os outros e atitudes julgadoras
- *Rock Water*: Pessoas que querem ser um exemplo para os outros

- *Holly*: ódio, inveja, ciúmes

Fonte: BACH, 2014.

## 4 METODOLOGIA

### 4.1 Tipo de Estudo:

Este estudo é de natureza exploratório quanti-qualitativa a partir de dados secundários da pesquisa de tese intitulada: Efetividade da terapia floral no estresse docente à luz da teoria de Betty Neuman realizada no período de 2017 à 2018 e defendida em 2019, do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco.

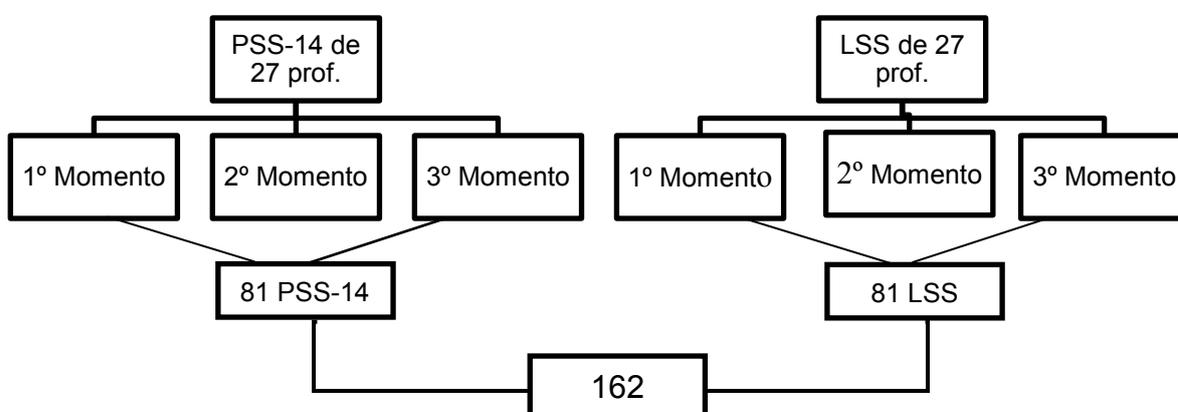
### 4.2 Local do estudo

O estudo foi realizado no município de Vitória de Santo Antão- PE, localizado na Mesorregião da Zona da Mata Centro, a 55 Km do Recife (capital). A cidade limita-se, ao Norte, com as cidades de Glória de Goitá e Chã de Alegria; ao Sul, com Primavera e Escada; a Leste, com Moreno, Cabo e São Lourenço da Mata e a Oeste, com Pombos. Possui uma população estimada de 137.578 habitantes (IBGE, 2017).

### 4.3 Amostragem

A amostra constou de todos os instrumentos (PSS-14 e LSS) que encontrava-se anexados aos vinte e sete prontuários utilizados na amostra do estudo anterior o que totalizou 162 (81 de PSS-14 e 81 de LSS).

Figura 3 - Representação esquemática da amostragem para o estudo. Vitória de Santo Antão, Pernambuco, Brasil. 2019.



Fonte: Autores, 2019.

## **4.4 Instrumentos**

### **4.4.1 Escala de Estresse Percebido - PSS -14:**

A Escala de Estresse Percebido (PSS), instrumento utilizado por mais de 20 países, traduzido e validado no Brasil, permitiu determinar até que ponto os acontecimentos da vida no último mês são percebidos como indutores do estresse (LUFT *et al.* 2007; TRIGO *et al.*, 2009; CANUDO *et al.* 2010).

O PSS-14 possuem 14 perguntas e suas respostas são assinaladas mediante uma escala de Likert com cinco pontos (0 – nunca, 1- quase nunca, 2 – algumas vezes, 3 – frequentemente, 4 – muito frequentemente) e os resultados possuem pontuação máxima de 56 pontos (TRIGO *et al.*, 2010; RIBEIRO; MARQUES, 2009; FARO, 2015). Para mensurar os escores, é necessário considerar que os itens positivos (4, 5, 6, 7, 9,10 e 13) têm sua pontuação invertida, ou seja, (0 = 4, 1 =3, 2 =2, 3 =1 e 4 = 0) (TRIGO *et al.*, 2010). Os demais itens, de conotação negativa, são somados diretamente.

O total da escala é a soma das pontuações dessas 14 questões e os escores podem variar de 0 a 56. Quanto maior o escore, maior o nível de estresse (FARO, 2015) (ANEXO B). Para esta pesquisa, foram utilizados os seguintes escores: 14 – 28: Baixa Percepção de Estresse; 29 – 42: Média Percepção de Estresse e 43 – 56: Alta Percepção de Estresse.

### **4.4.2 Lista de sinais e sintomas de stress (LSS)**

A Lista de Sinais e Sintomas de Stress (LSS) (ANEXO B) - instrumento desenvolvido por Vasconcelos (1984) apud Olympio (2008), fundamentado na lista elaborada e validada no Max Planck Institute, Alemanha (OLYMPIO, 2008). Esse instrumento permite uma boa avaliação dos sinais e sintomas prevalentes do indivíduo o que auxilia a compreender a causa do estresse.

Constitui-se de um instrumento com 59 itens nos quais o indivíduo deve assinalar a frequência com que ocorrem os sintomas que sente, utilizando uma

escala de (0) nunca, (1) raramente, (2) frequentemente e (3) sempre. O nível de estresse é mensurado a partir da pontuação da LSS, em que a mínima é igual a 10 e a máxima é igual a 177 pontos. Considera-se baixo nível de estresse a pontuação entre 10 a 66 pontos, médio nível de estresse de 67 a 122 pontos e alto nível de estresse de 123 a 177 pontos (ANDOLHE *et al.*, 2015).

## **4.5 Análise dos dados**

### **4.5.1 Análises dos dados quantitativos**

Foi elaborado uma planilha no programa Microsoft Excel® Versão 2016 para cada item dos instrumentos PSS-14 e LSS contendo os escores de cada participante da amostra nos três momentos da coleta.

Após isso, os dados foram exportados para o software The R Project for Statistical Computing® e analisados estatisticamente. Para identificação dos itens que obtiveram diferenças após o uso do floral e do placebo foi utilizado o teste de Friedman devido à natureza discreta dos dados e em caso de rejeição da hipótese nula, ou seja, mudança no estado dos indivíduos, esta foi investigada pelo pós-teste de Conover.

Para avaliar a diferença existente entre os momentos para cada item foi utilizado o teste de Nemanj.

Todas as conclusões foram extraídas considerando o nível de significância de 5%.

### **4.5.2 Análise dos dados qualitativos**

O levantamento das percepções dos participantes da amostra fornece dados de informações esclarecedoras ou mais detalhadas sobre a efetividade da terapêutica. Desta forma, optou-se por transcrever as falas que foram obtidas durante as consultas do primeiro estudo com vistas à obtenção de inferências confiáveis e válidas sobre o fenômeno estudado.

Assim, as entrevistas foram transcritas e depois analisadas descritivamente (por esta expor e descreve as características, o contexto e as nuances do

fenômeno) a partir dos constructos sobre o estresse e agrupadas de acordo com as variáveis identificadas no fenômeno por categorias.

As entrevistas foram gravadas a partir de um aplicativo de celular o lovekara (versão 1.4.10 lançado em setembro de 2013, baixado gratuitamente). Este aplicativo possibilita a gravação de áudios em arquivos em MP3 o que possibilita melhor arquivamento em nuvens e e-mails.

Em seguida, as falas foram transcritas e analisadas a partir da interpretação da narração do voluntário, abordada por Trivinões (2001). Esta proposta apoiar-se em três aspectos fundamentais: a) nos resultados alcançados no estudo; b) nos constructos que fundamentam o estudo e c) na experiência pessoal do pesquisador.

#### **4.6 Considerações éticas**

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco (CEP/CCS/UFPE), CAAE: 61374916.4.0000.5208 (Anexo E) e está, também, registrada no Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos Número do UTN: U1111-1208-4987.

