



Estratégias de Gestão Emocional dos Enfermeiros Especialistas em Saúde Mental e Psiquiatria no
Cuidado a Pacientes com Transtornos Mentais

Joana Rafaela Ribeiro Azevedo

**Estratégias de Gestão Emocional dos Enfermeiros Especialistas em Saúde Mental e
Psiquiatria no Cuidado a Pacientes com Transtornos Mentais**

Escola Superior De Saúde Fernando Pessoa

Porto, 2024



Estratégias de Gestão Emocional dos Enfermeiros Especialistas em Saúde Mental e Psiquiatria no
Cuidado a Pacientes com Transtornos Mentais

Joana Rafaela Ribeiro Azevedo

**Estratégias de Gestão Emocional dos Enfermeiros Especialistas em Saúde Mental e
Psiquiatria no Cuidado a Pacientes com Transtornos Mentais**


(Joana Rafaela Ribeiro Azevedo)

**Trabalho apresentado à Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa, orientado pela
Professora Doutora Teresa Moreira, como parte dos requisitos para obtenção do
grau de licenciada em Enfermagem.**

Resumo: A gestão das emoções é fundamental na atuação dos enfermeiros, especialmente daqueles que são especializados em saúde mental e psiquiatria. Eles desempenham um papel essencial no cuidado aos pacientes com transtornos mentais, sendo crucial para a excelência do atendimento e para a saúde emocional da equipa de saúde. Objetivo: Mapear a evidência sobre as vantagens do uso de estratégias da gestão de emoções dos enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiatria que prestam cuidados aos pacientes do foro/transtorno mental. Métodos: Foi efetuada uma scoping review de acordo com a metodologia do JBI. Foram utilizadas, para pesquisar estudos publicados entre 2015 e 2024, as bases de dados MEDLINE, CINAHL e PsycINFO. Um total de cinco artigos foram elegíveis para serem incluídos. Resultados: Foi efetuada uma análise de conteúdo dos artigos selecionados, tendo emergido cinco categorias sendo estas a gestão de emoções, educação para o desenvolvimento da inteligência emocional, empatia, autoconsciência e a competência emocional. Ficou evidente que é necessário atuar para uma melhor gestão de emoções. Conclusões: A gestão de emoções em enfermeiros especialistas em saúde mental que prestam cuidados é um problema na atualidade, razão pela qual é fundamental a implementação de métodos favoráveis no tratamento dessas repercussões.

Palavras-chave: Estratégias de saúde, emoções, enfermeiros, pacientes, saúde mental

Abstract: The management of emotions is fundamental in the work of nurses, especially those who specialise in mental health and psychiatry. They play an essential role in caring for patients with mental disorders, and are crucial to the excellence of care and the emotional health of the healthcare team. Aim: To map the evidence on the benefits of using emotion management strategies for nurses specialising in mental health and psychiatry who care for mental health patients. Methods: A scoping review was carried out according to the JBI methodology. MEDLINE, CINAHL and PsycINFO databases were used to search for studies published between 2015 and 2024. A total of five articles were eligible for inclusion. Results: A content analysis of the selected articles was carried out and five categories emerged: emotion management, education for the development of emotional intelligence, empathy, self-awareness and emotional competence. It was clear that action is needed to improve emotion management. Conclusions: The management of emotions in specialist mental health nurses who provide care is a problem today, which is why it is essential to implement favourable methods for dealing with these repercussions.

Keywords: Health strategies, emotions, nurses, patients, mental health

Agradecimentos:

Desejo exprimir os meus agradecimentos a todos aqueles que, de alguma forma, permitiram que este Estudo se concretizasse.

Em primeiro lugar quero agradecer à Professora Teresa Moreira que desde o primeiro dia depositou confiança em mim transformada num incentivo positivo, para a realização deste projeto, também pela sua preocupação para comigo. O meu muito obrigada.

