

Correlação entre ansiedade e anéis de tensão

Anxiety and contraction furrows correlations
Correlación entre ansiedad y anillos nerviosos

Leia Fortes Salles*
Maria Júlia Paes da Silva**

Resumo

A ansiedade vem sendo muito estudada pelas áreas de psicossomática e psiconeuroimunologia e tem sido apontada como fator predisponente em inúmeras doenças. Isso sugere que a minimização de comportamentos ansiosos traria benefícios à saúde. A análise da íris permite determinar as características de personalidade do indivíduo. Dentre os diversos sinais estudados pela iridologia, os anéis de tensão são relacionados com a ansiedade. O objetivo deste estudo é comparar os resultados do Inventário de Diagnóstico da Ansiedade Traço (IDATE) com a análise da íris (quantidade de anéis de tensão). A pesquisa foi realizada nos meses de setembro e outubro de 2008, com todos os integrantes do Grupo de Estudos em Práticas Alternativas e Complementares em Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. Houve correspondência entre a íris e o inventário em 75% da população e o coeficiente de correlação de Spearman apontou uma correlação positiva e significativa entre o escore do Inventário de ansiedade (IDATE) e a quantidade e classificação dos anéis de tensão. Este resultado sugere que a presença destes sinais na íris indica maior predisposição para a ansiedade.

Palavras-chave: ansiedade; iridologia; enfermagem; medicina integrativa.

Abstract

In psychosomatic and psiconeuroimmunological studies there is growing interest in anxiety as a factor that predisposes individuals to numerous diseases. This suggests that reducing anxiety behaviors would be beneficial to an individual's health. Evaluation of the iris permits professionals to determine certain personality characteristics of the individual. Contraction furrows are one of the signs studied in iridology and they are related to anxiety. The purpose of this study is to verify the correlation of contraction furrows analysis with the IDATE anxiety inventory results. Data collection was performed between september and october 2008, with 20 members of the National Council for Scientific and Technological Development Study Group for Alternative and Complementary Health Practices at University of Sao Paulo School of Nursing. A correlation of 75% was found between the iris analysis and the inventory. Spearman's correlation coefficient showed a positive and statistically significant correlation between IDATE scores and the quantity and classification of contraction furrows. These results suggest that the presence of these signs indicates a greater predisposition to anxiety behaviors.

Keywords: anxiety; iridology; nursing; integrative medicine.

* Enfermeira. Especialista em Iridologia e Irisdiagnose. Doutoranda pelo Programa de Saúde do Adulto (PROESA) da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (EUSP). Membro do Grupo de Estudos das Práticas Complementares de Saúde da EUSP-CNPq [leia.salles@usp.br].

** Enfermeira. Professora Titular do Departamento Médico-Cirúrgico da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. Líder do Grupo de Estudos das Práticas Complementares de Saúde da EUSP-CNPq [juliaps@usp.br].

Resumen

La ansiedad ha sido muy estudiada en las áreas de la psicossomática y de la psico-neuroinmunología y ha sido señalada como siendo un factor predisponente de inúmeras enfermedades. Esto sugiere que la minimización de comportamientos ansiosos podría traer beneficios para la salud. El análisis del iris permite determinar las características de personalidad del individuo. Dentro de las diversas señales estudiadas por la iridología, los anillos nerviosos están relacionados con la ansiedad. El objetivo de este estudio es comparar los resultados del Inventario de la Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) con el análisis del iris (cantidad de anillos nerviosos). La investigación fue realizada en los meses de septiembre a octubre de 2008, con todos los integrantes del Grupo de Estudios en Prácticas Alternativas y Complementarias de Salud de la Escuela de Enfermería de la Universidad de São Paulo. Hubo correspondencia entre el iris y el inventario en 75% de la población y el coeficiente de correlación de Spearman destacó una correlación positiva y significativa entre los resultados del IDARE con la cantidad y la clasificación de los anillos nerviosos. Este resultado sugiere que la presencia de estas señales en el iris indica una predisposición más importante para la ansiedad.

Palabras clave: ansiedad; iridología; enfermería; medicina integrativa.

Recebido para publicação em: 22.11.10

Aceite para publicação em: 09.02.11

Introdução

Em todo o mundo observam-se novas atitudes em relação ao tema saúde e bem-estar. Existe uma crescente procura pela medicina mais preventiva do que curativa e as pessoas se voltam em busca de terapias e remédios capazes de curar, sem agredir o corpo e, principalmente, que tenham uma abordagem física, emocional e espiritual (World Health Organization, 2002; Kronenberg *et al.*, 2006; Lewith *et al.*, 2006).

