



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE**

**VALÉRIA SOUZA OLIVEIRA**

**FLORAIS DE BACH: Floralterapia no Controle do  
Estresse do Acadêmico em Fase de Conclusão de Curso**

ARIQUEMES – RO  
2016

**Valéria Souza Oliveira**

**FLORAIS DE BACH: Floralterapia no Controle do  
Estresse do Acadêmico em Fase de Conclusão de Curso**

Monografia apresentada ao curso de Farmácia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Farmácia.

Orientador Profº. Ms.: Nelson Pereira da Silva Junior.

Ariquemes – RO  
2016

**Valéria Souza Oliveira**

**FLORAIS DE BACH: Floralterapia no Controle do Estresse do  
Acadêmico em Fase de Conclusão de Curso**

Monografia apresentada ao curso de graduação em Farmácia, da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel.

**COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Prof<sup>o</sup>. Orientador: Ms. Nelson Pereira da Silva Junior  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente- FAEMA

---

Prof<sup>a</sup>. Ms. Vera Lúcia Matias Gomes Geron  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente- FAEMA

---

Prof<sup>a</sup>. Esp. Regiane Rossi Oliveira Lima  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

Ariquemes, 21 de novembro de 2016

## **A Deus**

Toda honra e toda glória, por ter me concedido a bênção da vida e tudo de melhor que a nela, inclusive a felicidade da graduação e toda proteção ao longo dessa caminhada.

## **Aos meus familiares**

A meus pais, que nunca mediram esforços para que minhas irmãs e eu pudéssemos estudar, a meu noivo e as minhas irmãs que sempre me ajudaram na realização desse projeto fosse desenvolvido e aos meus sobrinhos que enchem minha vida de alegria. Eu vos amo.

## AGRADECIMENTO

Agradeço a Deus, por dar-me a vida e por proporcionar-me perseverança, entusiasmo diante dos obstáculos que surgiram no decorrer desse estudo. Agradeço a Deus também por tudo que aprendi, por renovar a cada momento a minha fé e disposição e pelo discernimento concedido ao longo dessa jornada.

A minha supermãe Jandira de Souza Oliveira, a maior das Bênçãos que Deus me concedeu. Agradeço por todo o investimento e confiança que sempre depositou aos estudos de minhas irmãs e ao meu, lutando incansavelmente para a formação de todas as filhas. Que Deus a abençoe infinitamente.

Ao meu pai Arcísio Natal de Oliveira, que hoje não se faz muito presente, mas que foi fundamental na minha educação, ele que com toda a paciência pegou um quadro emprestado da igreja para me ensinar a ler e a escrever. Graças a ele dei meus primeiros passos para chegar até aqui hoje.

Aos meus familiares, em especial minhas irmãs Keila e Rosana, que foram importantes e fundamentais nesse processo de aprendizado. Obrigada pela confiança e motivação.

A meu noivo Cleber de Araújo, pela paciência e disposição que teve ao longo desses cinco anos de estudo. Obrigada por sempre incentivar meus projetos e realiza-los comigo.

Ao Prof. Orientador Ms. Nelson Pereira da Silva Junior, pela dedicação em todas as etapas deste trabalho. Agradeço por contribuir com tantos ensinamentos, conhecimentos e por proporcionar-me esse sentimento de realização. Quero expressar o meu reconhecimento, gratidão e admiração pela sua competência profissional.

A todos os amigos e colegas de curso, em especial Thalita, Láysa, Sheila, Geovana e Mayki, por contribuírem com tantas palavras de força e incentivos. Peço a Deus que os abençoe, preenchendo vossos caminhos com muita paz, amor, saúde e prosperidade.

Aos professores e a toda família FAEMA, por proporcionar o ensinamento e tornar possível a minha graduação.

Aos graduandos entrevistados, pela concessão de informações importantes. Sem a colaboração de vocês este estudo não seria possível. A todos minha eterna gratidão.

A minha amiga Francisca Assis que não mediu esforços, sempre me auxiliando com os materiais que necessitei em meu projeto.

A minha sogra Socorro e a minha cunhada Carol que me recebiam com muito carinho sempre que eu precisava de um lugar tranquilo para estudar.

A Lucimar Teixeira, amiga e representante da Healing Herbs em Ji-Paraná, por disponibilizar de literaturas, florais, vidros e por todo empenho para que esse estudo fosse desenvolvido.

Por fim, agradeço de coração a Pastoral da Saúde por disponibilizar de seu espaço, livros e demais materiais para realização da minha pesquisa.

*Curar com os puros, limpos e belos agentes da natureza é certamente o único método entre todos que atrai a maioria das pessoas e, lá no fundo de nosso Eu Interior, certamente isto ressoa como verdade - algo que nos diz que este é o método que a Natureza nos oferece e que é o mais adequado.*

**EDWARD BACH**

## RESUMO

Os florais de Bach são remédios que têm como objetivo tratar aspectos emocionais do paciente ou um desequilíbrio de saúde e não as desordens físicas. Formulados pelo médico Edward Bach na década de 30, os florais são considerados terapias utilizadas para prevenir ou tratar desordens emocionais através das vibrações energéticas das flores. O objetivo deste estudo foi verificar a contribuição da floralterapia no controle do estresse do acadêmico em fase de conclusão de curso. Metodologicamente, é uma pesquisa de campo, experimental, de abordagem quantitativa, com amostra composta por 30 acadêmicos voluntários, do último ano de graduação de uma faculdade privada. O Inventário de Sintomas de Estresse (ISS) foi o instrumento utilizado para determinar os níveis de estresse. Os voluntários foram submetidos ao tratamento durante dois meses utilizando a essência floral Rescue Remedy, ingerindo 4 gotas do complexo floral, 4 vezes ao dia. Os acadêmicos voluntários responderam ao inventário de estresse, ao iniciar o tratamento, com 30 e 60 dias de intervenção. Os resultados obtidos neste estudo demonstraram uma redução de (80%) a (16,67%) nos níveis de estresse dos estudantes.

**Palavras-chave:** Florais de Bach; Estresse em Acadêmicos; Rescue Remedy.

## **ABSTRACT**

The Bach flower remedies are remedies that aim to treat emotional aspects of the patient or a health imbalance and not the physical disorders. Formulated by Dr. Edward Bach in the 30s, floral therapies are considered used to prevent or treat emotional disorders through the energetic vibrations of flowers. The aim of this study was to investigate the contribution of floralthrapy in control of academic stress in course completion stage. Methodologically, is a field research, experimental and quantitative approach, with a sample of 30 academic volunteers, the final year of graduation from a private college. The Inventory of Stress Symptom (ISS) was the instrument used to determine stress levels. The volunteers underwent treatment for two months using the flower essence Rescue Remedy, ingesting 4 drops floral complex, 4 times a day. Volunteers academics responded to the inventory of stress, to start treatment with 30 and 60 days of intervention. The results of this study demonstrated a reduction (80%) to (16,67%) in the stress levels of students.

**Keywords:** Bach flower; Stress on Academic; Rescue Remedy.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Cherry Plum: one of the 38 flower remedies discovered by Dr. Edward Bach, Postal.....	19
Figura 2 - Clematis: one of the 38 flower remedies discovered by Dr. Edward Bach, Postal.....	20
Figura 3 - Impatiens: one of the 38 flower remedies discovered by Dr. Edward Bach, Postal.....	21
Figura 4 - Rock Rose: one of the 38 flower remedies discovered by Dr. Edward Bach, Postal.....	21
Figura 5 - Star of Bethlehem: one of the 38 flower remedies discovered by Dr. Edward Bach, Postal.....	22
Figura 6 e 7 - Manipulação do Rescue Remedy .....	25
Figura 8 – Gráfico 1- Representação do quadro de estresse apresentado pelos acadêmicos antes a utilização dos florais de Bach .....	26
Figura 9 – Gráfico 2- Representação das fases do estresse apresentado pelos voluntários antes da utilização dos florais de Bach.....	27
Figura 10 – Gráfico 3- Representação do quadro de estresse apresentado pelos acadêmicos após 1 mês de utilização dos florais de Bach .....	28
Figura 11 – Gráfico 4- Representação das fases do estresse apresentadas pelos voluntários após 1 mês de utilização dos florais de Bach .....	29

Figura 12 – Gráfico 5- Representação do quadro de estresse apresentado pelos acadêmicos após 2 meses de utilização dos florais de Bach .....	30
Figura 13 - Gráfico 6- Representação das fases do estresse apresentadas pelos voluntários após 2 meses de utilização dos florais de Bach .....	30
Figura 14 - Gráfico 7- Representação das três abordagens aos acadêmicos .....	31
Figura 15 e 16 - Manipulação do Rescue Remedy .....	38
Figura 17 e 18 - Manipulação do Rescue Remedy.....	39

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CEP	Código de Endereçamento Postal
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
FAEMA	Faculdade de Educação e Meio Ambiente
CONCLA	Comissão Nacional de Classificação
FAEMA	Faculdade de Educação e Meio Ambiente
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
ISS	Inventário de Sintomas de Stress
IPCS	Instituto de Psicologia e Controle do Stress
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TDAH	Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>13</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>15</b>
2.1 ESTRESSE .....	15
2.2 FLORAIS DE BACH .....	16
2.3 MÉTODOS DE EXTRAÇÃO DAS ESSÊNCIAS FLORAIS DE BACH .....	17
<b>2.3.1 Método Solar</b> .....	<b>17</b>
<b>2.3.2 Método da Fervura</b> .....	<b>17</b>
2.4 FLORALTERAPIA NO BRASIL .....	18
2.5 RESCUE REMEDY .....	19
<b>2.5.1 Cherry Plum - "<i>Prunus cerasifera</i>"</b> .....	<b>19</b>
<b>2.5.2 Clematis - "<i>Clematis vitalba</i>"</b> .....	<b>20</b>
<b>2.5.3 Impatiens - "<i>Impatiens glandulifera</i>"</b> .....	<b>20</b>
<b>2.5.4 Rock Rose - "<i>Helianthemum nummularium</i>"</b> .....	<b>21</b>
<b>2.5.5 Star of Bethlehem - "<i>Ornithogalum umbelatum</i>"</b> .....	<b>22</b>
<b>3 OBJETIVOS</b> .....	<b>23</b>
3.1 OBJETIVO GERAL .....	23
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	23
<b>4 METODOLOGIA</b> .....	<b>24</b>
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	<b>26</b>
<b>CONCLUSÃO</b> .....	<b>33</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>34</b>
<b>APÊNDICE</b> .....	<b>38</b>
IMAGENS DA MANIPULAÇÃO DO RESCUE REMEDY .....	38
<b>ANEXOS</b> .....	<b>40</b>
ANEXO I – CARTA DE ANUÊNCIA .....	40
ANEXO II – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE .....	42
ANEXO III – INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE ESTRESS DE LIPP- ISS .....	46
ANEXO IV – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP .....	50
ANEXO V – CURRÍCULO LATTES .....	52

## INTRODUÇÃO

Conforme estudos desenvolvidos, no decorrer da caminhada acadêmica há fatores que podem alterar a evolução do estudante, fatores esses que estão relacionados aos vícios, cobranças de professores e hábitos individuais que alteram o desenvolvimento acadêmico, pois modificam a capacidade de raciocínio, memorização e interesse do jovem em relação ao processo evolutivo do aprendizado. Assim entende-se que a jornada acadêmica se caracteriza como uma situação estressante para a classe discente universitária brasileira. (TORQUATO et al., 2010).

