RESUMO - IV. PESQUISA CIENTÍFICA RELACIONADA À AVALIAÇÃO DAS PRÁTICAS E GESTÃO DO CUIDADO EM ENFERMAGEM

EFEITO DO RELAXAMENTO POR IMAGINAÇÃO GUIADA NO BEM-ESTAR SÓCIO EMOCIONAL DOS ESTUDANTES FINALISTAS DE ENFERMAGEM.

Tereza Barroso (tbarroso@ese.uc.pt)

Sara Pires (sarafmpires@gmail.com)

Daniela Lourenço Pinto (danielapinto@ese.uc.pt)

Os processos de transição são complexos e multidimensionais Os estudantes finalistas de enfermagem estão frequentemente sujeitos a níveis de stress de diversa natureza ameaçadores do seu bem-estar estar. Para praticar o cuidado compassivo, enquanto futuros enfermeiros comprometidos com a promoção da saúde, necessitam de cuidar do seu próprio bem-estar 3, 4

Objetivo avaliar o efeito de um Programa de Relaxamento por Imaginação Guiada no bem estar socio emocional dos estudantes.

Metodologia

Estudo quase experimental, do tipo pré e pós teste, sem GC. Critérios de inclusão: estudantes a frequentar a 4º ano graduação; critérios de exclusão: níveis de ansiedade extrema. Amostra final 18 estudantes de enfermagem. Variável independente: Programa de Relaxamento por Imaginação Guiada integra 6 sessões/ 15 em 15 dias. Implementado por um enfermeiro a realizar formação avançada em Enfermagem de saúde mental e psiquiatria. Comissão de ética UICISA: E/ESEnfC. Nº P986_11_2023. Variáveis Dependentes: Bem-

estar, stress, ansiedade e sintomas depressivos, escalas: GAD-7; PHQ-9; EMMBEP; EADS- 21.

Resultados: Diminuição dos sintomas depressivos ((A= 9,67; 7,56) e dos níveis de ansiedade (A= 9,44; 8,44) assim como no global da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) e para cada das dimensões, antes e após intervenção, todavia sem significado estatisticamente significativo. Relatiavmente à perceção do bem-estar psicológico (A= 87,00; 84,94) verificou-se uma diminuição, mas sem significado estatístico.

Conclusão

Poderemos analisar o efeito clínico do programa de promoção do bem-estar em alguns dos estudantes, todavia a ausência de efeitos estatísticos significativos implica a análise de todo o processo desde o planeamento, implementação e avaliação. Apesar disso o programa pode ter desempenhado um papel preventivo, ajudando a estabilizar ou amenizar o agravamento dos sintomas psicológicos e é possível que, sem a participação nas sessões de IG os níveis ansiedade e stress fossem ainda mais elevados.

Palavras-chave: promoção da saúde; relaxamento; estudantes de enfermagem; saúde mental.