Cientistas, que não trabalham com a prática da iridologia, encontraram indícios de que, como afirma a sabedoria popular, “os olhos são o espelho da alma”, demonstrando que a íris de seres humanos tem relação com o tipo de personalidade. A equipe da Universidade de Örebro analisou o ‘desenho’ das íris de 428 pessoas e comparou os diferentes padrões com os traços de personalidade dos indivíduos. Os pesquisadores descobriram que duas características da íris variam de acordo com a personalidade: a densidade das fibras e a existência de ‘sulcos’ que se formam ao redor da pupila (Larsson, Pederson e Stattin, 2007).

A Iridologia também sustenta esta hipótese. Defende que por meio da análise da íris podemos ter conhecimento da personalidade do indivíduo, mais especificamente, pela densidade das fibras da íris e pelos sulcos que são chamados pelos iridólogos de anéis de tensão.

Dentre as várias técnicas das Terapias Complementares, a Iridologia vem ganhando espaço na literatura, mas ainda é pouco conhecida. Em 2005, em 5 bases de dados das ciências da saúde, foram encontrados apenas 25 artigos específicos sobre a consistência da Iridologia, número insignificante que demonstra que pouco se conhece sobre o assunto (Salles, 2006; Salles e Silva, 2008). Existem muitas controvérsias sobre a Iridologia que somente serão diluídas por meio de estudos rigorosamente científicos feitos por pessoas que estudam o assunto e que, na sua prática diária, colecionam dados através de suas observações.

Este estudo pretende analisar mais um aspecto da Iridologia e ajudar os profissionais de saúde na escolha de ferramentas confiáveis para auxiliar na assistência ao paciente.

Na Iridologia, a presença de anéis de tensão na íris sugere indivíduos ansiosos (Batello, 2009a). É

pertinente e admissível, portanto, comparar os anéis de tensão com o já validado e aceito instrumento para medir ansiedade, o Inventário de Diagnóstico da Ansiedade Traço-Estado/IDATE (Spielberger, Gorsuch e Lushene, 1979).

Quadro Teórico

Ansiedade

Ansiedade, apesar de muito discutida na comunidade científica, ainda recebe diversos conceitos e, de modo geral, é entendida como um estado emocional percebido conscientemente que gera sensações subjetivas que se manifestam no organismo (Romão, 2008).

Alguns autores conceituam a ansiedade como sendo um estado transitório, caracterizado por sensações desagradáveis de tensão e apreensão. Consideram como traço de ansiedade as diferenças individuais de reagir a situações percebidas como ameaçadoras, com elevação da intensidade no estado de ansiedade (Spielberger, Gorsuch e Lushene, 1979).

Os sinais de ansiedade incluem preocupação, inquietação, apreensão e podem surgir sem que a presença de uma ameaça real seja identificada, podendo parecer aos demais como desproporcional à intensidade da emoção (Suriano, 2009).

Cada vez mais a ansiedade vem sendo estudada pelas áreas de psicossomática e psiconeuroimunologia como fator predisponente em inúmeras doenças, fato que sugere que a minimização de comportamentos ansiosos traria benefícios à saúde.

Iridologia

Iridologia significa o estudo da íris e Írisdiagnose é uma ciência que permite identificar, através da íris, aspectos físicos, emocionais e mentais do indivíduo. É um método propedêutico que permite conhecer, num dado momento, a constituição geral e parcial do indivíduo, bem como, os estágios evolutivos agudo, sub-agudo, crônico e degenerativo das alterações que acometem um ou mais órgãos ou o organismo como um todo. Tudo isso se expressa e é refletido na íris, através de uma topografia onde cada órgão encontra-se representado em um ou mais mapas iridológicos, permitindo uma abordagem completa do ser vivo

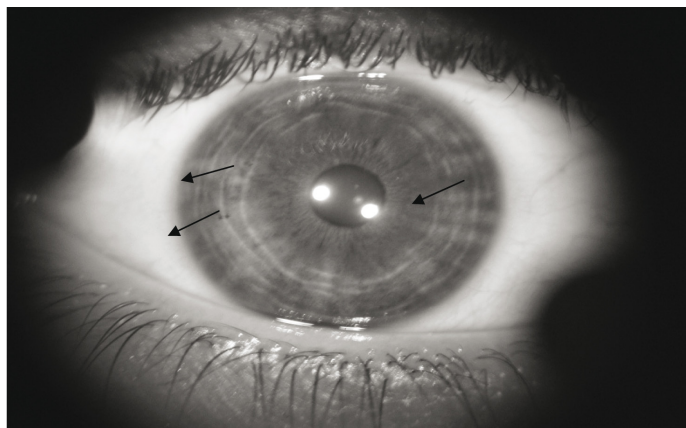
(Batello, 2009a).