À Enfermeira Sandra, à Enfermeira Inês e à Enfermeira Helena por todo o conhecimento transmitido, pelas palavras reconfortantes, por terem acreditado em mim e nas minhas capacidades. Pelo apoio precioso dado tanto para o meu desenvolvimento pessoal, como profissional.

À Enfermeira Ana Rita e ao Enfermeiro Mário Mota, por verem em mim o que nunca ninguém tinha reconhecido. Pelas palavras de força e incentivo. Levo-os para a minha vida como um exemplo.

Aos meus colegas, o que vivemos foi sem dúvida memorável, obrigada por partilharem esta paixão por Enfermagem comigo.

À minha Tuna, por darem um sentido à minha vida universitária, sem vocês não seria tão especial.

À minha melhor amiga Bia, porque acompanhou o meu crescimento e também cresceu comigo, é bom poder confiar sempre em ti.

Aos meus avós porque vocês não saíam da minha cabeça, porque em cada doente que prestava cuidados, via um pouquinho da relação que tenho convosco, um obrigada não chega para agradecer tudo o que vivi porque sem vocês não era o que sou hoje.

“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós”.

Aos meus pais... Porque sempre acreditaram em mim, porque sempre me apoiaram, porque sempre me deram força e porque nunca desistiram de mim (nem me deixaram desistir do que quer que fosse). Obrigado por toda a vossa dedicação e por todos os valores que me transmitiram, “não basta ser excelente, sê brilhante”. ★



Índice

1.Introdução.....	6
2. Materiais e Métodos.....	7
2.1. Critérios de inclusão	7
2.2. Estratégia de pesquisa	8
2.3. Seleção do Estudo.....	9
2.4. Análise e Apresentação de Dados.....	10
3. Resultados	10
3.1 Características do estudo, contextos e amostra	10
3.2 Gestão de emoções	13
3.2.1 Educação para o desenvolvimento da inteligência emocional.....	14
3.2.2 Empatia	14
3.2.3 Autoconsciência	15
3.2.4 Competência Emocional.....	15
4. Discussão	15
5. Conclusões.....	18
Referências	19

1.Introdução

A gestão de emoções desempenha um papel crucial na prática de enfermagem, nomeadamente nos enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiatria que prestam cuidados a pacientes com transtorno mental, contribuindo significativamente para a qualidade do cuidado prestado e para o bem-estar dos profissionais de saúde (Diogo, 2020).

As estratégias de gestão de emoções em enfermagem visam facilitar a gestão emocional dos enfermeiros e consequentemente dos utentes, regular as próprias emoções, a capacidade de as exprimir eficazmente e a capacidade de cuidar emocionalmente, estas devem ser ensinadas e treinadas desde a formação inicial (Teixeira et al., 2022). Assim, é de elevada importância reconhecer e compreender as experiências emocionais dos indivíduos, deixando claro que o ato de cuidar não pode ser desapegado ou apático às emoções humanas. Portanto, uma compreensão abrangente das emoções e da sua gestão eficaz é uma componente essencial do processo de prestação de cuidados, uma vez que aborda os intrincados aspetos da complexidade humana (Diogo, 2020; Teixeira et al., 2022).

Assim, é imprescindível o delineamento da adoção de estratégias voltadas para a gestão de emoções dos enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiatria que prestam cuidados a pacientes com transtorno mental.

Foi realizada uma revisão preliminar da literatura nas bases de dados, MEDLINE, CINAHL, PsycInfo, Open Science Framework (OSF), e Joanna Briggs Institute (JBI), que revelou a necessidade de uma scoping review da temática em estudo.

Assim, após a pesquisa preliminar estabeleceu-se que o objetivo desta scoping review seria mapear a evidência sobre as vantagens do uso de estratégias de gestão emocional dos enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiatria no cuidado a pacientes com transtornos mentais, com isto, esta scoping review também tem o propósito de identificar lacunas na literatura, sintetizar as informações já disponíveis, entender como a gestão emocional pode ajudar a melhoria da qualidade do cuidado prestado, como pode melhorar a saúde e bem-estar dos enfermeiros especialistas e por fim, basear novas pesquisas.