A rotina urbana enfrentada pela sociedade pode se apresentar como uma das principais causas de debilidade mental e física e gerar elevados níveis de estresse. Esta rotina é responsável por produzir consequências negativas para o cidadão e para a comunidade. (LIPP, 2003).

Rosset et al., (2008) definiu o estresse como toda reação do organismo, em conjunto com os componentes psicológicos, hormonais, físicos e mentais que ocorre quando há necessidade de grandes adaptações a um acontecimento estressante, mas que será prejudicial se a exposição a esse acontecimento for prolongada ou se o indivíduo tiver uma predisposição a determinadas patologias.

Amissis (2002), por meio de um questionário validado analisou o estresse em 30 discentes de fisioterapia de uma instituição privada, onde se verificou a falta de personalidade, presença de desgaste emocional e variada satisfação, revelando que a questão da qualidade de vida está afetada devido às situações em que o cidadão, não conseguindo dominá-las, esgota-se nas constantes tentativas e depara-se com seus limites, deixando aflorar suas frustrações e acabam entrando em um estado patológico.

“O estresse surge como consequência de situações que extrapolam a capacidade de reação e adaptação do organismo por meio de respostas comportamentais e físicas como uma tentativa de manter a estabilidade do corpo.” (GAZZANIGA; HEATHERTON, 2005).

Conforme Toro et al., (2014), o estresse afeta o funcionamento fisiológico da pessoa e pode causar inúmeros transtornos tanto psicológicos como orgânicos. O estresse pode ser acompanhado de estados mentais, como hiperexcitabilidade, ansiedade e depressão.

Segundo Salles e Silva (2012) a floralterapia é parte de uma área resultante de tratamentos e modalidades terapêuticas, de propriedades não agressivas consideradas essenciais alavanca de cura. Cuidar utilizando as essências florais, é ir além de sintomas e lamentações, é sobre tudo, compreender a criatura humana em sua maravilhosa complexidade.

Dr. Bach observou o desgaste e a desigualdade comportamental dos indivíduos em relação a uma enfermidade e um estresse. Em seguida, formulou um catálogo com 38 essências, onde as mesmas foram nomeadas de acordo com as flores das quais foram elaboradas. (CAMARGO, 2009).

Diversos estudos já realizados demonstram os efeitos benéficos da terapia floral no tratamento do estresse, sendo o relaxamento físico e mental, a tranquilidade e a melhora na qualidade do sono os pontos citados após a utilização da mesma. O desenvolvimento da pesquisa justifica-se pela possibilidade da aplicação da floralterapia aos discentes, com o intuito de verificar seus efeitos sobre o estresse. O interesse pelo presente estudo surgiu por meio de observações no âmbito acadêmico, devido as constantes dúvidas, medos, inseguranças e outros sentimentos que podem levar o estudante a um quadro de estresse. Daí então o desejo de desenvolver o estudo utilizando os florais de Bach.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 ESTRESSE

As primeiras menções à palavra stress, com sentido de "aflição" e "adversidade", são do século XIV. No século XVII, a expressão de origem latina passou a ser empregada em inglês para caracterizar cansaço, desconforto e adversidade. (LIPP, 1996).

A palavra estresse foi empregada na área da saúde em 1926 por Selye para indicar um conjunto de comportamentos específicos que o mesmo havia examinado em pacientes sofrendo as mais diversas patologias. Em 1936, Selye definiu a reação do estresse como uma síndrome geral de adaptação e anos depois, ele redefiniu estresse como uma resposta inespecífica do organismo a qualquer condição. (SEYLE, 1956).

Mondardo e Pedon (2005) declararam que o estresse surge ao longo de toda a jornada universitária em variados âmbitos, em especial pelas obrigações de alto desempenho, concentração de esforços, sequência de estudos, competitividade e outros elementos.

Selye (1956) sugeriu que o stress se expande em três fases: alerta, quando o organismo se arranja para a reação de combate ou evasão; resistência, quando o organismo busca uma adaptação diante da continuidade do estado de stress; e exaustão, quando o organismo aniquila suas reservas energéticas adaptativas e enfermidades sérias aparecem.

De acordo com Steve e Burns (1990), "grande parte dos indivíduos está exposta a altos níveis de estresse. Para o corpo, estresse é sinônimo de transformação. Qualquer estado que é alterado na rotina diária gera o estresse".

Campos, Rocha e Campos (1996) observaram que a estreia da vida acadêmica representa um divisor de águas entre a vida de adolescente e a vida adulta, tendo em vista que modifica o meio ambiente, as formas de obrigações e exigências internas e externas ao campo educacional, e despontam então, elementos capazes de conduzir ao estresse e prejudicar o desenvolvimento do acadêmico.

De acordo com Baptista et al., (1998), tanto o estresse quanto a depressão são fatores que influenciam o crescimento acadêmico, pois deprimem a habilidade de memorização, raciocínio, fundamentação e interesse do aluno com relação ao processo ensino-aprendizagem.

## 2.2 FLORAIS DE BACH

A partir do ano de 1930, o doutor Edward Bach, médico, homeopata, patologista, bacteriologista e também imunologista, destacou-se pela extrema sensibilidade e amor que possuía pela natureza quando começou a dedicar-se integralmente a sua pesquisa pela cura através das flores. Quando exposto a determinadas flores, a sensibilidade de Bach às energias sutis era tanta que ele podia sentir os estados emocionais para os quais a essência da flor servia de antídoto. (FOLLAIN, 2008; NUNES, 2014).

Edward Bach criou os florais de Bach que podem ser usados isoladamente ou associados com a medicação alopática. Eles são essências energéticas extraídas de flores, que tem como objetivo transformar estados mentais e emocionais negativos em positivos através do que Bach denominou de “lei dos opostos”, ou seja, a tristeza será substituída pela alegria, o medo pela coragem etc. (OLIVEIRA; AKISUE, 2003). Edward Bach acreditava que estados emocionais negativos favoreciam o surgimento de certas doenças no corpo físico. (NUNES, 2014).

O método de remédios florais de Bach é constituído por 38 essências mais um remédio emergencial, o Rescue Remedy, que é composto por cinco dessas essências e auxilia em situações precisas e de emergência. Cada essência atua em estados emocionais e mentais particulares, 37 dessas essências, são extraídas de flores ou de árvores silvestres e apenas uma é extraída a partir de água de uma fonte natural que apresenta propriedades curativas. (VALVERDE, 2000; BACH, 2006).

Os florais, assim como algumas práticas integrativas, exercem o seu efeito tratando o indivíduo e não a patologia ou seus sintomas. Age diretamente no aspecto emocional e mental. São remédios exclusivos, e embora duas pessoas

possuam o mesmo problema de saúde, por exemplo, hipertensão, as essências florais apontadas não serão necessariamente as mesmas. (VALVERDE, 2000).

Os florais de Bach atuam como uma forma de estimulantes, restabelecendo o contato entre alma e personalidade no ponto em que foi interrompida. O equilíbrio se reestabelece na região onde a desarmonia e a rigidez haviam se instalado, no ponto em que existia o bloqueio de energia. Ou como Dr. Bach dizia, o ser humano volta a ser ele mesmo no ponto em que o deixou de ser. (SCHEFFER, 2005).

Os Florais de Bach são considerados medicações alternativas usadas intensamente na atualidade, isoladas ou associadas à medicação alopática. São considerados como instrumentos de cura sutis, suaves, profundos e vibracionais, aprovados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) desde 1956 e com uso reconhecido em mais de 50 países. (MANTLE, 1997).

## 2.3 MÉTODOS DE EXTRAÇÃO DAS ESSÊNCIAS FLORAIS DE BACH

### 2.3.1 Método Solar

Para Bach esse é um método excepcional, no qual se colhe as plantas bem cedo, colocando-as em um vaso de cristal ou vidro contendo água de fonte, o vaso é deixado ao sol por aproximadamente quatro horas, as flores irão transferir informações vivas e absolutamente singulares para a água que guarda esta memória e posteriormente as flores são retiradas utilizando-se o próprio galho da planta. Então, o líquido é diluído em Brandy e esta mistura é denominada tintura-mãe. (HOWARD, 1990).

### 2.3.2 Método da Fervura

Este método consiste em colher as flores e partes da planta e leva-las à fervura por aproximadamente trinta minutos em água pura da fonte, passado os trinta minutos, retira-se as flores e partes da planta e aguarda o resfriamento do

líquido em seguida dilui-se a tintura mãe em Brandy. Esta é considerada como fórmula concentrada, pois precisará ser diluída novamente para ser comercializada. (HOWARD, 1990).

## 2.4 FLORALTERAPIA NO BRASIL

De acordo com o Conselho Federal de Farmácia, a floralterapia tem sido muito aceita e aplicada em mais de 70 países, inclusive no Brasil e os resultados benéficos obtidos com o sistema Floral de Bach excitaram pesquisadores mundialmente a desenvolverem outros sistemas florais. A partir de 2006, com a publicação da Portaria GM/MS nº 971, que aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, alguns estados e municípios passaram a adotar políticas e a instituir resoluções relacionadas a estas práticas, incluindo a floralterapia. (BRASIL, 2015).

Segundo Salles e Silva (2012), a floralterapia vem crescendo gradativamente no Brasil. O uso de tal terapia foi aprovado pela Prefeitura de São Paulo - Lei Nº 13.717 de 2004(18) e pelo Estado do Rio de Janeiro – Lei Nº 5.471 de 2009(19) em suas Secretarias de Resolução Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), 197/199 (19/01/1997) (20) - Estabelece e reconhece as Terapias Alternativas, como especialidade e/ou qualificação profissional de enfermeiros.

A floralterapia foi enquadrada dentro das atividades de práticas integrativas e complementares em saúde humana, desde 2010 recebendo o código 8690-9/01 da Comissão Nacional de Classificação (CONCLA), órgão responsável pela classificação de profissões e ligado ao Ministério do Trabalho e ao Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (BRASIL, 2010).

O Conselho Federal de Farmácia por meio da Resolução nº 611 de 29 de maio de 2015, considera que a floralterapia não apresenta risco ao cidadão e é um direito do mesmo ter acesso a estes produtos, sejam eles prescritos por profissionais ou por meio do autocuidado. Considera também que a floralterapia se caracteriza como prática integrativa e complementar ao cuidado em saúde, na medida em que reconhece e respeita as práticas médicas convencionais, sendo utilizada por vários profissionais da saúde. (BRASIL, 2015).