Os dados foram coletados apenas após convite feito pela pesquisadora, seguido da obtenção do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A) assinado pelos participantes e da Carta de Anuência da Secretaria Municipal de Educação do Município da Vitória de Santo Antão - PE (Anexo C).

Os dados coletados para esta pesquisa foram armazenados em pastas de arquivos do computador, sob a responsabilidade da pesquisadora principal, no endereço R. Alto do Reservatório, S/n - Bela Vista, Vitória de Santo Antão - PE, 55608-680 Gabinete A1, pelo período de, no mínimo, 5 anos.

#### **4.7 Limitações metodológicas**

Não foi possível realizar maior aprofundamento das falas por limitação do tempo.

## 5 RESULTADOS

Buscou-se avaliar quais os itens do PSS-14 e LSS sofreram mudanças ao longo do tempo. Foi constatado que no grupo placebo não ocorreram mudanças em nenhum de seus itens tanto no PSS-14 quanto no LSS. Assim, abaixo estão apenas os resultados do grupo intervenção.

Na tabela 2 pode-se observar o resultado dos  $p$ -valor de cada item do PSS-14. Dos quatorze itens avaliados sete deles obtiveram  $p$ -valor  $> 0.05$  (1, 3, 5, 11, 12, 13 e 14) o equivalente a 50% destes. O item 8 obteve  $p$ -valor de 0.058 o que demonstra uma tendência de significância.

Tabela 1: Distribuição do resultado  $p$ -valor de cada item do PSS-14 após a intervenção. Vitória de Santo Antão – PE. Brasil, 2019.

<b>Itens do PSS-14</b>	<b><math>p</math>-valor*</b>
1. Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0,043
2. Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes da sua vida?	0.257
3. Você tem se sentindo nervoso e “estressado”?	0,016
4. Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis em sua vida?	0.156
5. Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0,025
6. Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0.249
7. Você tem se sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com sua vontade?	0.128
8. Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0.058
9. Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0.256
10. Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0.191
11. Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0,006
12. Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	0,007
13. Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0,015
14. Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0,029

\*Teste de Friedman

Fonte: Autores, 2019.

A tabela 3 apresenta as mudanças nos escores dos itens que sofreram mudanças significativas após o uso das essências florais. O impacto maior ocorreu entre o M1 para o M2 com redução média de 21,6% do escore, seguido de permanência dos valores entre M2 para M3, com exceção para o item 11 que reduziu de 19,6% de M1 para M2 e de 18,9% de M2 para M3 para os itens com perspectiva negativa (1, 3, 11, 12 e 14).

Os itens categorizados com perspectiva positiva, o item 5 obteve aumento do seu escore de 26,6% mantendo-se no mesmo valor entre M2 – M3 comportamento semelhante aos itens de aspecto negativo. Já o item 11 comportou-se diferente, com aumento do escore de 44% de M1 para M2, seguindo de uma redução de 12,6% de M2 para M3, mas, não significativa estatisticamente.

Tabela 2: Distribuição das médias nos três momentos avaliados nos itens do PSS-14 que obtiveram  $p$ -valor  $<0,05$  nos três momentos avaliados. Vitória de Santo Antão – PE, Brasil, 2019.

Itens do PSS-14	M1	M2	M3	$p$ -valor*
1. Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	2,53	2,06**	2,06	0,043
3. Você tem se sentindo nervoso e “estressado”?	2,88	2,11**	2,23	0,016
5. Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	1,58	2,00**	2,17	0,025
11. Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	2,7	2,17**	1,76**	0,006
12. Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	3,47	2,82**	2,88	0,007
13. Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	1,59	2,29**	2,00	0,015
14. Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	2,64	2,00**	2,00	0,029

\*Teste de Friedman \*\* Momento onde houve uma redução significativa ( $p$ -valor  $> 0,05$ ) pelo teste de Nemeny.

Fonte: Autores, 2019.

A tabela 4 apresenta a distribuição das médias nos três momentos nos itens do LSS que sofreram mudanças significativas durante o tratamento com

essências florais. Dos 59 itens avaliados pelo LSS sete deles tiveram reduções significantes estatisticamente dos seus escores, em média de 26,9%.

Pode-se observar que os escores dos itens do LSS que obtiveram redução significativa, comportou-se semelhante ao PSS-14, com maior impacto do tratamento no intervalo entre o M1 para M2.

Tabela 3: Distribuição das médias nos três momentos de avaliação e *p*-valor da amostra que recebeu essências florais. Vitória de Santo Antão – PE, Brasil, 2019.

Itens do LSS	M1	%	M2	M3	%*	<i>p</i> -valor**
1) Sinto a respiração ofegante	1,24	38,5	0,7	0,88	29	0,043
3) Tenho Taquicardia/Coração bate rápido	1	35	0,65	0,59	41	0,016
5) No fim de um dia de Trabalho, estou desgastado	2,18	13,8	1,88	1,94	11	0,025
11) Ranjo os dentes	0,82	22,0	0,64	0,82	-	0,006
12) Aperto as mandíbulas	1,41	29,1	1	1,11	29,1	0,007
13) Quando me levando de manhã já estou cansado	1,88	25	1,41	1,64	12,7	0,015
14) Tenho medo	1,58	25	1,17	1,17	25	0,029

\*Percentual de redução do intervalo M1 à M3, \*\*Teste de Friedman

Fonte: Autores, 2019.

O quadro 2, apresenta as categorias identificadas na fala das entrevistas durante o período M1 à M3 que estão correlacionadas aos itens dos instrumentos PSS-14 e LSS que obtiveram redução estatística significativa.

Quadro 2: Distribuição das categorias identificadas nas entrevistas, que estão correlacionadas com os itens dos instrumentos PSS-14 e LSS que obtiveram significância estatística. Vitória de Santo Antão – PE, Brasil, 2019.

Categoria	Falas
Sentimento de medo	<p><i>“ Medo com os filhos, que aconteça algo com eles, saio de casa e fico imaginando que algo possa acontecer, se machuque ou doença grave, fico apavorada, não consigo me concentrar[...]”</i> Agora <i>“Estou mais controlada, me sentindo melhor, um sossego, escolhi tomar decisões”[...]</i></p> <p><i>“Não to pensando mais como antes, agora to começando</i></p>

	<p><i>a me sentir mais tranquila, melhorou muito, eu pensava de 20 em 20 minutos, agora não [...]” (E6)</i></p> <p><i>“Eu tô me sentindo bem, bem melhor do que a outra vez que eu vim, umas coisas melhoraram, em relação a minha preocupação com mainha, aí isso já acalmou bastante já, aí isso aí tá bem mais tranquilo a minha situação” (E36)</i></p>
Sensação de irritação/impaciência	<p><i>“Bem, bem melhor, em relação as tomadas de decisão, como controlar as tomadas de decisões diante das situações” (E6).</i></p> <p><i>“Tem horas que nem eu aguento! [...]: Meu esposo não tem mudanças, tô tentando organizar as coisas pra ver se consigo ficar melhor (após 21 dias) [...] Lutando, batalhando e estou me sentindo mais leve” (E30).</i></p> <p><i>“Eu senti algo assim, fiquei bem mais calma, foi um progresso incrível, e assim eu tô numa fase de muito estresse, porque assim, separação e não é fácil” “eu tava tendo muito estresse por conta de tudo, mas aí, eu percebi que depois dos florais, eu tive uma mansidão, fiquei assim mais tranquila com as coisas que estavam acontecendo, porque antes eu tava muito irritada, explosiva, então acontecia algo de errado eu tinha aquela explosão, e agora, depois desse mês, eu percebi que, acontecia algo de errado, eu pensava e tinha aquela calma, foi daí que eu tomei a decisão, foi melhor pra mim.” (após 21 dias) “Tô bem, e não tô me sentindo estressada (E28).</i></p>
Sensação de sobrecarga	<p><i>“Me sentia muito sobrecarregada, agora, diminuiu uns 10%, está melhor (E6).</i></p> <p><i>“Eu queria ter tempo pra mim, um tempo sozinha, não sei, pra fazer nada sem ninguém perto, só eu. Tem hora que chego em casa, assim, minha vontade é só chorar, e eu só posso fazer isso quando eu chego de noite, depois</i></p>

