**A JORNADA EMOCIONAL DOS ENFERMEIROS: LIDANDO COM O ESTRESSE E O BEM-ESTAR**

Vitória Braz de Almeida ¹

Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió-Alagoas, vitoria.almeida@eenf.ufal.br

Maria de Lourdes Domingos da Silva Dias ²

Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió-Alagoas, maria.dias@eenf.ufal.br

Mayara Stefanie Sousa Oliveira³

Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió-Alagoas, mayara.oliveira@eenf.ufal.br

Maria Eduarda Alves Porto⁴

Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió-Alagoas, [maria.porto@eenf.ufal.br](mailto:maria.porto@eenf.ufal.br)

Ana Mirelle dos Santos⁵

Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió-Alagoas, ana-mirelle@hotmail.com

Mylena de Lima Rodrigues⁶

Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió-Alagoas, mylena.rodrigues@eenf.ufal.br

Bruna Aguida Viana da Paz⁷

Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió-Alagoas, bruna.paz@eenf.ufal.br

Mirana Moura Licetti⁸

Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió-Alagoas, licettimirana@gmail.com

**RESUMO**

**Introdução:** A enfermagem é uma profissão de extrema relevância como um elo crucial no cuidado à população, no entanto, também representa uma das áreas mais complexas e desafiadoras no âmbito da saúde. A extensa carga horária de trabalho implica em consideráveis desafios para o bem-estar emocional desses profissionais. Portanto, lidar com o estresse e promover o equilíbrio emocional e bem-estar, torna-se imperativo para assegurar o desempenho eficaz dos enfermeiros e, por conseguinte, a qualidade dos cuidados oferecidos aos pacientes. **Objetivos:** Analisar a experiência emocional dos enfermeiros que enfrentam o estresse e examinar as estratégias para fomentar o seu bem-estar. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura, realizada no período de agosto a setembro de 2023, através da busca eletrônica nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) utilizando as seguintes palavras-chave: “Enfermagem”, “Estresse psicológico”; “Saúde mental”, combinadas com o operador booleano “AND”. Foram encontrados 20 artigos, destes, selecionados 5 e os demais excluídos por não corresponderem ao objetivo do estudo. **Resultados:** Após a análise dos artigos selecionados, observou-se que os enfermeiros enfrentam uma série de fontes estressoras em seu ambiente de trabalho, que vão desde a pressão para cumprir metas e horários até a exposição constante a situações emocionalmente desafiadoras, como a morte de pacientes. As estratégias de enfrentamento mais comuns incluem o apoio de colegas de trabalho, a prática de atividades físicas e técnicas de relaxamento, como a meditação. No entanto, muitos enfermeiros ainda relatam altos níveis de estresse crônico, o que pode ter um impacto significativo em sua saúde física e mental. Além disso, é importante ressaltar que, apesar dessas estratégias de enfrentamento, esses altos níveis de estresse crônico que os enfermeiros vivenciam, afetam a sua saúde mental e emocional. Dessa forma, esse cenário enfatiza a necessidade de implementar medidas adicionais para promover o bem-estar emocional desses profissionais e garantir que estejam em condições ideais para proporcionar cuidados de alta qualidade aos pacientes. **Conclusão:** Nesse contexto, torna-se evidente que a trajetória emocional dos enfermeiros é permeada por desafios e recompensas singulares. Apesar de desempenharem um papel fundamental na prestação de cuidados de saúde, enfrentam uma pressão constante que pode ter impactos adversos em sua saúde mental e bem-estar emocional. Portanto, torna-se essencial implementar medidas eficazes para apoiar os enfermeiros em sua jornada emocional, que englobam o fornecimento de recursos adequados, a capacitação em estratégias para lidar com o estresse e a promoção de uma cultura de apoio emocional no ambiente de trabalho.

**Palavras-Chave:** Enfermagem; Estresse psicológico; Saúde mental.

**E-mail do autor principal:** vitoria.almeida@eenf.ufal.br

**REFERÊNCIAS**

HIRSCHLE, Ana Lucia Teixeira; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2721-2736, 2020.

NUNES, Naadyla Helen Queiroz; RIBEIRO, Vitória Rebeca Neves; CARDOSO, Ângela Maria Rosas. Driblando o estresse para melhor qualidade de vida na Enfermagem. **Enferm Foco**, v. 13, n. spe1, p. -, 2022.

ORIGA, VC de M. A dimensão do estresse no processo de trabalho do enfermeiro. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano, v. 4, p. 54-84, 2019.

SILVA, Karla Gualberto; FARIAS, Sheila Nascimento Pereira de. Qualidade de vida e estresse dos enfermeiros. **Rev. enferm**. UFPE on line, p. 3378-3385, 2018.

SOUZA, Rafaella Cristina; SILVA, Silmar Maria; COSTA, M. L. A. S. Estresse ocupacional no ambiente hospitalar: revisão das estratégias de enfrentamento dos trabalhadores de Enfermagem. **Rev Bras Med Trab**, v. 16, n. 4, p. 493-502, 2018.