Existem diferentes métodos de estudo da íris, dentre eles os mais utilizados no Brasil são a escola Jensen, a escola Alemã e o método Ray Id. Esta pesquisa usa todos estes métodos para estudar os anéis de tensão, uma vez que, as duas primeiras escolas da Iridologia dão significado a esses sinais a nível orgânico e a

terceira de forma comportamental.

Anéis de Tensão

Os anéis de tensão ou anéis nervosos são círculos concêntricos completos ou parciais evidenciados na íris. Aparecem como sulcos deprimidos com maior frequência na zona ciliar (figura 1). Em oftalmologia recebem o nome de sulco de contração ou prega de



contração (Batello, 2009a; Kalsa, 2009).

FIGURA 1 – Íris com anéis de tensão. Salles LF. São Paulo, 2010.

A íris pode, ou não, ter anel de tensão. Quando presentes, variam em número de um a seis. O ideal seria não ter anel de tensão (Kalsa, 2009).

Os anéis de tensão podem ser superficiais ou profundos e isso varia conforme a quantidade de camadas do estroma da íris atingidas pelo sinal. Os sinais mais profundos sugerem características mais marcantes.

Tanto pelo método Jensen como pelo Alemão, os anéis de tensão indicam mal estado neurovascular resultante da deficiência do suprimento nervoso e vascular, além de tônus muscular elevado com predisposição a dores, câimbras, cólicas e convulsões. Sugerem ainda tensão psíquica, ansiedade, estresse, insônia, nervosismo (Batello, 2009a; Kalsa, 2009; Batello, 2009b).

Pelo método Ray Id, os anéis de tensão são chamados de anéis de realização e de liberdade e seus portadores são geralmente pessoas motivadas a alcançar seus objetivos; por isso estão sempre ocupadas, sendo geralmente indivíduos ansiosos, precipitados e perfeccionistas, construindo e reconstruindo suas obras, fato que lhes consome muita energia. Em

virtude do exposto, normalmente apresentam hipertensão arterial, problemas digestivos, estafa e nervosismo (Batello, 2009a; Kalsa, 2009; Batello, 2009b).

Se, por um lado, os indivíduos que possuem os anéis de tensão estão predispostos a uma série de comprometimentos orgânicos e psíquicos, por outro lado, são pessoas realizadoras que tentam alcançar seus objetivos. Para que não venham a desenvolver problemas orgânicos, nem psíquicos e se favoreçam deste perfil realizador, o importante é chegar a um equilíbrio. Os indivíduos com anéis de tensão podem encontrar o equilíbrio em atividades como alongamentos, atividades físicas, exercícios de respiração, relaxamento e meditação (Batello, 2009a; Salles, 2006).

Ao comparar pessoas com e sem anéis de tensão na íris, o estudo mostra que a ansiedade aparece 120% a mais nos portadores de anéis de tensão quando comparada com o grupo que não tinha esses sinais (Salles e Silva, 2006).

Iridologia e Enfermagem

A Enfermagem, como ciência do cuidar, vem resgatando o holismo inerente à sua história e filosofia. As raízes da Enfermagem holística emergiram das colocações visionárias de Florence Nightingale em seu livro "Notas sobre a Enfermagem", quando descreveu ser o trabalho da Enfermagem direcionado à melhoria das condições de saúde dos pacientes, enfatizando o tocar e a delicadeza como propriedades importantes no processo de cura, aliados à melhoria das condições ambientais, tais como prover ar fresco, luz e calor do sol, paz, quietude e limpeza (Nightingale, 1989).

As primeiras teorias de Enfermagem têm aspectos holísticos, como por exemplo, a Ciência do Ser Unitário de Martha Rogers, em 1970; a Teoria das Necessidades Humanas Básicas de Wanda de Aguiar Horta, em 1979; e a Teoria da Ciência Humana e do Cuidar Humano de Jean Watson, em 1979.