Por esta motivo a questão específica desta investigação é: Qual o estado atual do conhecimento sobre as estratégias de gestão emocional dos enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiatria no cuidado a pacientes com transtornos mentais?

2. Materiais e Métodos

Esta scoping review utilizou a metodologia de JBI (Instituto Joanna Briggs). Assim, dois revisores independentes extraíram e analisaram os dados dos dois primeiros artigos e reuniram-se para determinar se a forma de extração de dados formulada é adequada aos objetivos e questão de pesquisa conforme sugerido pela metodologia proposta pelo JBI.

Este protocolo foi registado no OSF [<https://osf.io/gm96n/>] (acedido em 26 de janeiro de 2024)) DOI 10.17605/OSF.IO/GM96N

2.1. Critérios de inclusão

Com base nas recomendações do JBI e usando a mnemónica PCC para revisões de escopo, foram seleccionados os seguintes critérios de inclusão: Participantes: esta revisão considerou estudos que incluam enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiatria que prestam cuidados aos pacientes do foro/transtorno mental; Conceito: esta revisão incluiu estudos que abordem estratégias da gestão de emoções; Contexto: este estudo incluiu artigos em que o contexto é em Unidades de saúde mental; para uma abordagem mais abrangente foram procurados todos os tipos de estudo tendo sempre em conta para a seriação estudos com maior nível de evidência. Assim, com o intuito de uma pesquisa mais recente, foram seleccionados estudos publicados entre 2015 a 2024, em inglês, português e espanhol. Foram excluídos todos os artigos que não respondiam aos critérios de inclusão do estudo.

2.2. Estratégia de pesquisa

Foi realizada uma pesquisa inicial nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE®) via PubMed, Cumulative Index to Nursing and allied Health Literature (CINAHL®) via EBSCO, American Psychological Association (PsycInfo®) via EBSCO, com o objetivo de, nas diferentes bases de dados, realizar uma busca para identificar as palavras-chave e os termos de indexação utilizados nos artigos; Após a pesquisa das palavras mais indicadas tendo em conta a questão de investigação, estas foram combinadas numa pesquisa única e adaptadas de acordo com as especificidades de cada base de dados. (Quadro 1);

Os artigos selecionados foram examinados, na possibilidade de identificar estudos adicionais de acordo com as suas referências bibliográficas. Consideraram-se para inclusão nesta revisão estudos escritos em inglês, português e espanhol, com o operador booleano AND, OR, NOT publicados entre os anos 2015 a janeiro de 2024 para assim assegurar a atualidade da informação. Posteriormente foi realizada uma pesquisa em julho de 2024 onde não se encontrou artigos relevantes para o estudo.

Base de dados: MEDLINE (via PubMed)

Filters: full text, last 9 years, English, Portuguese, Spanish

Resultados: 628 results

Estratégia de pesquisa (5 de janeiro 2024)

((Strategies[MeSH Terms])) OR (Strategies[Title/Abstract])) OR (Health Coping skills[Title/Abstract])) OR (Health Coping skills[MeSH Terms])) AND (Emotions[MeSH Terms])) OR (Emotions[Title/Abstract])) OR (emo* management[Title/Abstract])) OR (emo* management[MeSH Terms])) AND (Nurs*[Title/Abstract])) OR (Nurs*[MeSH Terms]))) AND (mental health patients[Title/Abstract])) OR (mental health patients[MeSH Terms]))

Base de dados: CINAHL (via EBSCO)

Filters: full text, last 9 years, English, Portuguese, Spanish

Resultados: 14 results

Estratégia de pesquisa (11 de janeiro 2024)