	<p><i>das dez [...] Agora a sensação de sobrecarga está menor também, por isso que eu tô achando que tá mais leve as coisas...(após 21 dias) Eu ainda tô com a mesma carga ne, a carga não muda, agora assim, eu tô encarando com menos dificuldade, com mais leveza”...(após 42 dias) (E20).</i></p> <p><i>“Eu chego em casa tarde estressada, e meu marido também ta estressado e fica brigando, agora to chegando com carga, sabe? Estresso ele, quem estressa ele sou eu, ele reclama! (Após 42 dias) “Tô mais tranquila, mais tranquila, assim, o sentimento de faço o que posso, o que tá além do meu limite e não consigo fazer, tenho que aceitar (E24)”.</i></p>
Sentimento de esgotamento	<p><i>“...é uma mudança que não se explicar, mas ta fazendo bem é aquela coisa que assim você tem que mudar, mas eu falar pra você não resolve, quando eu mudo parece que o outro acompanha (E24)”.</i></p>
Sentimento de desmotivação/falta de ânimo	<p><i>“Me sinto desmotivada, não consigo me desligar...Tô me sentindo menos tensa, tem o recesso chegando (após 21 dias) [...] Tô tentando pensar mais positivamente, as vezes fico mais pensativa, mas penso em seguir em frente da melhor forma (após 42 dias) (E30).</i></p> <p><i>“Há um certo tempo ando impaciente e irritada” (após 42 dias) “Melhorando, já estive muito pior agora tá melhorando.” (E37).</i></p> <p><i>“Estou mais disposta, tanto que ontem a gente não veio trabalhar[...]” (E24)</i></p> <p><i>“Tenho achado que as coisas têm aquela visão que eu tinha que não esperava mais nada da vida tem mudado agora os planos estão sendo refeitos e a expectativa para um futuro é muito bom.” (E32)</i></p>
Sono prejudicado	<p><i>“Péssimo, eu não durmo, as vezes vou dormir de duas da manhã, de seis horas já to em pé” (após 21 dias) “Estou</i></p>

	<i>mais calma um pouco, to me sentindo melhor” (E39)</i> <i>“Naquele dia eu bebi e consegui dormir [...]” (E22)</i>
Vontade de chorar sem motivo aparente	<i>“Sim” (após 42 dias) “Estou gostando de estar mais disposta, acontecer alguma coisa e vir o sentimento de calma” (E23)</i>
Sentimento de ansiedade	<i>“Me senti mais leve, menos tensa, consigo até sorrir um pouquinho” (após 21 dias) “Estou tentando não carregar a carga da ansiedade, pensar positivo e mais positivamente” (E30)</i>

Nas entrevistas foram identificadas oito categorias que estão relacionadas a emoções negativas: sentimento, sensação de irritação e/ou impaciência, sensação de sobrecarga, de esgotamento, desânimo ou falta de ânimo, sono prejudicado, vontade de chorar sem motivo aparente e ansiedade.

## 6 DISCUSSÃO

O instrumento avaliativo PSS-14 permite determinar até que ponto os acontecimentos da vida são percebidos como indutores do estresse ao decorrer dos três momentos avaliados (LUFT *et al.* 2007; TRIGO *et al.*, 2009; CANUDO *et al.* 2010). A partir deste foi possível observar redução nas médias dos escores obtidos no Grupo Intervenção ao decorrer dos três momentos. O comportamento de ambos os grupos referente ao questionário LSS foi similar ao PSS-14.

A redução desses níveis ocorreu devido a ação vibratória das essências florais que mudam a polaridade das emoções de negativas para positivas (BACH, 2018). Resultados semelhantes foram observados em estudos realizados por OLIVEIRA (2016), a partir de uma pesquisa de campo, experimental, de abordagem quantitativa, com amostra composta por 30 acadêmicos voluntários, do último ano de graduação de uma faculdade privada e utilizaram o Inventário de Sintomas de Estresse (ISS) para determinação dos níveis de estresse. Após dois meses de tratamento, tiveram seis perdas e dos 24 participantes que no início apresentavam estresse médio à alto, 19 destes não apresentavam sinais e sintomas de estresse e que 5 ainda permaneciam estressados, estando 4 deles na fase de resistência e 1 na fase de exaustão. Os níveis de estresse foram reduzidos de (80%) a (16,67%), o que significa que houve uma redução de (63,33%).

Essa mudança de polaridade das emoções de negativo para positivo, pode ser neste estudo ser melhor observada quando se analisa os itens que obtiveram resultado estatístico significativo. No PSS-14 os itens que obtiveram essa redução foram 1, 3, 5, 11, 12, 13 e 14, todos esses correspondem a auto percepção de reatividade as demandas externas. Como podemos ver na tabela 1.

O estresse está relacionado carga de transtornos e aflições que certos eventos externos provocam nas pessoas. Como consequência dessas pressões e situações, as pessoas podem reagir com irritabilidade, agressividade, preocupações ansiedade e a angústia, e assim prejudicar seu desempenho e a saúde (PACHECO; ROSA, 2016), e isso pode ser observado quando analisamos as categorias que emergiram das falas das participantes e sua confluência com os itens que sofreram redução significativa. Como podemos observar nesta fala: *“Há um certo tempo ando*

*impaciente e irritada” (após 42 dias) “Melhorando, já esteve muito pior agora tá melhorando.” (E37).*

O item 1 buscou avaliar a reatividade do indivíduo frente a acontecimentos inesperados que podem causar-lhe tristeza, o item 3 conduziu o indivíduo a auto avaliar-se sobre a impaciência, o 5 avaliou a capacidade de resolubilidade deste frente as demandas não planejadas. O item 11 buscou-se avaliar o nível de frustração do indivíduo, o 12 avaliou o nível de preocupação/ansiedade, o 13 avaliou a capacidade do indivíduo de saber tomar decisões eficazes e o item 14 avaliou a auto percepção de sobrecarga, que é resultante da forma como este consegue administrar todas as outros itens anteriores.

A redução maior nos escores de estresse ocorreu entre o M1 para o M2 com redução média de 21,6% do escore, seguido de permanência dos valores entre M2 para M3, com exceção para ao item 11 que reduziu de 19.6% de M1 para M2 e de 18,9% de M2 para M3 para os itens com perspectiva negativa (1, 3, 11, 12 e 14).

O LSS avaliou os sinais e sintomas que estão relacionados com o estresse, pode-se observar que a terapia floral, mesmo com pouco tempo de tratamento obteve redução estatisticamente significativa de sete sinais/sintomas, o que refletiu na redução significativa no escore geral. Os setes itens que obtiveram redução significativa estão relacionados com a redução da atividade simpática do sistema nervoso (Sinto a respiração ofegante; Tenho Taquicardia/Coração bate rápido; No fim de um dia de Trabalho, estou desgastado; Ranjo os dentes; Aperto as mandíbulas; Quando me levando de manhã já estou cansado; Tenho medo). O que mostra a efetividade das essências florais no âmbito fisiológico da cascata do estresse.

