

## TERAPIA FLORAL NO MANEJO DO ESTRESSE ACADÊMICO

Sâmia Marques Lourenço, Isolina Brito Dias, Simone Gonçalves Marques, Maria do Socorro Sousa, Alzira Elisa Dantas Maia, Berta Lúcia Pinheiro Kluppel

A maioria dos estudantes universitários tem uma vida estressada, pois, além das dificuldades de relacionamento, dos engarrafamentos de trânsito, da poluição do ar, da poluição sonora e da violência urbana, eles ainda contam com a sobrecarga de atividades da faculdade para agravar seu grau de estresse no dia-a-dia. O estresse é definido como “*um conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para adaptação*” e que reflete no indivíduo sintomas como fadiga, cansaço, tristeza, euforia, entre outras reações. Desde 2002, na Universidade Federal da Paraíba, o Núcleo de Estudos e Pesquisas Homeopáticas e Fitoterápicas vem através das atividades de extensão, incentivando o uso de Florais do Sistema Saint Germain para melhorar a qualidade de vida dos estudantes. Os Florais de Saint Germain é uma terapia complementar que busca o equilíbrio das emoções dos pacientes e tem demonstrado resultados positivos na melhora da qualidade de vida desses estudantes. O presente trabalho trata de uma pesquisa exploratória realizada junto a atividade de extensão Terapia Complementar: Uso de Florais na Promoção à Saúde, SIGproj 25078.261.25448.26012010, que objetiva ratificar a presença do estresse no dia-a-dia dos universitários, relacionar os sintomas associados e reforçar a atuação dos florais como terapia complementar na promoção à saúde nesses estudantes. Foi realizado um levantamento das fichas de atendimento com florais dos estudantes da UFPB, que durante o período de maio a setembro de 2010 procuraram apoio para seu quadro de estresse no atendimento com florais. O estudo teve aprovação do comitê de ética do Hospital Universitário Lauro Wanderley e os dados foram analisados com base em valores percentuais simples. Durante a primeira consulta dos 16 estudantes atendidos, 75% [12] relataram estresse em suas queixas emocionais. Além disso, sintomas como fadiga, cansaço, ansiedade também foram relatados, numa porcentagem de 25% [4], 62,5% [10] e 43,75% [7], respectivamente. Dos florais, o mais indicado foi a fórmula emergencial, composta por *Goiaba, Varus, Arnica Silvestre, Panicum, Cidreira, Allium, São Miguel, Focum, Algodão, Ipê Roxo, Saint Germain e Incensum*. Dos 16 estudantes inicialmente atendidos, 15 retornaram a se consultar, sendo que 62,5% [10] relataram melhora do sintoma estresse. Esse percentual de melhora mostrado nos resultados reforça a importância e a eficácia do uso dos florais de Saint Germain como terapia complementar para aquelas pessoas que estão submetidas a um intenso grau de estresse.

**Palavras-chave:** Estresse acadêmico. Extensão Universitária. Terapia Floral.

Apresentado no XII Encontro de Extensão, Campus I, UFPB. João Pessoa-PB, 2010