**A AÇÃO DOS FLORAIS DE BACH NO ALÍVIOS DOS SINTOMAS DA SÍNDROME DA TENSÃO PRÉ MENSTRUAL.**

**Introdução:** Atualmente 75% da população do sexo feminino sofrem com vários desconfortos físicos e emocionais no período pré-menstrual. A síndrome da tensão pré-menstrual (STPM) atinge a mulher na fase reprodutiva provocando alterações físicas, psíquicas e sociais, comprometendo o relacionamento e afetando a produtividade no ambiente familiar, social, escolar e profissional. Caracteristicamente a STPM se apresenta sob a forma de múltiplas manifestações, não se observando casos em que ocorra apenas uma alteração isolada. Em uma mesma mulher, os sintomas não são sempre os mesmos e a intensidade destes pode flutuar a cada ciclo. É bastante vasta a lista dos sintomas representativos da síndrome, podendo ser afetivos, cognitivos e comportamentais, neurovegetativos e somáticos. Ao contrário do que pensam esta síndrome é passível de tratamento. Dentre estes tratamentos estão os florais de Bach, que visam tratar dores e problemas emocionais e é um importante aliado nas queixas que acometem esta síndrome.  **Objetivos:** Construir uma cartilha educativa sobre o uso dos florais de Bach no alívio dos sintomas da tensão pré-menstrual. **Métodos:** Estudo com abordagem metodológica desenvolvido em três etapas de construção da cartilha, onde a primeira etapa foi realizada uma seleção de conteúdos para revisão bibliográfica que foi utilizado na cartilha através de livros e artigos, a segunda etapa constituiu-se na escolha das imagens e ilustrações em correlação ao conteúdo proposto e em seguida a montagem do layout da cartilha, onde foi realizado o agrupamentos das informações juntamente com as ilustrações coletadas. **Resultados:** A Cartilha foi composta por conteúdos de esclarecimento sobre o que é a TPM, sintomas e por fim o tratamento com florais de bach específicos que agem na síndrome. De acordo com os estudos para compor o conteúdo da cartilha e como via de tratamento foi indicado um blend de florais que tem ação direta no tratamento dos sintomas da síndrome pré-menstrual, dentre eles Cherry Plum, Star of Bethelehem, floral Holly e Walnut. **Conclusão:** O trabalho demonstrou que a cartilha é de grande valia para favorecer informações e melhor entendimento sobre o assunto. Percebeu-se que os florais de Bach atuam de forma positiva ao contribuir para a melhoria do quadro de sintomas durante a “TPM”. A cartilha apresentou-se como uma ferramenta de ensino e informação nas atividades educacionais e saúde sugerindo então a validação da mesma. **Referências:** Tavares C. **Iniciação à visão holística**. Rio de Janeiro: Nova Era; 2000. Romão AP. **O impacto da ansiedade e da depressão na qualidade de vida de mulheres com dor pélvica crônica [dissertação].** Ribeirão Preto: Universidade de São Paulo; 2008.

 Barnard J. **Um guia para os remédios florais do Dr. Bach.** 14a ed. São Paulo: Pensamento; 2006.

Bach E. **Os Remédios florais de Dr. Bach**. 19a ed. São Paulo: Pensamento; 2006.

**Descritores: TENSÃO PRÉ MENSTRUAL; FLORAIS DE BACH; MULHERES.**