Dentre as profissões, a Enfermagem foi pioneira no reconhecimento das terapias complementares. Enquanto muitos Conselhos punem seus profissionais pela utilização das práticas naturais, o Conselho Federal de Enfermagem Brasileiro reconhece as Terapias Alternativas como especialidade e/ou qualificação do profissional de Enfermagem e estimula os enfermeiros interessados na área a estudarem os assuntos com a profundidade necessária para o conhecimento e desenvolvimento de habilidades a fim de proporcionar uma assistência integral ao paciente (Brasil, 2001).

Visto que a Iridologia permite conhecer através da íris aspectos físicos, emocionais e mentais do indivíduo e tem como principal objetivo detectar distúrbios em evolução, e precocemente intervir para que tal distúrbio não evolua para a doença, ela pode e deve ser utilizada para que a assistência ao paciente seja completa. Basicamente, as informações fornecidas pela íris podem ser utilizadas durante todo o processo de enfermagem e, também, para facilitar a comunicação interpessoal durante a assistência prestada em hospitais, ambulatórios, centros de saúde e nos programas de atendimento domiciliar (Salles, 2006).

O objetivo deste estudo é comparar os resultados do Inventário de Ansiedade (IDATE), instrumento validado e bastante utilizado em pesquisas de ansiedade, com as análises da íris, especificamente os anéis de tensão que sugerem ansiedade na bibliografia específica desta temática (Batello, 2009a; Kalsa, 2009; Batello, 2009b).

Justificativa do estudo

Não existem estudos publicados correlacionando o traço Ansiedade com os anéis de tensão identificados nos estudos de Iridologia o que, por si só, justificaria a existência do presente estudo. Pode-se inferir a importância da conscientização do portador dos anéis de tensão sobre como é adequado seu aprendizado frente aos estressores do cotidiano, minimizando os efeitos deletérios da ansiedade sobre sua saúde.

Objectivos da pesquisa

Comparar os resultados do Inventário de Diagnóstico da Ansiedade Traço (IDATE) com a análise da íris (quantidade de anéis de tensão).

Metodologia

Trata-se de um estudo exploratório, descritivo, de campo, transversal, com abordagem quantitativa.

A pesquisa foi realizada na Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, nos meses de Setembro e Outubro de 2008, com todos os integrantes do Grupo de Estudos em Práticas Alternativas e Complementares em Saúde, cadastrado no Conselho Nacional de Pesquisa Brasileiro (CNPq), após aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (Processo nº 762/2008 CEP-EEUSP).

Participaram do estudo 20 indivíduos após concordância e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os dados foram coletados pela autora enfermeira especialista em Iridologia, por meio de entrevista (identificação e ficha clínica) e fotografias das íris. A captação das imagens das íris D e E foi feita com uma câmara digital acoplada a uma lente iridológica com luminosidade adequada. As fotos foram gravadas em disquetes individuais.

Para efeito de comparação, e respeitando o que a literatura especializada (Batello, 2009a; Kalsa, 2009) refere, os anéis de tensão foram quantificados e os indivíduos classificados com relação ao grau de

ansiedade em: baixo - 0 a 1; moderado - 2 a 3; elevado - 4 a 5; e altíssimo - 6 ou mais.

A ansiedade foi avaliada pelo IDATE que é composto de duas escalas para medir dois conceitos distintos de ansiedade: Estado de ansiedade (condição cognitivo-afetiva transitória) e Traço de ansiedade que, segundo o autor que desenvolveu o instrumento, representa dados da personalidade do indivíduo e seus escores são menos sensíveis a mudanças decorrentes de situações ambientais. O Estado de ansiedade refere-se ao estado emocional transitório e os escores de ansiedade-estado podem variar em intensidade de acordo com situações do ambiente e flutuar no tempo. Em geral, caracteriza-se por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão, conscientemente percebidos, e por aumento na atividade do sistema nervoso autônomo. Neste estudo foi utilizado o IDATE traço. A classificação dos níveis de ansiedade é feita de acordo com o escore obtido: baixo - 20 a 34; moderado - 35 a 49; elevado - 50 a 64; e altíssimo - 65 a 80 (Spielberger, Gorsuch e Lushene, 1979).

Para todos os entrevistados foi feita a seguinte pergunta: "Você se considera ansioso?" para saber se a auto-percepção de sua ansiedade teria correlação com a profundidade dos anéis de tensão na íris. Os dados foram enviados para análise estatística. Os testes estatísticos utilizados empregaram o coeficiente de correlação de *Spearman* e o coeficiente de contingência. O nível de significância adotado foi de 5%. As estatísticas com p descritivo $< 0,05$ foram consideradas significativas.

