**CONSTRUÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA SOBRE O USO DOS FLORAIS DE BACH EM INDIVÍDUOS PROCRASTINADORES**

**Introdução:** Procrastinar é o ato de prolongar a realização de uma atividade que precisa ser concluída para dar atenção a coisas supérfluas, ocorrendo assim, a postergação de uma tarefa que não deveria ser adiada. Acontece em torno de 95% da população, atingindo em sua maioria jovens e estudantes, que são mais susceptíveis às distrações, também ocorre em adultos e idosos. É mais presente do que se imagina, podendo atrapalhar a vida social e familiar, tendo como principais características a aversão a realização de tarefas, distrações, falta de organização, dentre outros. A procrastinação pode prejudicar a rotina de um indivíduo, quando este não tem ciência do que está ocorrendo, gerando atrasos em prazos importantes, estresse pela pressão de não ter concluído algo, etc. Com o aumento de problemas que não necessitam de medicamentos, as terapias alternativas, estão chamando bastante a atenção por conseguir resultados, além de tratar, não só o corpo, mas também a mente do indivíduo. Umas dessas alternativas são as terapias florais ou Florais de Bach, que consistem num conjunto de 39 florais que foram desenvolvidas pelo doutor Edward Bach por volta do ano 1930. Cansado da forma como a medicina convencional tratava as doenças, Bach desenvolveu um sistema de essências, visando tratar a raiz dos problemas, que, em sua maioria, eram geradas por emoções profundas que passavam despercebidas pela medicina, que focava apenas nos sintomas físicos e não na causa da doença. Criadas a partir da extração de flores silvestres, essas essências tem como objetivo restaurar o equilíbrio através do combate ao estresse e depressão, gerados por emoções e transtornos negativos, que causam desarmonia no corpo e espírito. Para Bach, as doenças, não era causadas por agentes patológicos, mas sim, por elementos profundos, oriundos de nossa personalidade. A procrastinação, por mais que não seja do conhecimento geral, tem se tornado um problema que está afetando boa parte da população. Desde estresse com atraso em prazos até crises de ansiedade devido ao acúmulo de demandas, a procrastinação vem ganhando um espaço significativo em nosso meio. Visando alertar e informar sobre como procrastinar pode se tornar algo sério, foi desenvolvido um material educativo; para informar sobre o que é, como fazer a identificação dos traços e o que fazer para evitá-la. Esse material foi criado no formato de uma cartilha, por ser de fácil acesso e proporcionar uma melhor compreensão, levando, desta forma, este conteúdo de uma maneira didática para a população, podendo ajudar a resolver o problema de maneira mais eficiente. **Objetivos**: Desenvolver uma cartilha educativa que forneça informações ao público sugestões sobre a importância da utilização dos florais de Bach como forma de tratamento alternativo para pessoas com tendências procrastinadoras. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa de caráter metodológico, organizada em 3 etapas, seguidas fielmente para que fosse construída a cartilha. Teve embasamento científico de artigos retirados do LILACS e SciELO, para que houvesse veracidade nas informações passadas. Não apresentou pesquisa direta com seres humanos e para sua construção, foram seguidas as seguintes etapas: primeira etapa; consistiu na seleção do conteúdo exposto, foi embasado em material de cientifico, fornecendo ao público alvo conteúdo seguro e atualizado. Na segunda etapa, houve a triagem das ilustrações a serem colocadas, as mesmas foram coletadas de sites públicos para ajudar no entendimento e tornar o conteúdo mais atrativo. Finalizamos com a terceira etapa que, consistiu na fabricação do *layout* da cartilha. Foi utilizado como programação, o *Word*; o tamanho de folha escolhido foi A4, sendo impressa no formato de cartilha, para que fosse acessível e facilmente manuseada; a fonte selecionada foi a Times New Roman, variando seu tamanho entre 16 e 18. Na capa, foi colocado a imagem de uma balança com as palavras depois e agora, para mostrar que, dependendo de seus hábitos, você pode ser tornar ou não procrastinador. **Discussão:** O conteúdo abordado foi revisado de forma que houvesse coerência entre as informações repassadas. A cartilha foi criada para que fosse acessível, de fácil compreensão e uso coletivo. Possui uma leitura cativante e interativa, o que possibilita uma rápida absorção por parte do público. Para que fosse fácil o entendimento e através de uma investigação minuciosa, foram escolhidos 5 florais que auxiliariam no combate aos indícios procrastinadores, sendo eles: falta de organização, energia ou coragem na realização de tarefas, baixa autoestima, ansiedade e depressão. Visando amenizar ou sanar o quadro desses traços, os florais escolhidos nesse processo foram: Honeysuckle, Clematis e Wilde Rose para manter e focar o indivíduo no presente e restaurar a alegria; Hornbeam, para dar esperança e renovar o vigor, e por último; Larch, para encorajar a se aceitar como é, seguindo com confiança. **Considerações Finais**: Conclui-se que a criação de um material educativo tem como intuito orientar e mostrar como a terapia com florais de Bach pode ser uma nova rota para tratamentos em casos em que a medicina tradicional não encontra solução, por visarem apenas os sintomas, e não o motivo da doença, como é o caso da procrastinação. Observou-se através desse estudo que os florais citados acima podem ser de grande ajuda nos casos de pessoas procrastinadoras, por tratarem exatamente a falta de equilíbrio gerada pela mesma. **Referências:** SAMPAIO. R, K, N; BARIANI. I, C, D; **PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO.** Londrina. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, v. 2, n. 2, p. 242-262. 2011.

SOUZA. M, M; GARBELOTO. M; DENEZ. K; MANGRICH. I, E; **Avaliação dos efeitos centrais dos ﬂorais de Bach em camundongos através de modelos farmacológicos especíﬁcos.** Santa Catarina. Revista Brasileira de Farmacognosia. v. 16, n. 3, p.365-371. 2006.

BRITOS. F, S; BAKOS. D, D, G, S; **Procrastinação e terapia cognitivocomportamental: uma revisão integrativa**. Bahia. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. v. 9, n.1, p.34-41. 2013.

CUNHA, A. S. S; CYRINO, R. F; DIAS, L. M; LEITE, J. J. G; **ELABORAÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA PARA HIGIENIZAÇÃO DE PRÓTESES ODONTOLÓGICAS REMOVÍVEIS EM IDOSOS**. Fortaleza. Revista Diálogos Acadêmicos. v.5, n. 2, p. 107-113. 2016.

**Descritores:** procrastinação; Florais de Bach; terapias alternativas.