(MH health strategies OR AB health strategies OR TI health strategies OR MH strategies OR AB strategies OR TI strategies OR MH healthy coping skills OR AB

healthy coping skills OR TI healthy coping skills) AND (MH emotions OR AB emotions OR TI emotions OR MH emo* management OR AB emo* management OR TI emo* management) AND (MH Nurs* OR AB Nurs* OR TI Nurs*) AND (MH mental health patients OR AB mental health patients OR TI mental health patients)

Base de dados: PsycInfo (via EBSCO)

Filters: full text, last 9 years, English, Portuguese, Spanish

Resultados: 1424 results

Estratégia de pesquisa (13 de janeiro 2024)

Keywords: Health Strategies OR Title: Health Strategies OR Abstract: Health Strategies OR Keywords: Strategies OR Title: Strategies OR Abstract: Strategies OR Keywords: Health Coping skills OR Title: Health Coping skills OR Abstract: Health Coping

skills AND Keywords: Emotions OR Title: Emotions OR Abstract: Emotions OR Keywords: emo* management OR Title: emo* management OR Abstract: emo* management AND Keywords: Nurs* OR Title: Nurs* OR Abstract: Nurs* AND Keywords: mental health patients OR Title: mental health patients OR Abstract: mental health patients

Quadro 1. Estratégia e resultados de busca no banco de dados.

2.3. Seleção do Estudo

Após a pesquisa, os artigos identificados foram depositados no programa RAYYAN e assim os estudos duplicados foram removidos. Os estudos selecionados para a análise desta revisão foram obtidos por meio de uma estratégia que inclui a identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos mesmos, conduzido pelos critérios de inclusão e exclusão (já supracitados).

Os artigos foram todos analisados consoante o título, resumo e palavras-chave e, assim, foram excluídos os que não se enquadravam no PCC integral estipulado.

A seleção dos artigos, assim como, a discussão dos resultados obtidos nesta investigação, foi realizada, por dois revisores de forma independente que, posteriormente, seriam discutidas possíveis dúvidas e divergências com um terceiro revisor, sendo assim este um método de elevada importância para a realização da pesquisa.

Foram considerados aqueles com uma data entre 2015 a 2024 sendo, como já referido, este um critério de inclusão pelo mesmo motivo. Nesse sentido, as referências utilizadas refletem a qualidade do manuscrito.

2.4. Análise e Apresentação de Dados

Esta scoping review utiliza a metodologia de JBI (Instituto Joanna Briggs), seguindo as etapas já estipuladas, sendo estas: O título, autor(es), ano de publicação, país de origem, tipo de estudo, objetivo(s) e resultados, conforme demonstrado na Tabela 2. Os dados coletados foram apresentados de forma narrativa, utilizando-se um instrumento de avaliação qualitativa e codificação correspondente. Para mapear a evidência disponível e complementar a informação de cada um dos artigos, foi elaborada uma tabela que inclui a informação acima referida e relevante. A identificação, caracterização e síntese do conhecimento que esta revisão teve está relacionada com o objetivo e questão de revisão propostos.

3. Resultados

3.1 Características do estudo, contextos e amostra

Foi identificado um total de 1988 artigos relevantes para o presente estudo (após a remoção de duplicados sendo estes 78). Após a leitura do título e do resumo, um total de 1982 artigos foi excluído pela avaliação de dois revisores independentes, uma vez que 1787 abordavam um diferente assunto e os restantes 196 não estariam de acordo com a população alvo sendo estes direcionados para profissionais de saúde. Sendo que dos 6 artigos 2 destes não foi possível o seu acesso, as versões completas dos restantes 4 artigos foram lidas de forma integral, assim, 2 destes não atendiam à população alvo. Após a seleção destes 2 artigos, os dois revisores consultaram as referências dos artigos selecionados onde mais 3 artigos foram selecionados, assim, o presente estudo abrange um total de 5 artigos conforme o fluxograma (Figura 1), 3 desses estudos foram realizados em Portugal, 1 no Canada e 1 nos Estados Unidos da América como descrito na Tabela 2.

