

ESTRESSE PERCEBIDO E PERCEPÇÕES SOBRE O USO DOS FLORAIS DO SERTÃO ENTRE TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL

Ângela Jurgeu Dias André¹
Paulo Arthur Holanda Facanha²
Carolina Maria De Lima Carvalho³

RESUMO

INTRODUÇÃO: Às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde ampliam as possibilidades de cuidado integral, incluindo a Terapia Floral como estratégia complementar de promoção da saúde mental. Os Florais do Sertão utilizam essências de espécies do sertão cearense e podem contribuir para o cuidado do bem-estar emocional. **OBJETIVO:** Analisar o estresse percebido e as percepções de trabalhadores de uma universidade federal sobre o uso dos Florais do Sertão no cuidado à saúde mental. **MÉTODO:** Estudo descritivo, qualitativo, realizado com 17 trabalhadores, selecionados por conveniência. A pesquisa foi conduzida em conformidade com as diretrizes éticas vigentes, atendendo aos preceitos da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. A coleta ocorreu entre abril e junho de 2026, mediante instrumento sociodemográfico, Escala de Estresse Percebido e acompanhamento individual com utilização personalizada dos florais. Os relatos foram analisados por meio da análise de conteúdo. **RESULTADOS:** Participaram 17 trabalhadores, sendo 70,6% mulheres, com idade média de 42,4 anos. Na avaliação inicial, a média de estresse percebido foi de 26,4 pontos, com 88,2% apresentando níveis moderado ou elevado. Durante o acompanhamento, foram relatadas percepções favoráveis quanto ao controle do estresse, segurança para lidar com as emoções, qualidade do sono e disposição. A avaliação subjetiva do uso dos florais apresentou média de 8,15 pontos, e todos os participantes recomendaram a terapia. Quatro participantes não realizaram o retorno previsto, evidenciando dificuldades de adesão e continuidade. **CONCLUSÃO:** Os Florais do Sertão foram percebidos como possibilidade complementar de cuidado e promoção do bem-estar emocional. Apesar das percepções favoráveis, o número reduzido de participantes e as dificuldades de acompanhamento limitam conclusões mais amplas, indicando a necessidade de novos estudos com amostras maiores e maior período de acompanhamento. Agradeço à Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico (Funcap) pelo financiamento da pesquisa, por meio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (Pibic) da Unilab. Grande área do CNPq: Ciências da Saúde. Em que medida o meu trabalho contribui para “Diversidade, Inclusão e Transformação Social”? Contribui promovendo um cuidado em saúde mental mais integral, acessível e humanizado, considerando e valorizando as singularidades dos trabalhadores. Reconhecer diferentes necessidades e experiências, ampliam e fortalecem as práticas de cuidado inclusivas, favorecendo o bem-estar e a transformação do ambiente universitário.

Palavras-chave: Práticas Integrativas e Complementares; Florais do sertão; Saúde mental; Estresse.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de ciências da saúde, Discente, angelaandre471@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de ciências da saúde, Discente, pauloarthur09@hotmail.com²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de ciências da saúde, Docente, carolinacarvalho@unilab.edu.br³