Resultados

Todos os 20 integrantes do grupo de estudos das Práticas Alternativas e Complementares em Saúde que participaram do estudo são do sexo feminino e com idades entre 22 a 51 anos. A média de idade foi de 31 anos.

Apresentaram anéis de tensão 19 participantes (95%). Somente 1 participante (5%), de 51 anos, não apresentou anéis de tensão.

Para conferir a consistência interna, foi verificada a confiabilidade do instrumento de medida da ansiedade (IDATE), utilizado para esta população, por meio do *Cronbach's Alpha* e o resultado obtido foi igual a 0,857.

Houve uma correspondência entre o inventário

de ansiedade IDATE e os anéis de tensão, em 15 participantes (75%).

Aplicando o coeficiente de correlação de *Spearman* houve correlação positiva e significativa entre o escore do inventário de ansiedade (IDATE) e a quantidade e classificação dos anéis de tensão.

Entre os 5 participantes (25%), nos quais não houve correspondência entre o resultado do IDATE e a quantidade de anéis de tensão, notamos que em 4 casos, a quantidade destes sinais tem relação com a percepção positiva da ansiedade relatada pelo próprio indivíduo, ou seja, quatro deles se percebem ansiosos. Também se constatou correspondência entre a profundidade dos anéis de tensão e a percepção do indivíduo em ser ou não ansioso (90%). Quanto mais profundo esse sinal iridológico, maior a percepção do indivíduo do seu comportamento ansioso.

O coeficiente de correlação de *Spearman* apontou correlação negativa e significativa entre idade e quantidade dos anéis de tensão. Assim, nesta população, quanto maior a idade, menor a quantidade de anéis de tensão e, conseqüentemente, menor a classificação da ansiedade medida por esses sinais.

Discussão

A única participante que não apresentou anéis de tensão na íris foi a pessoa mais velha do grupo, o que reforça o resultado de correlação inversamente proporcional entre idade e quantidade desses sinais encontrado nesta pesquisa. No estudo sobre anéis de tensão mencionado anteriormente (Salles e Silva, 2006), as pessoas mais jovens também apresentaram maior quantidade desses sinais em relação aos indivíduos mais velhos.

Em apenas 2 casos (10%) não houve correlação entre a profundidade dos anéis de tensão e a percepção do indivíduo em ser ou não ansioso. Independentemente da quantidade, os portadores de anéis de tensão profundos perceberam-se ansiosos e os que tinham estes sinais menos acentuados não se perceberam ansiosos. Isso sugere que quanto mais profundo o anel de tensão, maior a potencialidade do indivíduo sentir a sua característica de ansiedade.

Os resultados encontrados colaboram com a afirmação de que a íris pode ser uma chave de interpretação do ser humano. A íris é um holograma - parte que representa o todo. Na íris temos a representação do

organismo, assim como na palma da mão, na planta do pé e no lóbulo da orelha.

Estes achados também corroboram os dois estudos apresentados anteriormente: o estudo que encontrou 120% a mais de ansiedade, nos indivíduos com anéis de tensão na íris em relação aos indivíduos sem o sinal (Salles e Silva, 2006) e o recente estudo realizado na Universidade de Örebro (Larsson, 2007) que sugere que a densidade das fibras e os sulcos da íris têm forte evidência no influenciar os traços de personalidade. Temos dois fatores limitantes neste estudo. Nossa amostra, além de pequena, é formada apenas por mulheres, assim, novos estudos devem ser realizados, com populações maiores, de ambos os sexos. Outro fator limitante é o número reduzido de literatura sobre Iridologia e de estudos que relacionem anéis de tensão e ansiedade, o que dificulta a discussão dos resultados.

Conclusão

Dos 20 participantes deste estudo, 19 (95%) apresentaram anéis de tensão.

Em 15 participantes (75%) verificou-se uma correspondência entre o Inventário de Diagnóstico da Ansiedade (IDATE) e os anéis de tensão. O coeficiente de correlação de *Spearman* apontou correlação positiva e significativa entre o escore do IDATE com a quantidade e classificação dos anéis de tensão, bem como, com a percepção da ansiedade. E correlação negativa e significativa entre idade e quantidade e classificação dos anéis de tensão.