Autor, Ano e País	Objetivos	População e Tamanho da Amostra	Resultados
Cruz et al., 2015 Portugal	Relacionar a implementação de um modelo de supervisão	Enfermeiros (n=38)	Durante um curto período de tempo, implementaram um

	clínica com as capacidades de inteligência emocional dos enfermeiros supervisionados.		modelo de supervisão clínica em enfermagem (seis meses) mas, apesar de, o estudo revelar que, quando os supervisionados estavam mais "auto-motivados", discutiam menos "questões pessoais". Os supervisores devem ser líderes emocionalmente inteligentes, capazes de ensinar e treinar as capacidades de inteligência emocional dos supervisados, porque estas capacidades podem ser aprendidas e desenvolvidas.
Powell et al., 2015 USA	Examinar a evidência empírica recente relacionada com a inteligência emocional, em geral, e à enfermagem, especificamente, para sintetizar e criticar os resultados da investigação e discutir as implicações para os enfermeiros líderes em saúde mental	Enfermeiros especialistas em saúde mental que prestam cuidados diretos aos doentes. (n = 14)	Embora a inteligência emocional em não seja uma construção nova fora da enfermagem, a sua utilidade para os enfermeiros ainda está a ser desenvolvida. A utilização inconsistente de definições operacionais e de numerosos modelos teóricos tornam os resultados difíceis de sintetizar e traduzir para a prática
Raghubir, 2018 Canada	Clarificar a compreensão do conceito inteligência emocional, que atributos significam inteligência emocional, quais são os seus antecedentes, consequências, termos	Enfermeiros (n=23)	A análise revela que existem muitas inconsistências no que respeita à descrição da inteligência emocional. No entanto, foram descobertos quatro atributos comuns:

	relacionados e implicações para o avanço da prática de enfermagem.	auto-consciência, auto-gestão, consciência social e gestão social/relacional. Estes atributos facilitam o bem-estar emocional dos enfermeiros de prática avançada e aumentam a capacidade de praticar de forma a beneficiar os doentes, as famílias, os colegas e os enfermeiros de prática avançada enquanto profissionais e indivíduos.
Teixeira et al., 2022 Portugal	Avaliar a implementação do Modelo SafeCare no desenvolvimento de competências emocionais nos enfermeiros de um serviço de Saúde Mental.	Enfermeiros de um serviço de Saúde Mental (n=11) Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos. Na análise de conteúdo efetuada, os enfermeiros identificam mudanças positivas ao nível do seu desenvolvimento pessoal e profissional, comunicação em equipa, gestão de conflitos e dos relacionamentos em grupo. Reportam ainda alterações na qualidade de cuidados e na organização.
Fernandes, 2022 Portugal	Conhecer o perfil de Competência Emocional de Enfermeiros Especialistas em Saúde Mental e Psiquiatria	Enfermeiros Especialistas em Saúde Mental e Psiquiatria Obtiveram-se diferenças estatisticamente significativas na dimensão Empatia. Em relação aos determinantes da Competência Emocional, confirmou-se que todas as capacidades são preditivas da

mesma e que os enfermeiros especialistas apresentavam níveis moderados de Competência Emocional nas suas cinco vertentes e globalmente. A dimensão “Autoconsciência”, apresentou alto nível de Competência Emocional.

Tabela 2. Resumo dos resultados dos artigos.