## 2.5 RESCUE REMEDY

O Rescue faz com que a atitude mental fique mais tranquila e equilibrada. O mesmo pode ser utilizado antes de se fazer entrevistas ou provas, quando for se apresentar perante multidões e antes de realizar cirurgias, pois ele reduz o medo e o nervosismo. Enfim, é indicado quando se está tenso, nervoso, ou quando a mente não se tranquiliza. (VIEIRA, 2008).

De acordo com Andrade (2009) o Rescue Remedy é composto por cinco essências e é considerado como o floral do resgate. É a única composição que o Dr. Bach deixou pronta, sendo indicada para situações emergenciais ou muito estressantes. Sua fórmula contém os seguintes Florais:

### 2.5.1 Cherry Plum - "*Prunus cerasifera*"

(Autocontrole e calma)

Segundo Andrade (2009) Cherry Plum é indicado para pessoas que têm medo de perder o controle e fazer coisas horríveis. Este medicamento faz o indivíduo acreditar ser capaz de lidar com os desafios cotidianos, superando a tensão e os medos extremos. (SALLES; SILVA, 2012).



Figura 1 - Cherry Plum

Fonte: Barnard (2014)

### 2.5.2 Clematis - "*Clematis vitalba*"

(Confiança)

É utilizado nos casos de perda da consciência, ausência, desmaio e alienação. O mesmo protege contra certa tendência ao desmaio, comum em situações de grande susto. (VIEIRA, 2008). A seguir a imagem da flor Clematis:



Figura 2 – Clematis

Fonte: Barnard [200-]

### 2.5.3 Impatiens - "*Impatiens glandulifera*"

(Paciência e relaxamento)

É indicado para pessoas impacientes, intolerantes, irritáveis. Ótimo para inquietude e tensão mental. (VIEIRA, 2008). “Ele ajuda aquietar a alma e desenvolver empatia, delicadeza de sentimentos e paciência angelical. Leva a aceitação do ritmo dos outros e do desenrolar dos acontecimentos.” (SALLES; SILVA, 2012). Bach o descreveu como o remédio para aqueles que são rápidos no pensamento e na ação e que desejam que todas as coisas sejam feitas sem hesitação ou demora. Quando doentes, ficam ansiosos por uma recuperação rápida. Acham muito difícil ter paciência com pessoas lentas. (BACH, 2006). Veja a seguir a imagem das flores que deram origem ao floral Impatiens.



Figura 3 – Impatiens

Fonte: Healing Herbs (2012)

#### 2.5.4 Rock Rose - "*Helianthemum nummularium*"

(Fortaleza e tranquilidade)

É remédio do pânico. Indicado para pessoas que sentem extremo temor, risco de suicídio, síndrome do pânico, medo paralisante, o indivíduo chega a travar. (ANDRADE, 2009). Segue abaixo a imagem das flores Rock Rose:



Figura 4 - Rock Rose

Fonte: Barnard (2012)

### 2.5.5 Star of Bethlehem - "*Ornithogalum umbeliatum*"

(Conforto)

É o floral indicado para as pessoas muito angustiadas e que em certas situações recusam ser consoladas. Esse floral conforta as dores e as perdas. Limpa traumas, trazendo conforto e compreensão. (VIEIRA, 2008). Na figura 5 está exposta a imagem das flores Star of Bethlehem:



Figura 5 - Star of Bethlehem

Fonte: Barnard (2011)

### 3 OBJETIVOS

#### 3.1 OBJETIVO GERAL

Comparar, através do questionário de Lipp – ISS (Inventário de Sintomas de Stress), o nível de estresse dos discentes do último ano de graduação de diversos cursos da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, antes, durante e após a utilização da floralterapia de Bach.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar a presença e o nível de estresse dos acadêmicos;
- Identificar qual a contribuição da floralterapia no controle do estresse do acadêmico em fase de conclusão de curso;
- Discorrer brevemente sobre a história de Edward Bach e a criação dos florais;
- Discorrer sobre a essência Rescue Remedy.

## 4 METODOLOGIA

De acordo com os procedimentos técnicos, este estudo classifica-se como, uma pesquisa de campo experimental e apresenta dados de natureza quantitativa. Aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FAEMA, parecer número 1.722.891. Para análises estatísticas dos resultados foi aplicado o teste do Qui quadrado ( $\chi^2$ ). O universo desta pesquisa foi composto por 100 graduandos voluntários dos últimos períodos, dos quais foi retirada uma amostra composta por 30 acadêmicos de ambos os gêneros e maiores de 18 anos da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, localizada no município de Ariquemes a 203 quilômetros da capital (Porto Velho), situada na porção centro-norte do estado de Rondônia/Brasil.

Os critérios de inclusão dos voluntários no estudo foram os seguintes: concordância do indivíduo em participar do estudo; responderem o Inventário de sintomas de stress (ISS); possuir idade superior a 18 anos e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a coleta de dados, aplicou-se aos acadêmicos um questionário estruturado criado pela diretora presidente do Instituto de Psicologia e Controle do Stress (IPCS) Dr. Marilda Emmanuel Novaes Lipp. O questionário é formado por 3 quadros referentes às fases do estresse. Os estudantes responderam ao referido questionário para avaliação dos níveis e das fases do estresse. Cada acadêmico, que apresentou esta condição, recebeu um frasco contendo 30 ml do floral Rescue Remedy para utilizar durante um mês. Passado os 30 dias, todos os participantes responderam novamente ao teste de Lipp e em seguida receberam o segundo vidro do floral Rescue Remedy, totalizando dois meses de utilização. Para finalizar o estudo, cada voluntário respondeu novamente ao teste de Lipp. Após o término do tratamento e preenchimento do terceiro teste, foi avaliado os três questionários de cada paciente individualmente com o intuito de verificar se houve diminuição ou não nos níveis de estresse dos acadêmicos com a utilização das essências florais de Bach durante os dois meses de tratamento.

Os florais foram preparados, segundo as Boas Práticas de Manipulação. Para o preparo do floral utilizou-se 4 gotas do floral Rescue Remedy adicionado a 30 ml de uma solução à 30% de Conhaque.

As soluções foram acondicionadas em frascos de vidro âmbar com contagens e rotuladas com as seguintes informações: nome do participante, data de manipulação, data de validade da essência e nome do responsável pela preparação.

A cada participante da pesquisa foi orientado uma posologia de 4 gotas 4 vezes ao dia, sobre os seguintes cuidados: armazenar o floral em local fresco, ventilado, ao abrigo da luz, calor, distante de equipamentos eletrônicos. Abaixo seguem as imagens referente a manipulação do Rescue Remedy.



Figura 6 - Manipulação do Rescue Remedy

Fonte: Próprio autor (2016)



Figura 7 - Manipulação do Rescue Remedy

Fonte: Próprio autor (2016)

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo que utilizou o ISS para identificar as fases e o nível de estresse dos acadêmicos em fase de conclusão de curso, constatou que dos 30 voluntários que participaram do estudo, 24 deles apresentaram níveis de estresse em alguma das fases do ISS e apenas 6 dos participantes não apresentaram tal condição no momento da coleta de dados. Foram feitos os cálculos estatísticos referentes aos resultados obtidos na primeira abordagem aos graduandos e esses serão demonstrados no gráfico 1, a seguir:

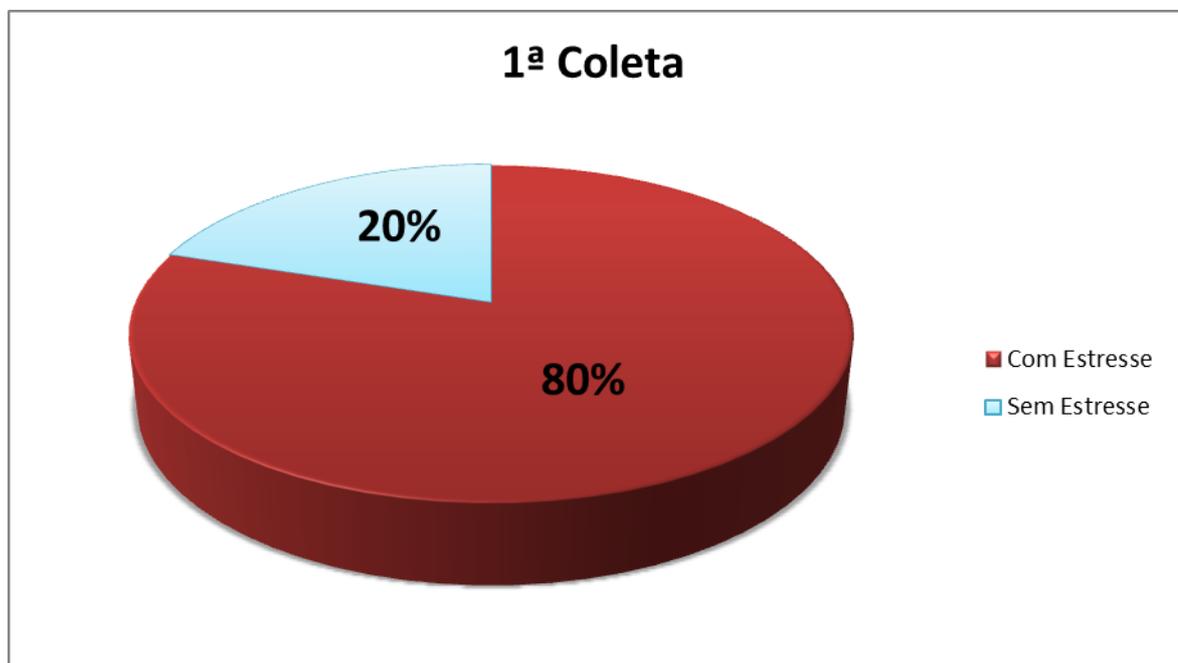


Gráfico 1 - Representação do quadro de estresse apresentado pelos acadêmicos antes a utilização dos florais de Bach

Fonte: Próprio autor (2016)

Podemos observar no gráfico acima uma porcentagem significativa quanto ao número de estudantes que apresentaram estresse. A maioria dos estudantes relatou que o fato de estarem no último período da graduação, além das avaliações e estágios que já são fatores que geram demasiadas tensões, há também a elaboração e defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) que, segundo eles, é o que mais os preocupa e os deixam estressados.

Foi observado em um estudo desenvolvido por Mota et al., (2016), envolvendo 151 acadêmicos de enfermagem, no qual também utilizou o ISS para avaliar o nível de estresse, que 49,7% dos alunos apresentaram sintomas de estresse, com a maioria dos indivíduos cursando o 8º e 9º períodos. Os sintomas psicológicos foram mais presentes (50,7%). Já no estudo desenvolvido por Camargo, Calais e Sartori (2015), que teve como objetivo investigar o estresse, o indicativo de depressão e a percepção do suporte familiar em estudantes de educação profissionalizante, (61,0%) apresentaram algum nível de estresse e que 39,0% não apresentaram tal condição.

