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

# EFEITO DO PROGRAMA DE RELAXAMENTO MUSCULAR NA PROMOÇÃO DO BEM ESTAR DOS ESTUDANTES ENFERMAGEM DO 1º ANO

*Tereza Barroso (tbarroso@ese.uc.pt)*

*Cláudia Escaroupa (claudiaescaroupa@gmail.com)*

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

Introdução:

A transição do ensino secundário para o ensino superior é um momento significativo na vida de qualquer jovem, tendo em conta os novos desafios a que são submetidos.

Assim a implementação de intervenções informadas na evidência para a gestão de stresse, como é o caso do relaxamento muscular progressivo são fundamentais para a promoção do bem estar.

Objetivo: avaliar o efeito do programa de relaxamento muscular na mudança dos níveis de sofrimento psicológico dos estudantes do 1º ano do curso da graduação em enfermagem

Metodologia

Estudo quase experimental, do tipo pré e pós teste, sem GC. Critérios de inclusão: estudantes a frequentar o 1º ano graduação; critérios de exclusão: níveis de ansiedade extrema. Amostra final 6 estudantes de enfermagem. Variável independente: programa baseado no Relaxamento Muscular Progressivo para a de promoção do bem-estar socioemocional. integra 6 sessões/ semana. 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: Ansiedade; depressão e stress; escalas EADS-21; perceção de bem estar, escala EMMBEP.

Resultados:

Apesar da amostra ser reduzida, a implementação do programa de RMP aos alunos do 1ª ano de Enfermagem, teve um efeito positivo na melhoria do bem-estar dos estudantes (A= 82,33; 92; p=0,028); diminuição do stresse, ansiedade e depressão ((Z= -2,201; p= 0,028).

Conclusão

São necessários mais estudos com amostras mais amplas e deverisifcando as metodologias e estratégias de intervenção. Todavia, considermaos que este etsudo contribui para colcoar em agenda que é fundamental proporcionar ferramentas que promovam uma adaptação saudável e estabilidade psicológica e emocional dos estudantes. A existência de programa de RMP nas escolas torna-se essencial, proporcionando melhoria no bem-estar psicológico e na redução do stresse dos estudantes, facilitando assim uma experiência académica mais positiva e produtiva

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