

# Gestão emocional dos estudantes de Enfermagem pelo *Mindfulness*

Marta Morgado<sup>1</sup>, Miguel Serra<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Setúbal, ESS  
<sup>2</sup> Escola Superior de Enfermagem de Lisboa  
marta.almeida@ess.ips.pt  
miguel.serra@esel.pt

## INTRODUÇÃO

Trabalho académico de Curso de Pós-Graduação em Supervisão Clínica de uma Escola Superior de Enfermagem

O trabalho emocional é uma componente importante da experiência dos estudantes de enfermagem em ensino clínico (Serra, 2010)

A gestão das emoções dos estudantes, de forma negativa, pode condicionar a sua relação consigo, com os pares, com os utentes e com a própria profissão

O *Mindfulness* é um tipo de prática meditativa que pode ser usada como estratégia de gestão e de auto-regulação emocional (Filho & Duarte, 2018)



Qualidade de consciência que surge ao prestar atenção, com uma atitude de não julgamento, às experiências (pensamentos, sensações e emoções) que surgem no momento presente” (Serrão & Peixoto, 2020)

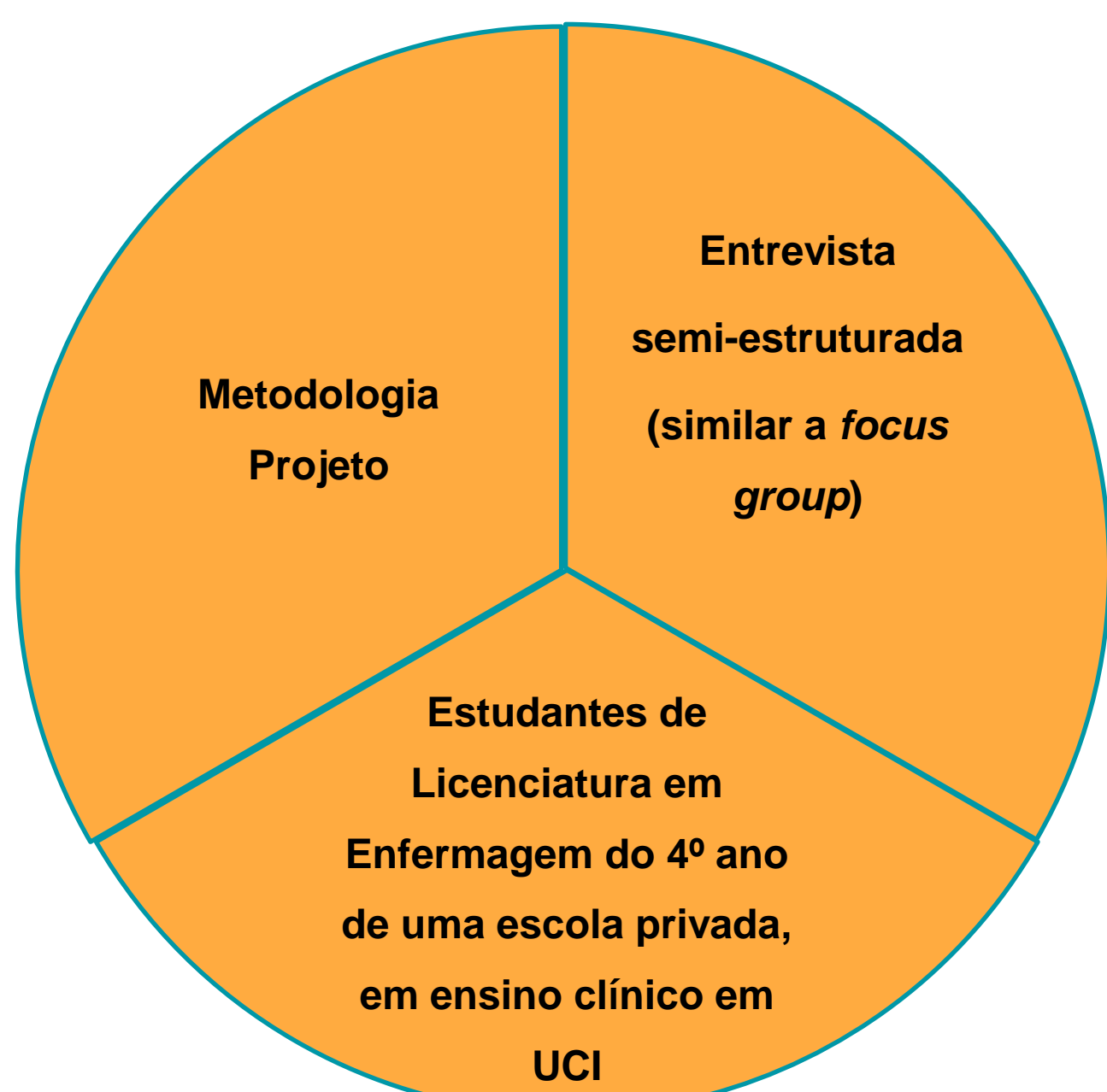
### QUESTÃO CENTRAL

Como posso contribuir, enquanto supervisora clínica, para a diminuição de processos ansiogénicos nos estudantes de enfermagem durante o ensino clínico, através do *Mindfulness*?”

### OBJETIVO

Identificar possíveis situações causadoras de ansiedade nos estudantes em ensino clínico

## METODOLOGIA



Sessão informal de meditação guiada: Afirmações positivas para um dia positivo e produtivo

## RESULTADOS

<b>Estágios anteriores com experiências supervisivas marcantes</b>	“A orientadora não me deixava prestar cuidados, gritava comigo e, no final, queria chumbar-me sem argumentos válidos, uma vez que “não me deixava tocar” nos utentes”
<b>Sensação de falta de suporte emocional do orientador do contexto de estágio</b>	“Não serves para mais nada...(...) desde que começaste o estágio já choraste imensas vezes”