Quanto às fases do estresse, foi observado no presente estudo que a maioria dos graduandos (18), na primeira coleta de dados, apresentou a fase de resistência que é quando o organismo busca uma adaptação diante da continuidade do estado de estresse. Os outros 6 voluntários apresentaram a fase de exaustão que surge quando o organismo aniquila suas reservas energéticas adaptativas e enfermidades sérias aparecem. Os resultados obtidos estão expostos no gráfico 2, logo abaixo:

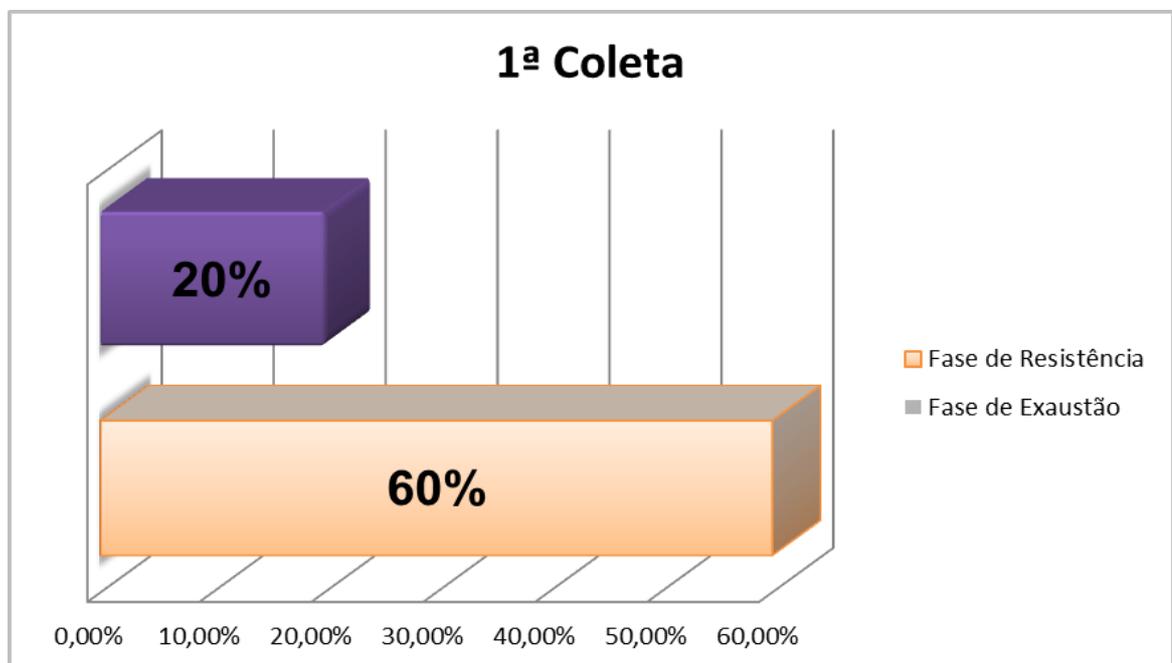


Gráfico 2 – Representação das fases do estresse apresentado pelos voluntários antes da utilização dos florais de Bach

Fonte: Próprio autor ( 2016)

Resultados semelhantes aos obtidos neste estudo foram encontrados na pesquisa desenvolvida por Milsted, Amorim e Santos (2009), onde foram evidenciados que dos 117 discentes avaliados, 84 (71,79%) encontravam-se estressados. Desses 55 (65,47%) encontravam-se na fase de resistência e 29 (34,52%) na fase de exaustão, não havendo nenhum na fase de alerta.

Dos 24 graduandos que apresentaram níveis de estresse, 6 não aderiram ao tratamento (20%), isso porque o dia que as essências foram entregues eles não compareceram à faculdade, (portanto essa porcentagem de 20% que faz parte da amostra total não será demonstrada nos gráficos), totalizando assim, 18 participantes a fazerem uso do floral. Cada acadêmico levou um frasco do floral Rescue Remedy para 30 dias de tratamento. Passado os 30 dias, os voluntários foram submetidos à segunda coleta de dados e foram obtidos os seguintes resultados: 18 acadêmicos voluntários não apresentaram estresse e 6 deles apresentaram tal condição na segunda coleta, permanecendo então, 5 na fase de resistência e 1 na fase de exaustão. A porcentagem de discentes com estresse e as fases de estresse estão expostos nos gráficos 3 e 4, respectivamente, a seguir:

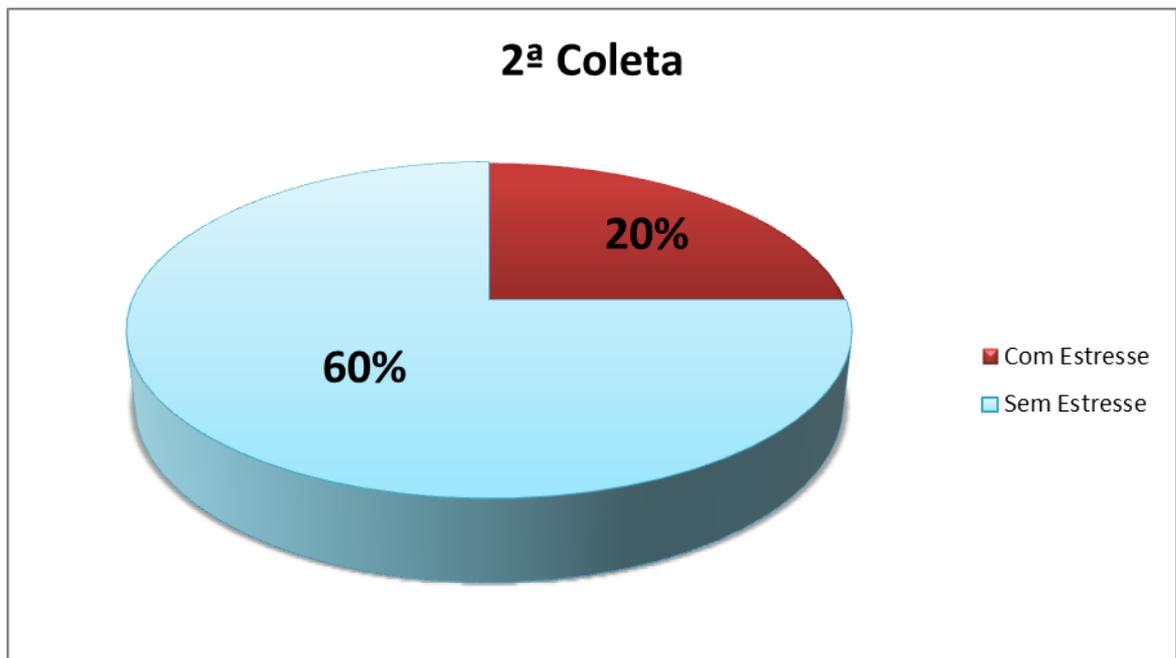
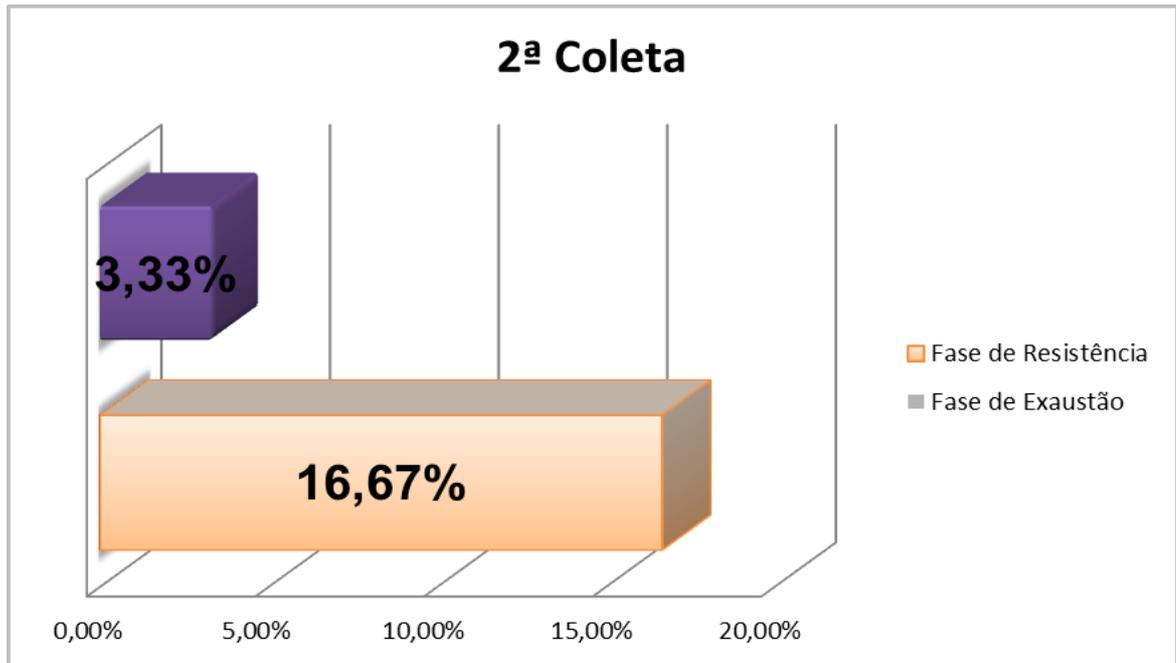


Gráfico 3 - Representação do quadro de estresse apresentado pelos acadêmicos após 1 mês de utilização dos florais de Bach

Fonte: Próprio autor (2016)



**Gráfico 4** - Representação das fases do estresse apresentadas pelos voluntários após 1 mês de utilização dos florais de Bach

Fonte: Próprio autor (2016)

Os resultados obtidos na segunda coleta de dados demonstraram que o número de discentes apresentando estresse foi bem inferior aos valores encontrados na primeira abordagem, reforçando assim, a eficácia da floralterapia no controle e combate ao estresse.

Ao término do tratamento, que teve uma duração de dois meses, foi passado novamente o ISS para verificar a presença e o nível de estresse dos estudantes, verificando então, que 19 participantes 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. Nos gráficos 5 e 6 respectivamente, estão expostos os resultados e as fases encontradas após os 2 meses da utilização do Recue Remedy.