Quando passa-se a analisar as falas destes indivíduos é possível quais as emoções negativas envolvidas neste processo de adoecimento do docente, bem como a influência da terapia floral na melhora na qualidade de vida a partir da mudança de percepção do estado negativo para o positivo ocorrido durante os três momentos utilizados para utilização das essências florais. A partir das falas foi possível perceber mudanças em aspectos emocionais relacionados com vontade de chorar sem motivo aparente: *“Estou gostando de estar mais disposta, acontecer alguma coisa e vir o sentimento de calma” (E23)*, melhora na qualidade do sono:

*“Estou mais calma um pouco, to me sentindo melhor” (E39) e uma melhora no sentimento de ansiedade: “Me senti mais leve, menos tensa, consigo até sorrir um pouquinho” (E30).*

A partir, destas falas em destaque e de outras pertencentes ao quadro 1 percebe-se a diminuição dos níveis de estresse e ansiedade, Bach (2018) acreditava que dever-se-ia concentrar a atenção no cuidado com o doente e não com a doença, e a partir do equilíbrio das emoções negativas o corpo físico aos poucos torna-se saudável. E isso foi observado nos resultados destes estudos, quando comparamos os itens do PSS-14 e do LSS que sofreram mudanças neste período de tratamento. Com o aporte de uma abordagem multidisciplinar como demonstrada pela OMS à inclusão da Medicina Tradicional e práticas complementares, é importante a associação das práticas integrativas e complementares para potencializar estes tratamentos. (PANCIERI, 2018)

## 7 CONCLUSÃO

A terapia floral mostrou-se efetiva no desenvolvimento da resiliência do docente, principalmente na fase mais aguda, (M1 para M2), e uma estabilização desses níveis (M2-M3), não voltando aos níveis anteriores (M1-M3). No entanto, para que os níveis continuem com redução na mesma proporção, percebe-se a necessidade de mais tempo de tratamento, pois existe a necessidade do indivíduo de tomadas de decisões mais complexas e mais profundas como por exemplo reduzir o número de escolas que prestam serviço e conviver com redução significativa de sua vida econômica.

Podemos concluir que os remédios florais atuaram principalmente nos itens que estão relacionados com a reatividade do indivíduo aos estressores externos, desenvolvendo nestes indivíduos uma percepção positiva dos fatos, e isso refletiu nos seus níveis de estresse.

Com destes resultados obtidos percebeu-se a necessidade de mais atenção com a saúde dos professores, pois além do físico, seu estado mental tem interferido bastante em seu ensino, vida pessoal e profissional, o quanto mais saudável estiverem melhor será a qualidade de vida e ensino, e atrelando o um tempo maior de acompanhamento com os florais corretos é possível causar essa melhora desejada.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE FARMACÊUTICOS HOMEOPATAS. **Manual de normas técnicas para o preparo de essências florais**. São Paulo: SK Editora Ltda, 2009.

AMARAL, A. C. E. S. **Professor saudável, escola viva: um olhar para o estresse docente**. 2018. 81 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Ciências Médicas Universidade Estadual de Campinas. São Paulo. 2018.

BEZERRA, M, A, A. Estresse em Docentes: Uma análise via Rede Estadual de ensino do Ceará. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências**. Icó-Ceará. v. 1. n. 3. p. 339-347. Set/Dez 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 1.600, de 17 de julho de 2006**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 702, de 21 de março de 2018**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria no- 849, de 27 de março de 2017**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017a.

CARDOSO, A, W, M. Estresse Ocupacional em Profissionais da Saúde dos Centros de Atenção Psicossocial. **Revista Brasileira de Saúde e Segurança no Trabalho**. João Pessoa, v. 1. n. 1. p. 23-29. 2018.

CARVALHO, J, L, S.; NÓBREGA, M, P, S, S. Práticas Integrativas e Complementares como recurso de Saúde Mental na Atenção Básica. **Rev. Gaúcha de Enfermagem**.; Porto Alegre, v. 38, n. 4, p. e2017-0014, 2017

CHAVES, L, B. Estresse em Universitários: Análise sanguíneas e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Ribeirão Preto, v. 12. n. 1. p. 20-26, 2016.

COMODO, A, C, M. **Resiliência e expressão do nível de cortisol em uma amostra de adolescentes escolares de São Gonçalo**. 2017. 118 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Escola Municipal de Saúde Pública, FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz. Rio de Janeiro. 2017.

DALAGASPERINA, P.; MONTEIRO, J, K. Estresse e Docência: Um estudo no Ensino Superior Privado. **Revista subjetividades**, Fortaleza. v. 16, n. 1, p. 37-51, abril, 2016.

DIEHL, L.; Marin, A, H. Adoecimento Mental em professores Brasileiros: Revisão sistemática da Literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**. Londrina, Paraná. v. 7, n. 2, p. 64-85, dezembro 2016.

FREITAS, G, R.; CALAIS, S, L.; CARDOSO, H, F. Estresse, Ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. **Psicologia Escolar e Educacional**. São Paulo. v. 22. n. 2. p. 319-326. Maio/Agosto de 2018.

LAZARI, E, C, C.; CODINHOTO, E. O estresse de professores em sala de aula. **Revista Farol**, Faculdade Rolim de Moura. Rondônia. V. 2, n. 2, p. 98-112. Dezembro 2016.

LOSSO, L, N.; FREITAS, S, F, T. Avaliação do Grau da Implantação das Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Básica em Santa Catarina, Brasil. **Saúde em Debate**. Rio de Janeiro. v. 41, n. especial 3. p. 171-187, SET 2017.

MALTA, D, C. *et al.* Política Nacional de Promoção de Saúde (PNPS): capítulos de uma caminhada ainda em construção. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 6, p 1683-1694, 2016.

MOEBUS, R, L, N.; MERHY, E, E. Genealogia da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. **Saúde em Redes**, Minas Gerais, v. 3, p. 145-152. 2017.

NASCIMENTO, I, B.; FLEIG, R. SILVA, J. C. Relação entre Obesidade e estresse no ambiente Ocupacional: Fundamentos sobre Causas e Consequências. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. Ponta Grossa, Paraná. v. 8, n. 4, p. 296-311. Out/dez 2016.

NASCIMENTO, V, F. *et al.* Utilização de Florais de Bach na Psicoterapia Holística. **Rev. Saúde.Com**. Jequié Bahia. v. 1. p. 770-778. 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 PE, 1 ed. n.10, p. 3662-3668. 2016.

OLIVEIRA, V, S. **FLORAIS DE BACH: Floralterapia no Controle do Estresse Acadêmico em Fase de Conclusão de Curso**. 2016. p. 56. Monografia (Curso de Farmácia) - Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes – Roraima. 2016.

PACHECO, V. A; ROSA, A. C. A. Estresse: Fatores e o grau de influência decorrente do atendimento ao público: estudo de caso em um centro clínico. **Universitas Gestão e TI**, Brasília, v. 6, n. 2, p. 17-31, jul./Dez. 2016.

PANCIERI, A. A.; Significado da Terapia Floral para ansiedade em pessoas com sobrepeso ou obesidade. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Brasília. v. 71. n. 5. p, 2444-2449. 2018.

PINTO, R. H.; **Efetividade da Terapia Floral no Estresse docente à luz da Teoria de Betty Neuman**. 2019. 199 f. Tese Doutorado em Enfermagem Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019.

PINTO, R. H.; *et al.* Construção e Validação do Instrumento para avaliar o estresse em Professores. **Revista Enfermagem UFPE On Line**. Recife, v.12. n.12. p. 2283-2292. Setembro 2018.

PRADO, C, E, P. Estresse Ocupacional: Causas e Consequências. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. São Paulo, v. 14, p. 285-289, 2016.

ROCHA, T, P, O. Anatomofisiologia do estresse e o processo de adoecimento. **Revista Científica da FMC**. Rio de Janeiro. v. 13. n. 2. p. 31-37. 2018.

RODRIGUEZ, L. *et al.* Uso de práticas integrativas e complementares no tratamento de estresse ocupacional: uma revisão integrativa. **Enfermería Global, Revista Electrónica de Enfermería**. Murcia, Espanha, n. 39, Jul. 2015.

SILVA, R. M. da; GOULART, C. T.; GUIDO, L. A. Evolução Histórica do Conceito de Estresse. **Rev. Científica Sena Aires**. Goiás. v. 7. n. 2. p. 148-156. 2018.

