

Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: GERENCIANDO O ESTRESSE ACADÊMICO: MINDFULNESS PARA ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

Relatoria: Wedson Carlos Holanda do Nascimento

Alany Raiane Lemos Figueiredo

Jamile Farias de Sousa

Autores: Risolene Maria da Silva

Thaynielli Clemente dos Santos

Rafaella Queiroga Souto

Modalidade: Pôster

Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução- O curso de Enfermagem possui uma intensa carga teórica e prática, exigindo dos estudantes uma dedicação contínua e, muitas vezes, exaustiva. Assim, este cenário de alta demanda pode elevar os níveis de estresse, comprometendo a qualidade de vida e o desempenho acadêmico. Por isso, técnicas de manejo de estresse e promoção do bem-estar tornam-se essenciais. Dentre as abordagens disponíveis, o Mindfulness (MF) é uma das práticas eficazes para gerenciar o estresse e melhorar a saúde mental. **Objetivo-** Analisar a influência e o impacto do Mindfulness no controle de estresse e qualidade de vida dos estudantes de enfermagem. **Métodos-** O presente resumo trata-se de uma revisão da literatura, por meio de buscas na base de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe Ciências da Saúde (LILACS), na qual utilizou-se a aplicação dos seguintes descritores em Ciências da Saúde (DeCS): "Enfermagem", "Estresse" e "Mindfulness", associados ao operador booleano "AND". Para isso, foram utilizados os seguintes filtros: trabalhos publicados entre 2019 e 2024, em português ou inglês, com o texto completo e disponível gratuitamente. Ademais, os critérios de exclusão foram artigos que não abordavam a população alvo ou que fugiam da temática. **Resultados-** Inicialmente foram encontrados 9 periódicos, mas após a realização da leitura e considerando os critérios de inclusão e exclusão apenas 4 foram selecionados. Os resultados da pesquisa possibilitaram afirmar que a prática de MF dos estudantes de enfermagem contribui para a redução de estresse, ansiedade e sintomas de depressão, além de um aumento no bem-estar geral. Sendo assim, o MF tem uma forte relação com a melhora na atenção, concentração e capacidade de enfrentar situações estressantes de maneira equilibrada. Desse modo, infere-se que este hábito impacta positivamente na saúde do estudante e posteriormente uma maior probabilidade de melhores rendimentos acadêmicos, uma vez que o estresse que o ensino superior ocasiona é extremamente elevado. **Conclusão-** Frente ao exposto, percebe-se que a execução desse comportamento se mostra eficaz no gerenciamento do estresse e na promoção da qualidade de vida entre os estudantes de enfermagem. Logo, implementar estratégias para a construção desse hábito pode aumentar as chances da prática contínua de MF durante a trajetória acadêmica. Portanto, compreende-se de maneira impactante, a correlação entre MF e manejo de estresse na classe de estudantes de enfermagem.