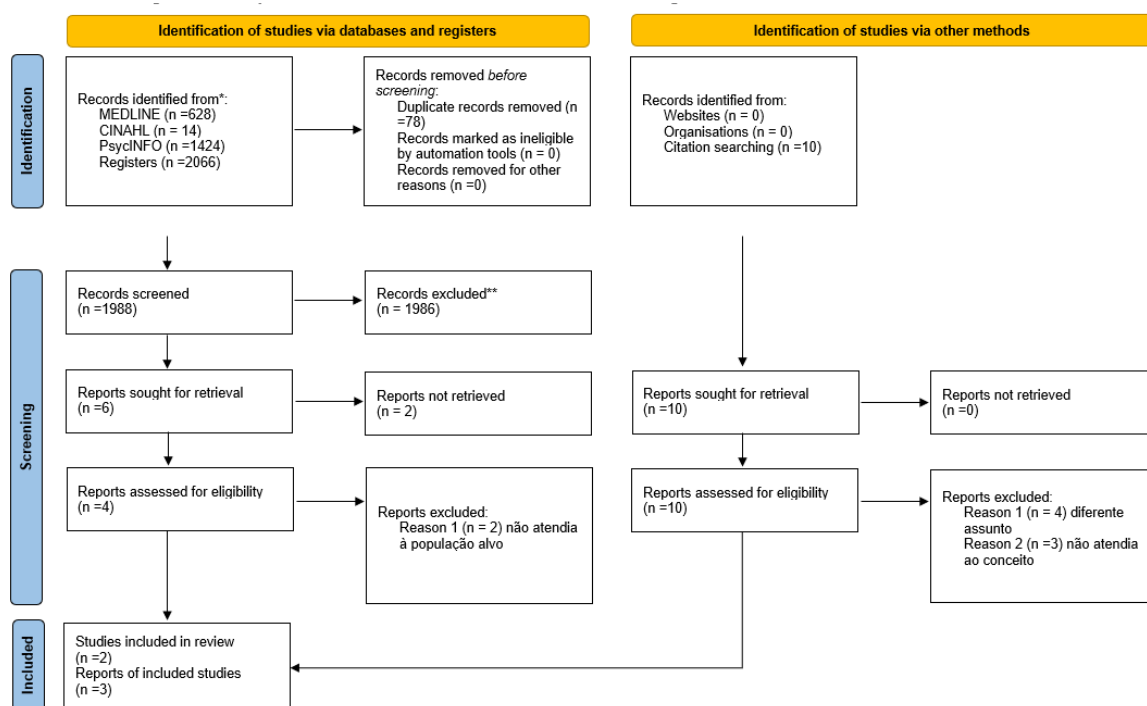


Figura 1. Fluxograma PRISMA do processo de seleção do estudo.

3.2 Gestão de emoções

Segundo a literatura, enfermeiros especialistas em saúde mental, lidam frequentemente com situações emocionalmente intensas e desafiadoras, o que exige uma competência emocional avançada (Raghubir, 2018). Existe alguma dificuldade em identificar, compreender e regular as próprias emoções dificultando um atendimento de qualidade aos pacientes. Além disso, a habilidade de gerenciar emoções contribui para a resiliência

e o bem-estar dos enfermeiros, contribuindo para prevenir o esgotamento e o stress (Fernandes et al., 2022).

Foi efetuada uma análise do conteúdo dos artigos selecionados tendo emergido quatro categorias que correspondem segundo (Fernandes et al., 2022) a uma melhor capacidade de gestão emocional.

3.2.1 Educação para o desenvolvimento da inteligência emocional

Segundo o estudo (Powell et al., 2015) a inteligência emocional é considerada um conceito complicado e por esse motivo, é necessário educar enfermeiros para o desenvolvimento da mesma. É necessária uma compreensão abrangente, assim como, das suas complexidades, sendo esta benéfica na prática de enfermagem. De acordo com (Raghubir, 2018), a inteligência emocional facilita o processo da tomada de decisões, melhora as relações interpessoais assim como interprofissionais e tem um impacto positivo na qualidade dos cuidados prestados aos pacientes e às suas famílias. Já segundo (Cruz et al., 2015), refere que outros benefícios para os enfermeiros especialistas em saúde mental incluem maior satisfação no trabalho, maior integração dos conhecimentos teóricos e práticos, o aumento da confiança, da autoestima e da empatia. Pela influência que esta exerce na profissão de enfermagem, compreender o que já se sabe sobre a inteligência emocional pode ajudar a melhorar a sua utilização na profissão (Raghubir, 2018).