SOUZA, P. R. **Participação do Eixo Hipotálamo-pituitária-adrenal na Doença inflamatória intestinal induzida experimentalmente**. 2017. 124 f. Tese Doutorado. Faculdade de Ciências Farmacêuticas de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, 2017.

TELESI JÚNIOR, E. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 30, n. 86, p. 99-112, 2016.

TEREZA, V, F, S, S; ARAÚJO, C, C, F. Estresse ocupacional e Resiliência entre Profissionais da Saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília – DF, v. 35, p. 900-915, 2015.

TESSER, C, D. Práticas Integrativas e Complementares e Racionalidades médicas no SUS e na atenção primária à saúde: possibilidades estratégicas de expansão. **JMPHC Journal of Management and Primary Health Care**, Florianópolis, v. 8, p. 216-232, 2017.

TESSER, C. D.; *et al.* Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde Brasileira. **Rev. Saúde Debate**. Rio de Janeiro. v. 42. Número especial 1. p. 174-188. 2018.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Bases teórico-metodológicas da pesquisa qualitativa em ciências sociais**: idéias gerais para a elaboração de um projeto de pesquisa. 2.Ed. Rio Grande do Sul: Faculdades Integradas Ritter dos Reis, 2001.

## ANEXO A – ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO



NOME:  
CONTATO:  
E-mail:

### ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

#### Itens e instruções para aplicação:

As questões nesta escala pergunta sobre seu sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para o senhor(a) indicar o quão frequentemente o senhor(a) tem se sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças ente elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada. A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tente contar o numero de vezes que o senhor(a) se sentiu de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada questão indique, com uma cruz (X), a alternativa que melhor se ajusta à sua situação.

	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
	0	1	2	3	4
1. Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?					
2. Você tem se sentindo incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?					
3. Você tem se sentindo nervoso e “estressado”?					
4. Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis em sua vida?					
5. Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?					
6. Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?					
7. Você tem se sentindo que as coisas estão acontecendo de acordo com sua vontade?					
8. Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?					
9. Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?					
10. Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?					
11. Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?					
12. Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?					
13. Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?					
14. Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?					

**Fonte:** Luft CDB, Sanches SO, Mazo GZ, Andrade A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Rev Saúde Pública*.2007;41(4):606-15.

## ANEXO B – LISTA DE SINAIS E SINTOMAS DE ESTRESSE



**NOME:**

**Contato:**

### LISTA DE SINAIS E SINTOMAS DE ESTRESSE – LISS/VAS

**Orientações:**

Avalie os sintomas que se seguem, conforme a sua frequência de intensidade na sua vida considerando as crises asmáticas. Para responder a **FREQUENCIA** utilize a escala **NUNCA = 0**, **RARAMENTE = 1**; **FREQUENTEMENTE = 2**; **SEMPRE = 3**.

(**NUNCA = 0**; **RARAMENTE= 1**; **FREQUENTEMENTE = 2**; **SEMPRE =3**)

N°	SINTOMAS	FREQUENCIA			
		0	1	2	3
01	Sinto a respiração ofegante	0	1	2	3
02	Qualquer coisa me apavora	0	1	2	3
03	Tenho taquicardia/ coração bate rápido	0	1	2	3
04	Tenho taquicardia/ coração bate rápido	0	1	2	3
05	No fim de um dia de trabalho, estou desgastado (a)	0	1	2	3
06	Sinto falta de apetite	0	1	2	3
07	Como demais	0	1	2	3
08	Rôo as unhas	0	1	2	3
09	Tenho pensamentos que provocam ansiedades	0	1	2	3
10	Sinto-me alienado/perdido (a)	0	1	2	3
11	Ranjo os dentes	0	1	2	3
12	Aperto as mandíbulas	0	1	2	3
13	Quando me levanto de manhã já estou cansado (a)	0	1	2	3
14	Tenho medo	0	1	2	3
15	Tenho desânimo	0	1	2	3
16	Fico esgotado (a) emocionalmente	0	1	2	3
17	Sinto angústia	0	1	2	3
18	Noto que minhas forças estão no fim	0	1	2	3
19	Minha pressão se altera	0	1	2	3
20	Apresento distúrbios gastrintestinais (azia, diarreia, constipação, úlcera, etc.)	0	1	2	3
21	Tenho cansaço	0	1	2	3
22	Costumo faltar no meu trabalho	0	1	2	3
23	Sinto dores nas costas	0	1	2	3
24	Tenho insônia	0	1	2	3
25	Sinto raiva	0	1	2	3
26	Qualquer coisa me irrita	0	1	2	3
27	Sinto náuseas	0	1	2	3
28	Fico afônico (a), perco a voz	0	1	2	3
29	Não tenho vontade de fazer as coisas	0	1	2	3
30	Tenho dificuldade de relacionamento	0	1	2	3



31	Ouço zumbido no ouvido	0	1	2	3
32	Fumo demais	0	1	2	3
33	Sinto sobrecarga de trabalho	0	1	2	3
34	Sinto depressão	0	1	2	3
35	Esqueço-me das coisas	0	1	2	3
36	Sinto o corpo coberto de suor frio	0	1	2	3
37	Sinto os olhos lacrimejantes e a visão embaçada	0	1	2	3
38	Sinto exaustão física	0	1	2	3
39	Tenho sono exagerado	0	1	2	3
40	Sinto insegurança	0	1	2	3
41	Sinto pressão no peito	0	1	2	3
42	Sinto provocações	0	1	2	3
43	Sinto insatisfação	0	1	2	3
44	Tenho dor de cabeça	0	1	2	3
45	Tenho as mãos e/ ou pés frios	0	1	2	3
46	Tenho a boca seca	0	1	2	3
47	Sinto que meu desempenho no trabalho está limitado	0	1	2	3
48	Tenho pesadelos	0	1	2	3
49	Tenho um nó no estômago	0	1	2	3
50	Tenho dúvidas sobre mim mesmo (a)	0	1	2	3
51	Sofro de enxaquecas	0	1	2	3
52	Meu apetite oscila muito	0	1	2	3
53	Tem dias que de repente, tenho diarreia	0	1	2	3
54	Minha vida sexual está difícil	0	1	2	3
55	Meus músculos estão sempre tensos	0	1	2	3
56	Tenho vontade de abandonar tudo o que estou fazendo	0	1	2	3
57	Tenho discutido frequentemente com meus amigos e familiares	0	1	2	3
58	Evito festas, jogos e reuniões sociais	0	1	2	3
59	Tenho vontade de ficar sozinho (a)	0	1	2	3

Caso você tenha um ou mais sintomas que não foram mencionados acima, descreva-os abaixo:

(NUNCA = 0; RARAMENTE= 1; FREQUENTEMENTE = 2; SEMPRE =3)

Nº	SINTOMAS	FREQUENCIA
----	----------	------------

**ANEXO C – AUTORIZAÇÃO DA PREFEITURA DA VITÓRIA DE SANTO ANTÃO****AUTORIZAÇÃO**

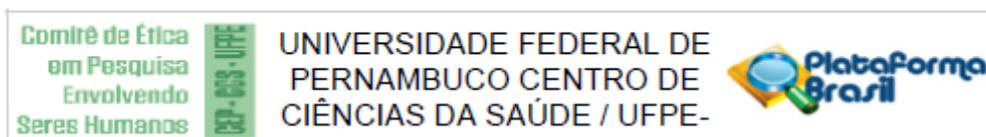
Autorizamos a aluna/pesquisadora, ROGELIA HERCULANO PINTO, CPF: 02663999407, desenvolva nas Unidades de Ensino do Município: - Escola Municipal Santo Yves, Colegio municipal 3 de Agosto, Escola Municipal Mariana Amália, Escola Municipal Pedro Ribeiro, Escola Municipal Manoel Rodrigues de Andrade, Escola Municipal Assis Chateaubriand, Escola Municipal Aglaíres Silva da Cruz a desenvolver junto aos professores o projeto de Tese intitulado: Efetividade da Terapia Floral de Bach no estresse de professores da educação básica, cujo objetivo é avaliar a efetividade desta terapia nessa população de forma a poder contribuir no cuidado do professor.