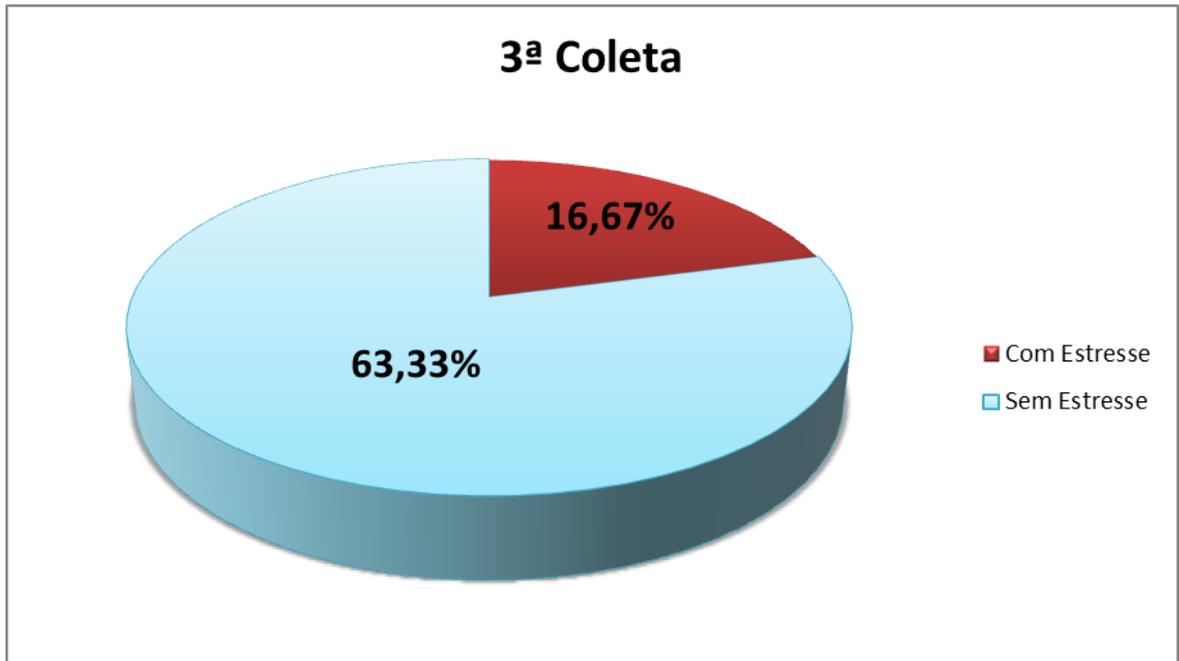


Gráfico 5 - Representação do quadro de estresse apresentado pelos acadêmicos após 2 meses de utilização dos florais de Bach

Fonte: Próprio autor (2016)

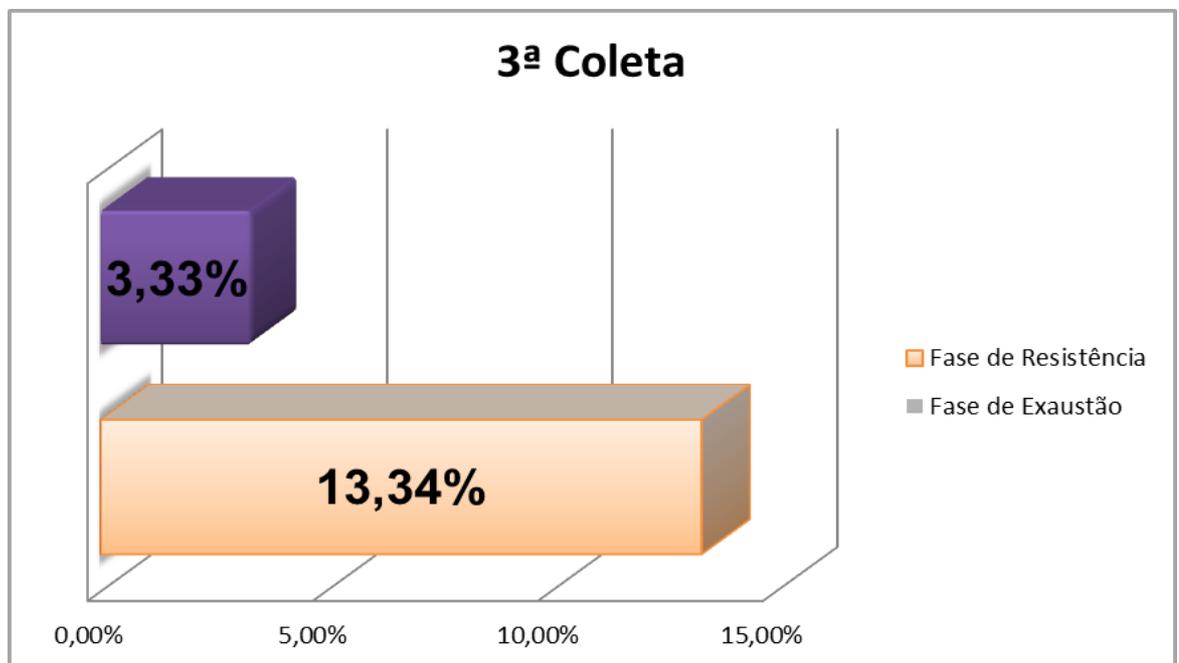


Gráfico 6 – Representação das fases do estresse apresentadas pelos voluntários após 2 meses de utilização dos florais de Bach

Fonte: Próprio autor (2016)

No estudo realizado por Salles e Silva (2012), foi observado que (80 %) das pessoas que utilizaram as essências florais, relataram que mesmo frente a eventos estressantes, conseguiram manterem-se tranquilas, concentradas e com clareza de ideias. Outras (60%) declararam que o índice de irritação e impaciência foi diminuído. No que se refere ao aspecto físico, a melhora no padrão do sono (40%), redução das dores de cabeça (26,6%) e das dores musculares (20%), foram às diferenças mais citadas.

No gráfico 7 estão expostos o resultados referentes aos três abordagens feitas aos discentes no período de dois meses. Nele é possível observar o quão significativo foi a redução dos níveis de estresse apresentados pelos graduandos concluintes, fortalecendo então, a eficiência da terapêutica com os florais de Bach que pode ajudá-los a administrarem as pressões emocionais do dia-a-dia mantendo-os mais tranquilos. Veja os valores a seguir:

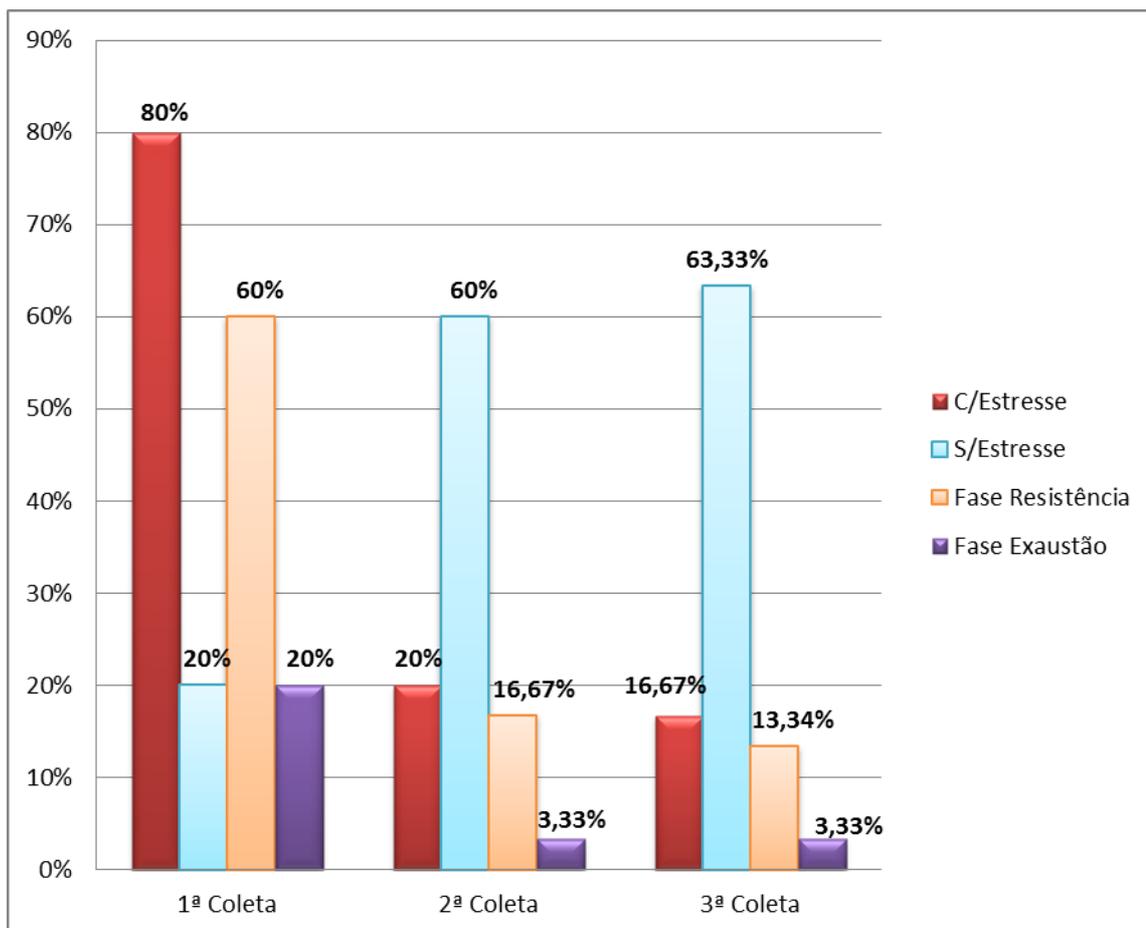


Gráfico 7 – Representação referente às três abordagens aos acadêmicos

Fonte: Próprio autor (2016)

É notório o decréscimo ocorrido nos níveis do estresse em relação à primeira e a terceira abordagem no decorrer do tratamento com as essências de Bach. Os níveis de estresse foram reduzidos de (80%) a (16,67%), o que significa que houve uma redução de (63,33%).

Conforme observado nos questionários respondidos pelos discentes, sintomas como insônia, irritabilidade excessiva e sensibilidade emotiva excessiva foram os que mais tiveram seus valores reduzidos após a terapêutica; já a mudança de apetite, pensamento em um só assunto e problemas com a memória (esquecimento) foram os sintomas que tiveram menor redução em seus índices.

Percebe-se que na atualidade o conhecimento das medicinas alternativas como suporte de tratamento das desordens emocionais e mentais vem sendo bastante divulgada. Isso fez com que muitas pessoas buscassem esse tipo de terapia, pois elas contribuem com resultados satisfatórios, não agredindo o organismo como as substâncias químicas e sendo sutil em seu tratamento.

No estudo desenvolvido por Rueda et al., (2012), a utilização da floralterapia foi eficaz na redução das manifestações clínicas de transtorno de hiperatividade do déficit de atenção, pois com ela foi melhorado os sintomas predominantes de TDAH em 90% dos pacientes ( Valor bastante considerado).

Os Florais de Bach constituem um método alternativo de tratamento usado amplamente na terapêutica de diversas patologias em vários países. Eles são reconhecidos como tratamento natural pela OMS desde 1956 e embora seu mecanismo de ação ainda não tenha sido elucidado, os mesmos vêm sendo indicados para tratar várias doenças neuropsiquiátricas. (SOUZA et al., 2006).

## CONCLUSÃO

A partir da pesquisa realizada concluiu-se que:

\_\_\_ **Na 1ª coleta** de dados foi observado que 80% dos acadêmicos apresentavam estresse e somente (20%) não apresentavam tal condição.

\_\_\_ **Na 2ª coleta** efetuada após 30 dias de tratamento com a floralterapia, observou-se que as porcentagens de graduandos apresentando níveis de estresse foram de (20%) e (60%) não apresentavam estresse no momento da coleta.