<b>Sensação de falta de suporte emocional do supervisor da escola</b>	“O professor disse para eu “aguentar” se não corria o risco de chumbar, e apenas estava preocupado com os horários”
<b>Sentimento de insegurança no começo do ensino clínico</b>	Existia muita expectativa na minha prestação enquanto estudante por já ser bombeiro, e por supostamente já saber muitas coisas (...) mas depois os orientadores percebiam que não estava a corresponder a essa expectativa”
<b>Incerteza quanto à conclusão do ensino clínico</b>	Como sou trabalhador-estudante senti, em alguns momentos de maior ansiedade em alguns ensinamentos clínicos, a vontade de desistir pois estava a pagar propinas muito altas, e corria o risco de chumbar”

Tabela 1: Excertos de frases retiradas das entrevistas aplicadas aos estudantes

## CONCLUSÕES

A gestão emocional tem impacto no percurso de aprendizagem de um estudante, e implicações no seu futuro enquanto enfermeiro prestador de cuidados

O supervisor clínico em enfermagem tem o dever de auxiliar o estudante no controlo das dificuldades, que possam existir ao longo do processo supervisão

Há a necessidade de investimento em estudos de investigação sobre práticas meditativas no contexto académico, quer para estudantes como para docentes

## REFERÊNCIAS

- Filho, J., & Duarte, P. (2018). Mindfulness aplicada a estudantes com ansiedade: Uma revisão integrativa (Anais do II congresso internacional de educação e inclusão de Campina Grande). Acedido em <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/44790>
- Serra, M. (2010). O trabalho emocional do estudante de Enfermagem em Ensino Clínico. *Revista Portuguesa de Enfermagem*, 22, 41-47.
- Serrão, C., & Peixoto, C. (2020). Impacto de práticas breves de mindfulness no optimismo, vergonha interna e stresse percebido de estudantes do ensino superior. *Sensos- e*. 2 (2), 86-95. DOI:10.34630/sensose.v7i2.3676



SCAN ME