Vitória de Santo Antão, 06 de Setembro de 2018.

Secretário de Educação  
Jarbas Dourado Castro  
Secretário Municipal de Educação  
Portaria nº 001/2017

Rua Demócrito Cavalcanti, 144 - Livramento, CEP: 55602-420 - Fone: (81) 3523 0862  
Vitória de Santo Antão - PE. CGC: 11.049.855/0001-23.

## ANEXO D – PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA DE PERNAMBUCO



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Terapia com Essências Florais de Bach em professores da educação básica com sintomas de estresse à luz de Betty Neuman.

**Pesquisador:** Rogelia Herculano Pinto

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 61374916.4.0000.5208

**Instituição Proponente:** Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão

**Patrocinador Principal:** CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 1.858.405

#### Apresentação do Projeto:

Trata-se de um projeto de Tese de Doutorado da aluna Rogélia Herculano pinto, do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco CCS/UFPE sob orientação da profa. Dra. Eliane Maria Ribeiro de Vasconcelos e co-orientação da Prof. Dra. Luciana Pedrosa leal, intitulado Terapia com Essências Florais de Bach em professores da educação básica com sintomas de estresse à luz de Betty Neuman. apresentando ao Comitê de Ética e Pesquisa para avaliação.

#### Objetivo da Pesquisa:

##### OBJETIVOS

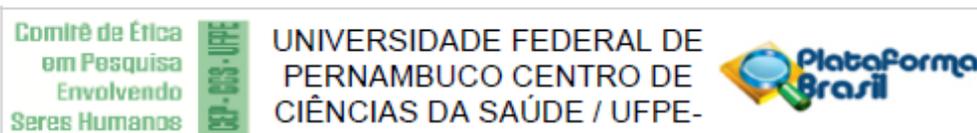
##### Objetivo Geral:

- Avaliar a eficácia dos remédios florais de Bach, sobre o estresse de professores da rede de educação básica do Recife.

##### Objetivos Específicos:

- Validar o Formulário de Observação de Estresse em Adultos.
- Avaliar o estado de estresse nos grupos controle e intervenção a partir de dois instrumentos

**Endereço:** Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do CCS  
**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 50.740-600  
**UF:** PE **Município:** RECIFE  
**Telefone:** (81)2126-8588 **E-mail:** cepccs@ufpe.br



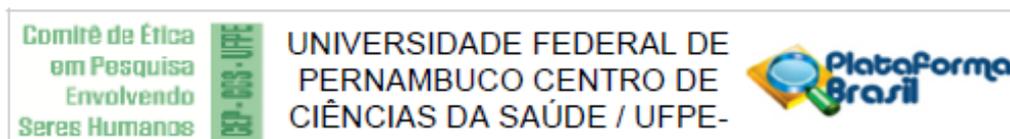
Continuação do Parecer: 1.858.405

As escolas selecionadas em Vitória de Santo Antão, foram: Escola Municipal Prefeito Manoel de Holanda Cavalcanti no bairro da Bela Vista, Escola Guiomar Krause Gonsalves no bairro do Jardim Ipiranga e Escola Santo Yves no bairro do Cajueiro, essas escolas foram selecionadas por fazer parte de ações de extensão do Centro Acadêmico de Vitória (CAV/UFPE). E no Recife foi selecionado o distrito sanitário V – DS V que está localizado na zona sudoeste do Recife, essa escolha se deu por ser área adstrita a UFPE e por ter sido a mesma na territorialização das regionais de saúde designada como campo de atuação da Universidade, desta forma as escolas dessa área recebem ações de pesquisa e extensão da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) o que facilitará a inserção da pesquisa no campo, além de ser localizada na área urbana. As escolas selecionadas são; Escola Municipal Chico Mendes, Escola Municipal Governador Miguel Arraes de Alencar e Escola Pública Senador Nilo de Souza Coelho todas localizadas no bairro de Areias. A população estudada será constituída por professores do ensino fundamental que lecionam na rede municipal de ensino do Recife e Vitória de Santo Antão - PE. Para determinação do tamanho da amostra serão selecionados aleatoriamente dez professores e será aplicado o estudo piloto a fim de estimar as médias dos escores de estresse. Posteriormente, as médias serão categorizadas em tercís, sendo os menores equivalentes ao grupo de professores com menor nível de estresse (tercil 1 e 2) e o maior (tercil 3) equivalente ao maior nível de estresse. Após a aplicação deste estudo piloto e a obtenção dos parâmetros será calculado o tamanho da amostra. A seleção dos docentes para o grupo controle ou intervenção será feita de forma aleatória por meio da randomização de cluster. A escolha por esse tipo de alocação justifica-se quando existe a necessidade de reduzir as chances dos participantes da amostra se comunicar entre si (SOUZA, 2009). Neste estudo optou-se pelo triplo cegamento, onde o pesquisador responsável pela intervenção (terapeuta floral) não será informado quais os professores fazem parte do GI e GC, o segundo cegamento será dos participantes (professores) do estudo, estes, não estarão cientes de que grupos fazem parte, e o terceiro cegamento será do pesquisador responsável pela análise dos dados coletados. Apenas o pesquisador, responsável pela randomização e entrega das essências florais e placebo terá essas informações que só poderão ser reveladas no final das análises.

#### Crítérios de Inclusão

- Em exercício da atividade docente. • Não esteja em nenhum outro tratamento para estresse;
- Estar em exercício da docência por no mínimo dois anos. Esse tempo de exercício mínimo foi baseado em outros estudos que identificaram que o grau de estresse está relacionado ao tempo de carreira docente (COHEN; KAMARCK; MERMESTEIN, 1983; MACHADO; DAMÁSIO; BORSA, 2014).

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do CCS  
 Bairro: Cidade Universitária CEP: 50.740-600  
 UF: PE Município: RECIFE  
 Telefone: (81)2126-8588 E-mail: ceccos@ufpe.br



Continuação do Parecer: 1.858.405

• Aceitar participar, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

#### Crerios de Exclusão

Professores que não estejam exercendo a docência (tais como: no exercrcio administrativo exclusivo, aposentados, licenças mdicas e frias) e Outras Co morbidade associada ao estresse.

Os instrumentos de coleta de dados utilizados na pesquisa:

Para seleo inicial da amostra ser aplicad a Escala de Estresse Percebido (PSS) Instrumento validado no Brasil. Atualmente existem trs verses da PSS, neste estudo ser adotada a PSS-14.

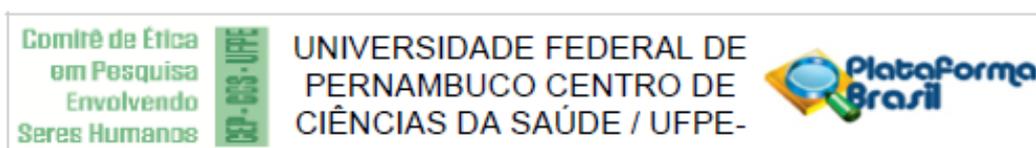
Instrumento para classificao do nvel de estresse: Os professores selecionados para participarem da amostra a partir do PSS14 sero avaliados quanto o nvel geral de estresse a partir da Lista de Sinais e Sintomas de Stress (LSS/VAS).

Instrumento para identificar as causas do estresse: Para orientar o pesquisador quais os estressores que interferem no seu estado de sade ser utilizado um formulrio de entrevista e observao baseado na teoria de Betty Neuman, um modelo de sistema aberto, que percebe o processo sade-doenaa a partir da reao do indivduo aos estressores, representados por uma srie de crculos concntricos, interagindo com o meio ambiente. Para elaborao do instrumento, sero percorridas trs etapas, a construo dos itens, a anlise da validade de contedo e aparncia dos itens por um painel de experts e, por fim, a realizao de um estudo-piloto para verificar a aplicabilidade do instrumento na populao-alvo.