\_\_\_ **Na 3ª coleta** processada após 60 dias da terapêutica com os florais de Bach, verificou-se que as porcentagens de graduandos em fase de conclusão de curso apresentando estresse eram de (16,67%) e (63,33%) não apresentavam.

O Rescue Remedy é um floral emergencial, que deve ser usado em situações de estresse. Para obter-se um melhor resultado é necessário que o tratamento seja realizado com floral traçado através do perfil emocional individual de cada pessoa, trabalhando diretamente foco do estresse.

Embora o floral Rescue Remedy não tenha sido administrado de acordo com o perfil emocional individual de cada paciente, os resultados obtidos neste estudo foram satisfatórios, pois houve uma redução de (63,33%) nos níveis de estresse dos acadêmicos, por conseguinte, conclui-se que os florais de Bach podem ser uma ótima escolha de tratamento no combate ao estresse, transformando esse estado negativo a positivo; colaborando dessa forma com um fim de graduação mais tranquilo e conseqüentemente fazendo com que haja uma melhora na qualidade de vida dos graduandos.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, L. **Manual Básico de Florais de Bach**. 2009. Disponível em: <http://www.syntonia.com/textos/textossaude/textosflorais/manualdeleonardo.htm>. Acesso em: 07 Setembro 2016.
- AMISSIS, A. C. Síndrome de burnout em fisioterapeutas e acadêmicos de fisioterapia. Um estudo preliminar. In: PEREIRA, A. M. B. (Coord.). **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. p. 93-104.
- BACH, E. Os Remédios florais de Dr. Bach. 19a ed. São Paulo: Pensamento; 2006. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=en&lr=&id=gMAKduc9PFQC&oi=fnd&pg=PA81&ots=vtlQvBbqq6&sig=oTIFU1v4OCUrXxpIIUdh3ouSQw&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=en&lr=&id=gMAKduc9PFQC&oi=fnd&pg=PA81&ots=vtlQvBbqq6&sig=oTIFU1v4OCUrXxpIIUdh3ouSQw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false). Acesso em: 03/10/2016.
- BARNARD, J. Clematis: one of the Flowers Remedies discovered by Dr. Edward Bach. Postal. [20- -].
- BARNARD, J. Dr Bach's Cherry Plum Shines Brightly. [brazil.healingherbs.com](http://brazil.healingherbs.com). Bookmark the permalink. 09 março 2014. Disponível em: <http://brazil.healingherbs.co.uk/2392/dr-bachs-cherry-plum-shines-brightly/>. Acesso em: 15 abril 2016.
- BARNARD, J. Rock Rose. [brazil.healingherbs.com](http://brazil.healingherbs.com). Bookmark the permalink. 13 junho 2012. Disponível em: <http://brazil.healingherbs.co.uk/2026/rock-rose/>. Acesso em: 15 abril 2016.
- BAPTISTA, M. N. et al. Nível e fontes de estresse em alunos de psicologia. **Psicologia USP**, v.3, n.1, p. 61-76, 1998.
- BRASIL. Conselho Federal de Farmácia. Resolução nº 611, de 29 de maio de 2015. Dispõe sobre as atribuições clínicas do farmacêutico no âmbito da floralterapia, e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Poder Executivo, Brasília, DF, 09 jun. 2015. Disponível em: <https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=285534>. Acesso em: 15 junho 2016.
- \_\_\_\_\_. Conselho Federal de Farmácia. **CFF regulamenta a atuação do farmacêutico na floralterapia**. Disponível em: <http://www.cff.org.br/noticia.php?id=2846>. Acesso em: 22 setembro de 2016.
- \_\_\_\_\_. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **CONCLA- Comissão Nacional de Classificação, 2010**. Disponível em: <http://cnae.ibge.gov.br/?view=subclasse&tipo=cnae&versao=9&subclasse=8690901&chave=8690-9/01>. Acesso em: 20 de Maio de 2016.
- CAMARGO, E, E. **Proposta de tratamento comportamental em animais de abrigo coletivo com a utilização de terapia complementar – floral**. 2009. 67 f. TCC (Graduação) - Curso de Medicina Veterinária, Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU, São Paulo, 2009.

CAMARGO, V. C. V.; CALAIS, S. L.; SARTORI, M. M. P. Estresse, depressão e percepção de suporte familiar em estudantes de educação profissionalizante. **Estudos de Psicologia. (Campinas)**, [s.l.], v. 32, n. 4, p. 595-604, dez. 2015. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2015000400595](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2015000400595). Acesso em: 30 setembro 2016.

CAMPOS, L. F. L.; ROCHA, R.L. e CAMPOS, P. R. Estresse em estudantes universitários: um estudo longitudinal. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 14, p. 83-109, 1996.

FOLLAIN, M. **Florais de Bach para Humanos**. Disponível em: [www.floraisecia.com.br](http://www.floraisecia.com.br). Acesso em: 21 jun. 2016.

GAZZANIGA, M. S.; HEATHERTON, T. F. **Ciência Psicológica: mente, cérebro e comportamento**. Edição universitária. Porto Alegre: Artmed, 2005.

HEALING, H. Impatiens Flowers. [healingherbs.com](http://healingherbs.com). Sign up for *Healingherbs* updates & offers. 11 setembro 2012. Disponível em: <http://www.healingherbs.co.uk/news/post/impatiens-flowers>.

HEALING, H. Star of Bethlehem This Morning. [healingherbsbachblueten](http://healingherbsbachblueten.de). Bookmark the permalink. 23 abril 2011. Disponível em: <http://www.healingherbsbachblueten.de/113/star-of-bethlehem-this-morning/>. Acesso em: 15 abril 2016.

HOWARD, J. **Os remédios florais do Dr. Bach Passo a Passo**. 1. Ed. São Paulo (SP): Pensamento, 1990.

LIPP, M. E. N. **Mecanismos neuropsicológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. 3. Ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

LIPP, M. E. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas: Papirus, 1996.

MANTLE, F. **Bach flower remedies**. 1997. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9432436>. Acesso em: 20 abr. 2016.

MILSTED, J. A. C., SANTOS M. NÍVEL DE ESTRESSE EM ALUNOS DE PSICOLOGIA DO PERÍODO NOTURNO. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO-EDUCERE, 9., 2009, Curitiba. **Encontro Sul Brasileiro de Psicologia**. Curitiba: Pucpr, 2009. p. 10648 - 10658. Disponível em: [http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2009/anais/pdf/3289\\_1469.pdf](http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2009/anais/pdf/3289_1469.pdf). Acesso em: 26 set. 2009.

MONDARDO, H. A.; PEDON, A. E. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, Rio Grande do Sul, v. 6, n. 6, 2005. Disponível em: <http://revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/view/262/480>. Acesso em: 15 junho 2016.

MOTA, N. I. F. et al. Stress among nursing students at a public university. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 3, p. 163-170, set. 2016. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-69762016000300005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762016000300005&lng=pt&nrm=iso).

Acesso em: 29 setembro 2016.

NUNES, J. B. **Um pouco da Terapia Floral**. 2014. Disponível em: <http://kinesiologia-terapiasnaturais.blogspot.com.br/>. Acesso em: 15 maio 2016.

OLIVEIRA, F.; AKISUE, G. **Fundamentos de Fármaco-botânica**. 2ª Edição, São Paulo: Editora Atheneu, 2003.

ROSSETTI, M. O. et al. O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo. **Rev. Brasileira de Terapia Cognitivas.**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, p. 108-120, dez. 2008. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872008000200008](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000200008). Acesso em: 04 outubro 2016.

RUEDA, M. N. M. et al. Terapia floral como modalidad terapéutica en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. **MEDISAN**, Santiago de Cuba, v. 16, n. 10, p.1533-1539, out. 2012. Disponível em: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192012001000008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192012001000008). Acesso em: 28 setembro 2016.

SALLES, L. F.; SILVA, M. J. P. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. **Acta paul. enferm.**, São Paulo , v. 25, n. 2, p. 238-242, 2012 . Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002012000200013&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002012000200013&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 28 set. 2016.

SCHEFFER, M. **Terapia floral original do Dr. Bach para autoajuda: o livro básico compacto**. São Paulo: Pensamento, 2005. 198p.

SELYE, H. **Stress, a tensão da vida**. Edição original publicada por McGraw – Hill Book Company, Inc. 1956.

STEVE, P.; BURNS, S. How to Deal with OVERSTRESS. 1990. Disponível em <<http://www.teachhealth.com/dealwith.html>. Acesso em: 14 mar. 2016.

SOUZA, M. M. et al. Avaliação dos efeitos centrais dos florais de Bach em camundongos através de modelos farmacológicos específicos. **Rev. bras. Farmacogn**, João Pessoa, vol. 16, n. 3, 2006. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-695X2006000300014](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-695X2006000300014). Acesso em: 10 abril 2016.

TORO, A. A. Y. et al. Terapia floral en el tratamiento de estudiantes de medicina con estrés académico. **MEDISAN**, Santiago de Cuba, v.18, n. 7, p. 890-899, jul. 2014. Disponível em: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sciarttext&pid=S1029-30192014000700002>. Acesso em 28 setembro 2016.

TORQUATO, J. A. et al. Avaliação do estresse em estudantes universitários. **Rev. Cient. Internacional ISSN**, ano 3, v. 1, n. 14, 2010. Disponível em: <http://interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/142/141>. Acesso em: 09 abril 2016.

VALVERDE, D.P. **Manual de terapia floral**. Lima: Es salud; Organización Panamericana de la Salud, 2000. Disponível em: <http://www.bvsde.paho.org/texcom/manualesMEC/floral/floral.html>. Acesso em: 14 mar. 2016.

VIEIRA, F. F. Sistema de terapia floral do Doutor Edward Bach. São Paulo, 2008. Disponível em: <https://pt.scribd.com/doc/315850528/SISTEMA-DE-TERAPIA-FLORAL-do-Doutor-Edward-Bach-pdf>. Acesso em: 23 setembro 2016.

## APÊNDICE

### IMAGENS DA MANIPULAÇÃO DO RESCUE REMEDY



Figura 15 – Manipulação do Rescue Remedy

Fonte: Próprio autor (2016)



Figura 16 – Manipulação do Rescue Remedy

Fonte: Próprio autor (2016)



Figura 17 – Manipulação do Rescue Remedy

Fonte: Próprio autor (2016)



Figura 18 – Manipulação do Rescue Remedy

Fonte: Próprio autor (2016)

## ANEXOS

### ANEXO I – CARTA DE ANUÊNCIA


**FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE**  
 Instituto Superior de Educação – ISE/FAEMA

Portaria MEC de Recredenciamento Nº. 857, de 11/09/2013, D.O.U. de 12/09/2013.

**CARTA DE ANUÊNCIA-**

Diretor Geral: Prof. Me: Airton Leite Costa

Solicitamos autorização institucional da pesquisa, que será submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Educação e Meio Ambiente (CEP FAEMA), em cumprimento das diretrizes estabelecidas pela resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde (CNS/MS). Ressaltamos que os dados coletados serão mantidos em absoluto sigilo de acordo com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS) 466/12 que trata da Pesquisa envolvendo Seres Humanos.