Estes resultados sugerem que o sinal da íris estudado (anéis de tensão) pode auxiliar na detecção de indivíduos ansiosos em idade precoce e, com isso, apoiar na modificação deste comportamento com medidas que incentivem um melhor enfrentamento frente aos desafios cotidianos evitando, assim, as doenças psicossomáticas.

Este estudo piloto aponta evidências de que há correlação entre os anéis de tensão e o nível de ansiedade, identificado como traço pelo IDATE.

É um dado extremamente interessante para a área preventiva, quando lembramos que a íris está totalmente formada por volta dos 6 anos de idade. Ao comprovarmos que os sinais da íris se comportam como “marcadores biológicos”, temos mais facilidade em encontrar grupos de riscos para vários agravos à

saúde.

Neste caso, especificamente, quando detectamos anéis de tensão precocemente e ensinamos aos seus portadores comportamentos que minimizem o efeito da ansiedade e do estresse, tais como meditação, resiliência, respiração profunda, alongamento e atividades físicas sistemáticas, menor risco eles terão de desenvolver uma doença psicossomática.

A aplicação da Iridologia é fácil, barata (visto que direciona os pedidos de exames laboratoriais) e rápida (visto que é feita por meio de fotografias). Pensando em termos de Saúde Pública, percebe-se a importância de investimentos em pesquisas nessa área.

Referências Bibliográficas

BATELLO, Celso Fernando (2009a) - **Iridologia e irisdiagnose: o que os olhos podem revelar**. 3ª ed. São Paulo : Ground.

BATELLO, Celso Fernando (2009b) - **Psicoiridologia Jung e Método RayId**. São Paulo : Cartex.

BRASIL. Conselho Federal de Enfermagem (2001) - Resolução COFEN -197/1997. Estabelece e reconhece as terapias alternativas como especialidade e/ou qualificação do profissional de enfermagem. In CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM DE SÃO PAULO - **Documentos básicos de enfermagem: enfermeiros, técnicos, auxiliares**. São Paulo : COREN-SP, p. 159-160.

KALSA, Gurudev S. (2009) - **Iridologia integrada: a ciência e a arte da revelação do holograma humano**. São Paulo : Mandras.

KRONENBERG, Fredi [et al.] (2006) - Race/ethnicity and women's use of complementary and alternative medicine in the United States: results of a national survey. **American Journal of Public Health**. Vol. 96, nº 7, p. 1236-1242.

LARSSON, Mats ; PEDERSEN, Nancy L. ; STATIN, Hakan (2007) - Associations between iris characteristics and personality in adulthood. **Biological Psychology**. Vol. 75, nº 2, p. 165-175.

LEWTH, George [et al.] (2006) - Developing CAM research capacity for complementary medicine. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**. Vol. 3, nº 2, p. 283–289.

NIGHTINGALE, Florence (1989) - **Notas sobre enfermagem: o que é e o que não é**. Trad. Amália Correia de Carvalho. São Paulo: Cortez.

ROMÃO, Adriana P. M. S. (2008) - **O impacto da ansiedade e da depressão na qualidade de vida de mulheres com dor pélvica crônica**. Ribeirão Preto : Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Dissertação de mestrado.

SALLES, Léia Fortes (2006) - **A prevalência de sinais iridológicos nos indivíduos com diabetes mellitus**. São Paulo : Escola de Enfermagem da USP. Dissertação de mestrado.

SALLES, Léia Fortes ; SILVA, Maria Júlia Paes (2006) - **Sintomatologia**

e diagnósticos mais frequentes nos indivíduos com anéis de tensão. **Referência.** Série 2, nº 2, p. 75-81.

SALLES, Léia Fortes ; SILVA, Maria Júlia Paes (2008) - Iridologia: revisão sistemática. **Revista da Escola de Enfermagem USP.** Vol. 42, nº 3, p. 596-600.

SPIELBERGER, Charles D. ; GORSUCH, Richard L. ; LUSHENE, Robert E. (1979) - **Inventário de ansiedade traço-estado - IDATE.**

Trad. de Ângela M. B. Biaggio e Luiz Natalício. Rio de Janeiro : CEPA.

SURIANO, Maria L. F. [et al.] (2009) - Identificação das características definidoras de medo e ansiedade em pacientes programadas para cirurgia ginecológica. **Acta Paulista de Enfermagem.** Vol. 22, nº spe, p. 928-934.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2002) - **Tradicional medicine strategy 2002-2005.** Geneva : WHO.