Apes a randomizao o grupo controle receber placebo enquanto o grupo intervenao receber as essncias florais determinadas a partir do Formulrio de Avaliao e Observao para Estresse em Adultos que seguir todos os passos para sua validao. A avaliao das mudanas dos nveis de estresses ser feita a partir do LSS/VAS. Sero tambm analisados o cortisol e IgA salivares como marcadores fisiolgicos para estresses, e as fotografias bioeletrogrficas para deteco dos padres de energias sutis. A coleta da saliva para dosagem de IgA ser realizada em trs momentos no recorte temporal para coleta de dados; no primeiro momento (1º dia da consulta), durante o tratamento (trs semanas depois da primeira consulta) e no final da coleta (oito semanas depois da primeira consulta). Para realizar a coleta da saliva, os professores recebero orientao prvia de evitar medicamentos, lcool e a realizao de exercrcios no perodo de 24 horas antes da coleta de saliva, alm de evitar escovar os dentes, comer ou beber qualquer bebida a no ser gua, no perodo de 2 horas antes da participao no estudo (GARCIA, 2008)

, aps a coleta da saliva, ser realizada a fotografia bioeletrogrfica do dedo indicador direito

Endereo: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prdio do CCS  
 Bairro: Cidade Universitria CEP: 50.740-600  
 UF: PE Municipio: RECIFE  
 Telefone: (81)2126-8588 E-mail: cepccs@ufpe.br



Continuação do Parecer: 1.858.405

seguindo o padrão Milhomens para avaliação geral do indivíduo (MILHOMENS, 1994). A máquina que será utilizada corresponde ao tipo Kirlian de fabricação Newton Milhomens com as seguintes características: Alimentação 220 V, Tensão (Voltagem): 6,5 kV na marca H, tempo de exposição de 4 segundos, marca do filme recomendado: Fujicolor. O tratamento seguirá até sua alta pelo terapeuta.

Para análise dos dados será construído um banco no programa EPI INFO e testes estatísticos serão utilizados a fim de responder os objetivos da pesquisa

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Todos os termos exigidos por este Comitê foram anexados a plataforma.

**Recomendações:**

Não há.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Não há.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

O Protocolo foi avaliado na reunião do CEP e está APROVADO para iniciar a coleta de dados. Informamos que a APROVAÇÃO DEFINITIVA do projeto só será dada após o envio da Notificação com o Relatório Final da pesquisa. O pesquisador deverá fazer o download do modelo de Relatório Final para enviá-lo via "Notificação", pela Plataforma Brasil. Siga as instruções do link "Para enviar Relatório Final", disponível no site do CEP/UFPE. Após apreciação desse relatório, o CEP emitirá novo Parecer Consubstanciado definitivo pelo sistema Plataforma Brasil.

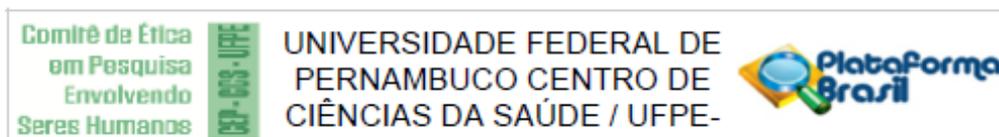
Informamos, ainda, que o (a) pesquisador (a) deve desenvolver a pesquisa conforme delineada neste protocolo aprovado, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao voluntário participante (item V.3., da Resolução CNS/MS Nº 466/12).

Eventuais modificações nesta pesquisa devem ser solicitadas através de EMENDA ao projeto, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas.

Para projetos com mais de um ano de execução, é obrigatório que o pesquisador responsável pelo Protocolo de Pesquisa apresente a este Comitê de Ética, relatórios parciais das atividades desenvolvidas no período de 12 meses a contar da data de sua aprovação (item X.1.3.b., da Resolução CNS/MS Nº 466/12).

O CEP/UFPE deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do CCS  
 Bairro: Cidade Universitária CEP: 50.740-600  
 UF: PE Município: RECIFE  
 Telefone: (81)2126-8588 E-mail: cepccs@ufpe.br



Continuação do Parecer: 1.858.405

curso normal do estudo (item V.5., da Resolução CNS/MS Nº 466/12). É papel do/a pesquisador/a assegurar todas as medidas imediatas e adequadas frente a evento adverso ocorrido (mesmo que tenha sido em outro centro) e ainda, enviar notificação à ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária, junto com seu posicionamento.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_778933.pdf	25/10/2016 17:27:12		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetodetalhado.pdf	24/10/2016 09:51:54	Rogelia Herculano Pinto	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	14/10/2016 22:43:09	Rogelia Herculano Pinto	Aceito
Declaração de Pesquisadores	termodecompromisso.pdf	14/10/2016 22:39:42	Rogelia Herculano Pinto	Aceito
Outros	cartadeanuenciavitoria.jpg	14/10/2016 19:22:13	Rogelia Herculano Pinto	Aceito
Outros	cartaanuenciarecife.jpg	14/10/2016 19:21:35	Rogelia Herculano Pinto	Aceito
Outros	rogelialattes.pdf	14/10/2016 19:17:54	Rogelia Herculano Pinto	Aceito
Outros	lucianalattes.pdf	14/10/2016 19:17:27	Rogelia Herculano Pinto	Aceito
Outros	elianelattes.pdf	14/10/2016 19:16:56	Rogelia Herculano Pinto	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto.pdf	28/09/2016 09:51:29	Rogelia Herculano Pinto	Aceito

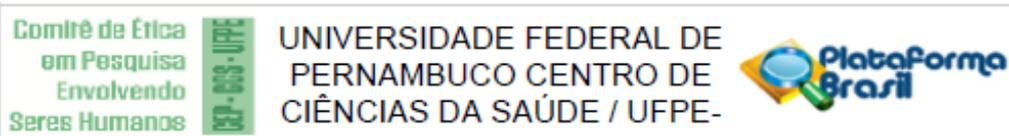
**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do CCS  
 Bairro: Cidade Universitária CEP: 50.740-600  
 UF: PE Município: RECIFE  
 Telefone: (81)2126-8588 E-mail: cepcos@ufpe.br



Continuação do Parecer: 1.858.405

RECIFE, 09 de Dezembro de 2016

---

**Assinado por:**  
**Gisele Cristina Sena da Silva Pinho**  
**(Coordenador)**

**Endereço:** Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do CCS  
**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 50.740-600  
**UF:** PE **Município:** RECIFE  
**Telefone:** (81)2126-8588 **E-mail:** cepccs@ufpe.br

## ANEXO E – FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DE ESTRESSE DE PROFESSORES



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
PÓS GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM  
DOUTORADO

## FAEP: FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DE ESTRESSE DE PROFESSORES

Nome:	
Número da ficha:	
Idade:	Gênero:
Estado Civil: ( ) Solteiro (a)    ( ) União Estável ( ) Divorciado (a)    ( ) Casado (a)	Numero de filhos:
Endereço:	Contatos:
Faixa de Renda: (salários mínimos) ( ) 1                    ( ) 10 a mais ( ) 1 a 3 ( ) 4 a 7 ( ) 7 a 10	Graduação em: Ano de conclusão:
Pós Graduação: Especialização ( ) Tempo: Mestrado ( ) Tempo: Doutorado ( ) Tempo:	Turnos de Trabalho: ( ) manhã    ( ) tarde    ( ) noite Ano que leciona: ( ) 1º ( ) 2º ( ) 3º ( ) 4º ( ) 5º ( ) 6º ( ) 7º ( ) 8º ( ) 9º
Horas trabalhadas em sala de aula diariamente:	
Horas trabalhadas fora da sala de aula (preparação de aula, correção de prova entre outras atividades acadêmicas) semanalmente:	
<b>Entrevista:</b>	<b>Fatores</b>
1. Trabalha em mais de uma escola? Quantas?	Extrapessoal
2. Como concilia os turnos de trabalho?	Intrapessoal
3. Leva trabalho para casa?	Extrapessoal
4. Trabalha nos fins de semana? Como se sente em relação a isso?	Intrapessoal
5. Faz algum curso paralelo ao trabalho? Conte-me sobre:	Extrapessoal