Esta pesquisa é intitulada, **FLORAIS DE BACH: FLORALTERAPIA NO CONTROLE DO ESTRESSE DO ACADÊMICO EM FASE DE CONCLUSÃO DE CURSO** a ser realizada na *Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, pela aluna de graduação Valéria Souza Oliveira sob orientação do *Nelson Pereira da Silva Junior*, com os seguintes objetivos: Comparar, através do questionário de Lipp – ISS (Inventário de Sintomas de “Stress”), o nível de estresse dos discentes do último ano de graduação de diversos cursos da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, antes, durante e após a utilização da terapia floral de Bach e identificar qual a contribuição da terapia floral no controle do estresse do acadêmico em fase de conclusão de curso necessitando, portanto, ter acesso aos dados a serem colhidos nas salas de aulas da instituição. Ao mesmo tempo, solicitamos autorização para que o nome desta instituição possa constar no relatório final bem como em futuras publicações na forma de artigo científico. Ressaltamos que a pesquisa terá início após a apresentação do Parecer Consubstanciado Aprovado, emitido pelo Comitê de Ética em Pesquisa – CEP FAEMA. Salientamos ainda que tais dados sejam utilizados tão somente para realização deste estudo.

  
**Airton Leite Costa**  
 Diretor Geral  
 Portaria 001/2015/UNIDAS

  
 Valéria



## FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

Instituto Superior de Educação – ISE/FAEMA

Portaria MEC de Recredenciamento Nº. 857, de 11/09/2013, D.O.U. de 12/09/2013.

Na certeza de contarmos com a colaboração e empenho desta Diretoria, agradecemos antecipadamente a atenção, ficando à disposição para quaisquer esclarecimentos que se fizerem necessária.

Ariquemes, dia/mês/ano

Nome completo

Pesquisador(a) Responsável do Projeto  
(CARIMBO)

Nome Completo

Membro/Equipe da Pesquisa (acadêmico)

Concordamos com a solicitação     Não concordamos com a solicitação

Nome completo

Diretoria da Instituição onde será realizada a pesquisa

(CARIMBO)  
Airton Leite Costa  
Diretor Geral  
Portaria 001/2015/UNIDAS

## ANEXO II – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE



Faculdade de Educação e Meio Ambiente  
Instituto Superior de Educação - ISE

Portaria MEC de Recredenciamento Nº. 857, de 11/09/2013, D.O.U. de 12/09/2013.

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

O Consentimento Livre e Esclarecido é baseado nos princípios de que convidados competentes tem o direito de escolherem livremente se querem participar da pesquisa. O Consentimento Livre e Esclarecido protege a liberdade individual de escolha e respeita a autonomia do indivíduo (participante) de escolha e respeita a autonomia do participante.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) deve ser aplicado sempre antes do início de qualquer procedimento do estudo, incluindo teste de diagnóstico ou outros que são realizados exclusivamente para determinar a elegibilidade do participante para participação da pesquisa. Portanto, a decisão de participar do estudo deve ser voluntária, isto é, ser de livre e espontânea vontade.

A redação do TCLE é livre, adequando-se aos propósitos do estudo e deve conter todas as informações sobre a pesquisa e sobre seu responsável, conforme as recomendações da Resolução 466/12, que orientam a realização de pesquisas envolvendo seres humanos. Deve ser redigido em forma de convite e conter o número de telefone e endereço para contato com o pesquisador. Deve incluir também o endereço e o número de telefone do CEP FAEMA para que possamos prestar informações, caso seja necessário.

#### O QUE DEVE CONTER:

#### I - DADOS DE IDENTIFICAÇÃO DO SUJEITO DE PESQUISA OU RESPONSÁVEL LEGAL

##### 1 – NOME DO PARTICIPANTE

DOCUMENTO DE IDENTIDADE Nº : ..... SEXO : M \_\_\_ F \_\_\_

DATA NASCIMENTO: ...../...../.....

ENDEREÇO ..... Nº .....

BAIRRO: .....

CIDADE.....ESTADO.....

CEP:..... TELEFONE: .....

*Valéria*  
*Cam*



Faculdade de Educação e Meio Ambiente  
Instituto Superior de Educação - ISE

Portaria MEC de Recredenciamento Nº. 857, de 11/09/2013, D.O.U. de 12/09/2013.

2 - RESPONSÁVEL LEGAL:

NATUREZA (grau de parentesco, tutor, curador, etc): .....

DOCUMENTO DE IDENTIDADE : .....SEXO: M\_\_ F\_\_

DATA NASCIMENTO.:

ENDEREÇO:

BAIRRO:

CIDADE:

CEP: .....

TELEFONE:

**II - DADOS SOBRE A PESQUISA E PESQUISADOR**

O projeto intitulado "FLORAIS DE BACH: FLORALTERAPIA NO CONTROLE DO ESTRESSE DO ACADÊMICO EM FASE DE CONCLUSÃO DE CURSO" será realizado pelo Prof. Ms. Nelson Pereira da Silva Jr, professor e Coordenador da extensão do Curso de Graduação em Farmácia da FAEMA, residente à Rua Sabiá 1282, setor 02, no município de Ariquemes-RO, tel: 69-84390929, email: nelsonpsj@hotmail.com registrado no Conselho Regional de Farmácia- CRF-RO e Conselheiro Regional em cooperação com a acadêmica Valéria Souza Oliveira. O interesse por esta pesquisa surgiu através de observações no âmbito acadêmico, devido às constantes dúvidas, medos, inseguranças e outros sentimentos que podem levar o discente a um quadro de estresse. Daí então o desejo de desenvolver o estudo utilizando a floralterapia. O desenvolvimento da pesquisa justifica-se pela possibilidade da aplicação da terapia floral aos discentes, com o intuito de verificar seus efeitos sobre o estresse e também pela necessidade de estudos nesse direcionamento. O objetivo do estudo é comparar, através do questionário de Lipp – ISS (Inventário de Sintomas de "Stress"), o nível de estresse dos discentes do último ano de graduação de diversos cursos da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, antes, durante e após a utilização da terapia floral de Bach e identificar qual a contribuição da floralterapia no controle do estresse do acadêmico em fase de conclusão de curso. O estudo- trata-se de uma pesquisa de campo exploratória e quantitativa, utilizada para verificar as contribuições da terapia floral no controle do estresse dos acadêmicos. O

*Valéria Souza Oliveira*



Faculdade de Educação e Meio Ambiente  
Instituto Superior de Educação - ISE

Portaria MEC de Recredenciamento Nº. 857, de 11/09/2013, D.O.U. de 12/09/2013.

delineamento do estudo será feito por meio de um estudo randomizado, de modo que serão observados os efeitos de uma intervenção sobre um grupo de estudantes em fase de conclusão de curso. O estudo será realizado com uma população composta por discentes da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA no município de Ariquemes, que se localiza a 203 quilômetros da capital (Porto Velho), situado na porção centro-norte do estado de Rondônia – Brasil. Os voluntários responderão ao teste de Lipp - ISS (Inventário de Sintomas de “Stress”) para avaliação do nível de estresse. Cada voluntário que apresentar quadro de estresse receberá um frasco contendo 30 ml do floral Rescue Remedy para utilizar durante um mês. Passado os 30 dias, todos os participantes responderão novamente ao teste de Lipp e em seguida, receberão o segundo vidro do floral Rescue Remedy para a conclusão do tratamento, totalizando dois meses de utilização. Para finalizar o estudo, cada voluntário responderá novamente ao teste de Lipp. Após o término do tratamento e preenchimento do terceiro teste, os três questionários de cada participante serão avaliados individualmente com o intuito de verificar se houve diminuição ou não nos níveis de estresse dos acadêmicos com a utilização das essências florais durante os dois meses de tratamento. A cada participante da pesquisa será orientado sobre a posologia e os cuidados que deverão ter com a medicação. Os critérios de inclusão para participar da pesquisa são: Concordância do indivíduo em participar do estudo; comprovar possuir níveis de estresse através do teste de Lipp – ISS (Inventário de Sintomas de “Stress”); reconhecer-se portador de estresse; ter idade superior a 18 anos; assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão são: não apresentar quadro de estresse; ter idade inferior a 18 anos; recusar a participar do estudo; recusar assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Cabe ressaltar que a presente pesquisa não ocasionará risco aos participantes, no qual será preservado sua integridade física, mental e moral. Sendo que as informações obtidas serão utilizadas para o desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da acadêmica, na Graduação em Farmácia. Caso o (a) estudante (a) aceite a participar da pesquisa, fique ciente de que todas as informações fornecidas e os resultados obtidos com o desenvolvimento do projeto de pesquisa, só serão utilizados para fins estatísticos e científicos, de forma anônima, garantindo o sigilo e a confidencialidade das informações prestadas. Cabe ressaltar que sempre que surgirem dúvidas a respeito do projeto, as mesmas serão sanadas, e caso o

Fabiana  
Cam



**Faculdade de Educação e Meio Ambiente  
Instituto Superior de Educação - ISE**

Portaria MEC de Recredenciamento Nº. 857, de 11/09/2013, D.O.U. de 12/09/2013.

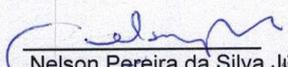
participante queira desistir da pesquisa, poderá retirar o seu consentimento a qualquer momento sem que isto traga qualquer prejuízo físico, mental e moral. A participação na pesquisa será por vontade própria sem, portanto, receber incentivo financeiro ou ter qualquer ônus, assim como também não haverá qualquer despesa por parte do paciente, e se por acaso houver, será ressarcido, o mesmo acontecerá se o usuário sofrer algum dano decorrente da pesquisa. Em caso de dúvida em relação a este documento, entrar em contato com Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA. Endereço: Avenida Machadinho, 4349, Setor 06. Telefone: (69) 3536-6600. Diante das explicações se concordarem em participar desta pesquisa, coloque sua assinatura e forneça os dados solicitados.

Impressão  
datiloscópica

-----  
-----  
Nome por extenso do voluntário

ou

-----  
Assinatura do Voluntário

  
Nelson Pereira da Silva Júnior  
Pesquisador  
Telefone: (69) 8439-0929

  
Valéria Souza Oliveira  
Orientado  
Telefone (69) 8465-4505

Prof. M. Nelson Pereira da Silva Júnior  
Coordenador de Curso  
Portaria 637/2014 (CEP) FAEMA

### ANEXO III – INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE ESTRESS DE LIPP- ISS

O ISS se constitui de uma lista de sintomas físicos (Ex.: boca seca, tensão muscular, formigamento das extremidades) e psicológicos (Ex.: dúvida quanto a si mesmo, aumento súbito de motivação, perda do senso de humor) divididos em três quadros. Baseia-se no modelo trifásico de Selye (1956) sendo que cada quadro corresponde a uma das fases do modelo. O respondente deve indicar primeiro quais os sintomas do primeiro quadro que experienciou nas últimas 24 horas. A seguir deve assinalar que sintomas sentiu na última semana dentre os apresentados no quadro 2 e finalmente deve assinalar, dentre os sintomas físicos e psicológicos do quadro 3, quais experienciou no último mês. O ISS permite diagnosticar se a pessoa tem estresse, em que fase do processo se encontra (alerta, resistência e exaustão) e se sua sintomatologia é mais típica da área somática ou cognitiva.