3.2.2 Empatia

Segundo (Raghubir, 2018), a doença mental pode influenciar a empatia dos enfermeiros especialistas, uma vez que os profissionais que contactavam diariamente 8 ou mais horas com pessoas diagnosticadas com doença mental, revelaram uma empatia superior à empatia dos enfermeiros que contactavam com estas pessoas menos de 6 horas diariamente, como resultado deste estudo considerou-se que a Empatia é fundamental para que os enfermeiros sejam sensíveis e aceitem os sentimentos do outro, de forma a desenvolver uma relação terapêutica e uma relação de ajuda estáveis. Já para (Fernandes et al., 2022), o enfermeiro deve conhecer e compreender as perceções e preocupações da pessoa com doença mental, adotando uma atitude de empatia para com esta.

3.2.3 Autoconsciência

Segundo (Raghubir, 2018) a inteligência emocional fragmenta-se em atributos pessoais e sociais. Como atributos pessoais inclui-se a autogestão assim como a autoconsciência, esta envolve o reconhecimento e a compreensão das próprias emoções e motivações. Sendo esta diretamente proporcional à inteligência emocional. Tendo em conta os resultados do estudo (Raghubir, 2018), trata-se de um potencial problema em enfermeiros especialistas em saúde mental que prestam cuidados a doentes do foro mental.

3.2.4 Competência Emocional

De acordo com o estudo (Teixeira et al., 2022), a prática de enfermagem exige não apenas habilidades técnicas, mas também a capacidade de lidar com situações emocionalmente desafiadoras. Verificou-se, conforme os resultados (Cruz et al., 2015) que a Competência Emocional apoia os enfermeiros na tomada de decisões, no pensamento crítico e na adaptação a mudanças constantes. Assim, é necessário, auxiliar os enfermeiros especialistas a adquirir competências para gerenciar o stress e a prevenir o esgotamento emocional (Cruz et al., 2015).

4. Discussão

Para (Branco, 2004), gerir emoções é fundamental para enfermeiros especialistas em saúde mental por vários motivos importantes permitindo aos enfermeiros manter uma atitude calma e controlada ao enfrentar situações emocionalmente desgastantes, assim, estes tornam-se mais empáticos e compreensivos mantendo a clareza de pensamento e a tomada de decisão informada e racional em situações de alta pressão. A gestão emocional eficaz melhora a comunicação com os pacientes, colegas e outros profissionais de saúde (Branco, 2004). Portanto, o objetivo desta scoping review foi mapear a evidência sobre as vantagens do uso de estratégias de gestão emocional dos enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiatria no cuidado a pacientes com transtornos mentais.



Conforme os autores (Teixeira et al., 2022), é fundamental para o bem-estar pessoal e profissional do enfermeiro, que muitas vezes lidam com situações emocionais stressantes, a gestão eficaz das emoções que pode ajudar a prevenir o esgotamento, também conhecido como burnout. Manter a saúde mental é crucial para prestar cuidados de qualidade aos pacientes, uma vez que a autorregulação emocional permite que os enfermeiros mantenham a saúde mental. (Diogo, 2020; Teixeira et al., 2022)

Assim, conforme a literatura (Diogo, 2020), para uma melhor gestão das emoções, é necessário modelos para nortear e fortalecer os enfermeiros, e que os ajudem a enfrentar e a gerir os desafios emocionais, visando o ato de Cuidar.