6. Qual o seu sentimento em relação ao seu trabalho?	Intrapessoal
7. Qual é o número médio de alunos por turma? Qual é sua percepção acerca dos tamanhos das turmas?	Extrapessoal
8. Quando chega em casa ou está nos fins de semana, feriados ou férias consegue esquecer ou se desligar da atividade docente?	Intrapessoal
9. Como anda sua confiança em relação ao trabalho? Você se sente capaz?	Intrapessoal
10. Se sente realizado como que faz? Era o que esperava?	Intrapessoal
11. Em relação ao seus colegas de trabalho e alunos espera reconhecimento, reciprocidade ou gratidão? Fale-me mais desse sentimento:	Intrapessoal
12. Você costuma ter momentos de lazer? Como eles acontecem?	Interpessoal
13. Você costuma beber (alcohol) ou faz uso de cigarro ou outros? Você pode me dizer a quantidade e a frequência?	Intrapessoal
14. Você tem amigos? De onde eles são? Como é sua relação com eles?	Interpessoal
15. Atualmente anda preocupado com pessoas queridas? Fale-me dessa preocupação?	Interpessoal
16. Nesses últimos dias se sente irritado ou impaciente? Fale-me de sua irritação ou impaciência?	Intrapessoal
17. Como o senhor (a) se sente em relação a você mesmo? Como se percebe?	Intrapessoal
18. Como você pensa que é seu estado de humor?	Intrapessoal
19. O que sente pela vida? O que espera dela? O que você gosta na sua vida e o que não gosta?	Intrapessoal
20. O senhor (a) tem medo de ficar esgotado e perder o controle?	Intrapessoal
21. Sente vontade de chorar sem motivo aparente? Qual o momento do dia que se percebe irritado, impaciente ou triste?	Intrapessoal
22. Como o senhor(a) enfrenta os sintomas de estresse, ansiedade e tristeza?	Intrapessoal
23. O seu sono é reparador? Se sente cansado durante o dia?	Intrapessoal
24. Como é o seu apetite? Como anda sua alimentação?	Intrapessoal
25. A vontade de relações sexuais continua? Como se sente com sua vida sexual?	Intrapessoal

## ANEXO F – TERMO DE CONSCIENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM  
DOUTORADO DE ENFERMAGEM EM EDUCAÇÃO E SAÚDE

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(PARA MAIORES DE 18 ANOS OU EMANCIPADOS - Resolução 466/12)

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar como voluntário (a) da pesquisa **Terapia com Essências Florais de Bach em professores da educação básica com sintomas de estresse à luz de Betty Neuman** que está sob a responsabilidade do (a) pesquisador (a) (Rogelia Herculano Pinto, Rua Jesus de Nazaré, 125, Ap 101, São Vicente de Paula, Vitória de Santo Antão -PE CEP 55606830 , Fone (81) 996361642 e-mail [rogeliasherculano2015@gmail.com](mailto:rogeliasherculano2015@gmail.com) para contato do pesquisador responsável (inclusive ligações a cobrar e está sob a orientação de: **Profa. Dra. Eliane Maria Ribeiro de Vasconcelos** Telefone: (81) 999046684, e-mail [emr.vasconcelos@gmail.com](mailto:emr.vasconcelos@gmail.com)).

Caso este Termo de Consentimento contenha informações que não lhe sejam compreensível, as dúvidas podem ser tiradas com a pessoa que está lhe entrevistando e apenas ao final, quando todos os esclarecimentos forem dados, caso concorde com a realização do estudo pedimos que rubrique as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias, uma via lhe será entregue e a outra ficará com o pesquisador responsável.

Caso não concorde não haverá penalização, bem como será possível retirar o consentimento a qualquer momento, também sem qualquer penalidade.

#### INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

➤ **Descrição da pesquisa:** Essa pesquisa tem como objetivo avaliar o efeito da terapia com essência florais de Bach (TEFB), em professores com estresse. A coleta de dados acontecerá no momento da consulta, por meio de entrevista. Além da consulta será coletado um pouco da sua saliva para avaliar o cortisol salivar que é um hormônio que avalia a condição de estresse. Essa coleta não é invasiva. Utiliza-se de um pequeno algodão em forma de rolo que será encostado em sua língua por alguns segundos para absorver um pouco de sua saliva. Após esse procedimento será fotografado os dez dedos de sua mão essa foto é chamada de bioeletrografia que avalia a condição energética do indivíduo. O senhor(a) poderá estar fazendo parte do grupo de pessoas que receberá o floral verdadeiro, ou o falso que chamamos de placebo. Mas, caso o senhor(a) faça parte do grupo que não receberá o tratamento verdadeiro, após a coleta de dados que serão de 8 semanas será disponibilizado o mesmo tratamento do grupo que recebeu anteriormente. A sua participação voluntária será de 10 semanas do qual o senhor(a) podem desejar sair a qualquer momento, durante o período de coleta o senhor(a) terão três avaliações.

➤ Os **riscos** mínimos estão relacionados a um possível constrangimento e incômodo por participar de um processo avaliativo, porém será garantido o direito a sua privacidade e o sigilo das informações fornecidas. O senhor poderá interromper ou se retirar da pesquisa a qualquer momento, sem nenhum ônus. Salienta-se ainda que os dados preservem a confidencialidade e sigilo dos sujeitos, ficarão armazenados em arquivo do computador pessoal, sob a responsabilidade da pesquisadora, pelo período de mínimos cinco anos, sendo os mesmos destruídos após esse período.

➤ **Benefícios:** Como benefício direto, aos professores receberão tratamento para o seu estado de estresse. No grupo controle este benefício acontecerá após a coleta de dados. Quanto aos benefícios indiretos do estudo, levantamento da problemática do estresse dos professores, a experiência de articulação da escola e saúde na perspectiva do cuidado dos sujeitos envolvidos no processo ensino-aprendizagem. Além disso, o conhecimento científico produzido será divulgado e poderá ser aplicado em outros espaços, servindo como base para diferentes intervenções e para capacitação de profissionais envolvidos, tanto na área da saúde quanto na educação.

Nada lhe será pago e nem será cobrado para participar desta pesquisa, pois a aceitação é voluntária, mas fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação

na pesquisa, conforme decisão judicial ou extra-judicial. Se houver necessidade, as despesas para a sua participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento de transporte e alimentação). Os dados coletados nesta pesquisa (entrevistas, formulários, fotografias bioeletrográficas e resultado do cortisol salivar qualquer outros dados coletados nesta pesquisa ficarão armazenados em pastas de arquivos e computador, sob a responsabilidade do pesquisador principal, no endereço R. Alto do Reservatório, S/n - Bela Vista, Vitória de Santo Antão - PE, 55608-680 Gabinete A1, pelo período de mínimo 5 anos. Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: (Avenida da Engenharia s/n - 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50740-600, Tel.: (81) 2126.8588 - e-mail: cepccs@ufpe.br).

---

Rogelia Herculano Pinto

#### CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO (A)

Eu, \_\_\_\_\_, CPF \_\_\_\_\_, abaixo assinado, após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar do estudo **Terapia com Essências Florais de Bach em professores da educação básica com sintomas de estresse à luz de Betty Neuman**, como voluntário (a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo(a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade (ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento).

Impressão  
digital  
  
(Opcional)

Local e data \_\_\_\_\_

Assinatura do participante: \_\_\_\_\_

**Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e o aceite do voluntário em participar. (02 testemunhas não ligadas à equipe de pesquisadores):**

Nome:	Assinatura
Nome:	Assinatura