#### DATA

/  /

#### NOME:

O instrumento Inventário de Sintomas de Stress (ISS) fornece uma medida objetiva da sintomatologia do estresse em jovens acima de 15 anos e adultos. Sua aplicação leva aproximadamente 10 minutos e pode ser realizada individualmente ou em grupos de até 20 pessoas. Não é necessário ser alfabetizado, pois os itens podem ser lidos para a pessoa. O Instrumento é formado por três quadros referentes às fases do estresse.

**Fase I – Alerta (alarme).** Considerada a fase positiva do stress, o ser humano se energiza através da produção da adrenalina; a sobrevivência é preservada e uma sensação de plenitude é frequentemente alcançada.

**SINAIS E SINTOMAS NAS ÚLTIMAS 24H**

- Mãos e/ou pés frios
- Boca Seca
- Nó ou dor no estômago
- Aumento de sudorese (muito suor)
- Tensão muscular (dor muscular)
- Aperto na mandíbula/ranger de dente
- Diarreia passageira
- Insônia, dificuldade de dormir
- Taquicardia (batimentos acelerados)
- Respiração ofegante, entrecortada
- Hipertensão súbita e passageira
- Mudança de apetite (muito ou pouco)
- Aumento súbito de motivação
- Entusiasmo súbito
- Vontade súbita de novos projetos

**Fase II – Resistência (luta).** Nesta fase a pessoa automaticamente tenta lidar com os seus estressores de modo a manter sua homeostase interna.

**SINAIS E SINTOMAS NA ÚLTIMA SEMANA**

- Problemas com a memória, esquecimentos
- Mal-estar generalizado, sem causa
- Formigamento extremidades (pés/mãos)
- Sensação desgaste físico constante

- Mudança de apetite
- Surgimento Probl. dermatológicos (pele)
- Hipertensão arterial (pressão alta)
- Cansaço Constante
- Gastrite prolongada=queimação, azia
- Tontura-sensação de estar flutuando
- Sensibilidade emotiva excessiva
- Dúvidas quanto a si próprio
- Pensamentos sobre um só assunto
- Irritabilidade excessiva
- Diminuição da libido=desejo sexual

**Fase III - Exaustão (esgotamento).** Fase "crítica e perigosa", ocorrendo uma espécie de retorno á primeira fase, porém agravada e com comprometimentos físicos em formas de doenças. Nesta fase doenças graves podem ocorrer nos órgãos mais vulneráveis, como infarto, úlceras e psoríase, dentre outras.

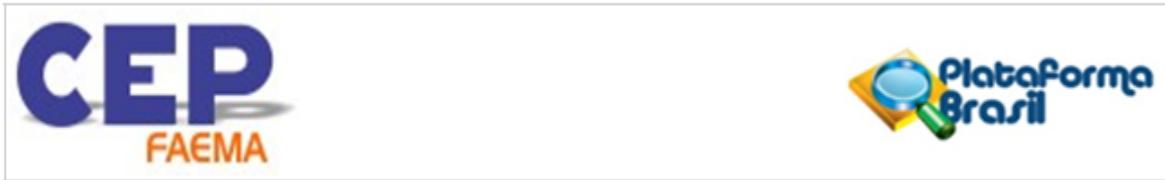
### **SINAIS E SINTOMAS NO ÚLTIMO MÊS**

- Diarreias frequentes
- Dificuldades Sexuais
- Formigamento extremidades-mãos/pés
- Insônia
- Tiques nervosos
- Hipertensão arterial confirmada
- Problemas dermatológicos prolongado
- Mudança extrema de apetite

- Taquicardia (batimento acelerado)
- Tontura frequente
- Úlcera
- Impossibilidade de Trabalhar
- Pesadelos
- Sensação incompetência em todas áreas
- Vontade de fugir de tudo
- Apatia, vontade de nada fazer, depressão
- Cansaço excessivo
- Pensamento constante sobre o mesmo assunto
- Irritabilidade sem causa aparente
- Angústia ou ansiedade diária
- Hipersensibilidade emotiva
- Perda do senso de humor

Teste desenvolvido pela Diretora presidente do Instituto de Psicologia e Controle do Stress (IPCS) Dr. Marilda Emmanuel Novaes Lipp.

## ANEXO IV – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** FLORAIS DE BACH: FLORALTERAPIA NO CONTROLE DO ESTRESSE DO ACADÊMICO EM FASE DE CONCLUSÃO DE CURSO

**Pesquisador:** Nelson Pereira da Silva Junior

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 58844016.9.0000.5601

**Instituição Proponente:** UNIDAS SOCIEDADE DE EDUCACAO E CULTURA LTDA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 1.722.891

**Apresentação do Projeto:**

Apresenta relevância este estudo, pois apresenta uma grande contribuição onde os Florais de Bach tem como objetivo tratar condições emocionais do paciente ou um desequilíbrio de saúde e não desordens físicas.

**Objetivo da Pesquisa:**

Verificar a contribuição da terapia floral no controle do estresse do acadêmico em fase de conclusão de curso.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Risco mínimo de gastar alguns minutos para responder o questionário e esta em conformidade com a resolução 466.

Expor os resultados deste projeto, em forma de palestra à sociedade acadêmica e busca-se também publicação de artigo

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

sem comentários

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

Os termos estão em conformidade com a resolução 466.

**Endereço:** Avenida Machadinho, nº 4.349, Setor 06, Sala 3.8 do Bloco C

**Bairro:** Setor 06

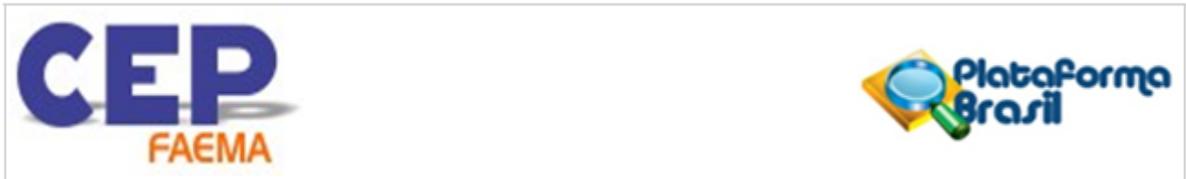
**CEP:** 78.932-125

**UF:** RO

**Município:** Ariquemes

**Telefone:** (69)3536-6600

**E-mail:** cep@faema.edu.br



Continuação do Parecer: 1.722.891

**Recomendações:**

sem recomendações

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

sem pendências

**Considerações Finais a critério do CEP:**

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_756346.pdf	17/08/2016 16:01:34		Aceito
Recurso Anexado	CARTA_DE_ANUENCIA.pdf	17/08/2016 15:58:34	Nelson Pereira da Silva Junior	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_ROSTO.pdf	29/07/2016 11:37:44	Nelson Pereira da Silva Junior	Aceito
Outros	LATTES_DO_MEMBRO_DA_EQUIPE.pdf	19/07/2016 15:14:17	Nelson Pereira da Silva Junior	Aceito
Outros	TESTE_DE_LIPP.pdf	19/07/2016 13:11:46	Nelson Pereira da Silva Junior	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	PROJETO_PRONTO.pdf	19/07/2016 10:50:29	Nelson Pereira da Silva Junior	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento/ Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	19/07/2016 10:49:23	Nelson Pereira da Silva Junior	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

ARIQUEMES, 09 de Setembro de 2016

---

**Assinado por:**  
Vera Lúcia Matias Gomes Geron  
(Coordenador)

**Endereço:** Avenida Machado, nº 4.349, Setor 06, Sala 3.8 do Bloco C

<b>Bairro:</b> Setor 06	<b>CEP:</b> 78.932-125
<b>UF:</b> RO	<b>Município:</b> Ariquemes
<b>Telefone:</b> (69)3536-6600	<b>E-mail:</b> cep@faema.edu.br

## ANEXO V – CURRÍCULO LATTES



Dados gerais

Formação

Atuação

Produções

Eventos +

**Valéria SouzaOliveira**

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/9454202353478271> Última atualização do currículo em 30/11/2016

Possui graduação em Farmácia pela Faculdade de Educação e Meio Ambiente (2016) e ensino-médio-segundo-grau pelo Centro Estadual de Ensino a Jovens e Adultos(2006). (Texto gerado automaticamente pela aplicação CVLattes)

**Identificação****Nome**

Valéria Souza Oliveira

**Nome em citações bibliográficas**

OLIVEIRA, V.S.

**Endereço****Formação acadêmica/titulação****2012 - 2016**

Graduação em Farmácia.

Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Brasil.

Título: FLORAIS DE BACH: Floralterapia no Controle do Estresse do Acadêmico em Fase de Conclusão de Curso.

Orientador: Nelson Pereira da Silva Junior.

**2005 - 2006**

Ensino Médio (2º grau).

Centro Estadual de Ensino a Jovens e Adultos, CEEJA, Brasil.

**Idiomas****Português**

Compreende Bem, Fala Bem, Lê Bem, Escreve Bem.

**Espanhol**

Razoavelmente

Compreende Razoavelmente, Fala Pouco, Lê Razoavelmente, Escreve

## Produções

Produção bibliográfica

---

## Eventos

Participação em eventos, congressos, exposições e feiras

1. Dia Mundial do Rim. Dia Mundial do Rim. Campanha de conscientização e implementação de ações educativas.
2. (evento aberto ao público).. 2016. (Encontro).
  
3. Visita Técnica à Farmácia de Manipulação Rosa. Visita Técnica à Farmácia de Manipulação. 2016. (Outra).
  
4. Curso de Extensão. Campanha Sobre o Uso Racional de Medicamentos. 2015. (Outra).
  
5. I Encontro Científico da FAEMA. I Encontro Científico da FAEMA. 2015. (Encontro).
  
6. Visita Técnica ao Instituto e Criminalística de Porto Velho. Visita Técnica ao Instituto e Criminalística de Porto Velho. 2015. (Outra).
  
7. 3º Congresso de Farmácia e Bioquímica de Rondônia. Resistência Bacteriana: Uso Indiscriminado dos Antibióticos. 2013. (Congresso).
  
8. 3º Congresso de Farmácia e Bioquímica de Rondônia. 3º Congresso de Farmácia e Bioquímica de Rondônia. 2013. (Congresso).
  
9. III Jornada Científica e Cultural da Faculdade de Educação e Meio Ambiente. Cosméticos Biotecnológicos e Carboxiterapia no Tratamento das Disfunções Estéticas. 2013. (Outra).
  
10. Mesa Redonda. O QUE FAZER COM O LIXO DE JARU?. 2013. (Encontro).
  
11. Tutoria e Nivelamento. Citologia e Biologia Molecular. 2013. (Outra).

Página gerada pelo Sistema Currículo Lattes em 30/11/2016 às 16:59:01