Para alcançar uma eficaz gestão das emoções, uma variedade de estratégias pode ser implementada, sendo que algumas destas estratégias incluem frequentar programas de formação em inteligência emocional e técnicas de mindfulness, procurar apoio de colegas, supervisores e redes de apoio profissional, envolver-se em atividades de autocuidado, como exercício físico, passatempos, e manter uma dieta saudável (Powell et al., 2015; Diogo, 2020; Teixeira et al., 2022). No entanto, segundo (Teixeira et al., 2022), também é uma boa prática utilizar a supervisão clínica para discutir casos e receber feedback sobre a gestão das emoções, bem como procurar terapia ou aconselhamento para abordar questões emocionais contínuas ou desafiadoras.

Se os enfermeiros incorporarem uma prática emocionalmente inteligente, a capacidade de promover a gestão emocional dos seus doentes e familiares pode ajudar a facilitar as relações terapêuticas entre os doentes e os enfermeiros, através da gestão das suas emoções e assim contribuir para a prestação de cuidados personalizados. Por esse motivo, desenvolvimento da inteligência emocional na enfermagem clínica pode ser um recurso valioso para a capacitação dos doentes e das suas famílias, conduzindo a resultados de saúde positivos (Raghubir, 2018). Em contrapartida, segundo (Powell et al., 2015), esta está ligada às capacidades de resolução de problemas, ao stress e à saúde mental dos enfermeiros, uma vez que estes conceitos têm o potencial de deteriorar os profissionais. Assim, inteligência emocional oferece uma plataforma para que os enfermeiros possam lidar melhor com o stress, pois são capazes de aceder melhor aos seus próprios recursos e aplicar estratégias de sobrevivência bem-sucedidas, o que cultiva uma saúde emocional

positiva, contribuindo para uma melhoria global da saúde mental e pode, além disso, traduzir-se na vontade de investir na sua carreira (Cruz et al., 2015; Powell et al., 2015; Raghubir, 2018).

Para esta gestão, a autoconsciência seguida do processo empático é crucial para reconhecer e compreender as emoções, habilidades, limitações e desejos pessoais, (Raghubir, 2018) assim, para os enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiatria que prestam cuidados é imprescindível o “ser empático”, estes devem ser sensíveis e aceitarem os sentimentos do outro, possibilitando o desenvolvimento de um apoio estável e de uma relação terapêutica (Fernandes et al., 2022).

Para uma melhor gestão emocional é fundamental adquirir competência emocional uma vez que eleva a capacidade de reconhecer, compreender e gerir as próprias emoções, bem como as emoções dos pacientes e outros profissionais (Raghubir, 2018). Segundo Fernandes, esta influência a qualidade do cuidado prestado, permitindo que enfermeiros forneçam um atendimento mais sensível, compreensivo e eficaz, adaptando-se melhor às necessidades individuais dos pacientes (Fernandes et al., 2022). Comparativamente com o artigo (Teixeira et al., 2022) este destaca que uma melhor gestão emocional contribui para o bem-estar dos enfermeiros, reduzindo o risco de burnout e aumentando a satisfação no trabalho, o que é particularmente importante em saúde mental, onde os profissionais estão constantemente expostos a situações emocionalmente desafiadoras. O artigo (Teixeira et al., 2022) salienta ainda que um ambiente de trabalho onde a competência emocional é valorizada tende a ser mais colaborativo e menos conflituoso, com enfermeiros ajudando a criar um clima organizacional positivo, melhorando a dinâmica de equipa e a qualidade do atendimento ao paciente.

Por fim, promover o desenvolvimento dessas competências através de educação, treinamento e práticas de autocuidado é fundamental para garantir um atendimento de saúde mental de excelência e sustentável (Powell et al., 2015; Teixeira et al., 2022)

Esta scoping review tem limitações, e à semelhança de outros estudos, o número de bases de dados poderia ser maior. Para minimizar este impacto, a estratégia de pesquisa foi específica, mas abrangente, considerando as bases de dados primárias em ciências da saúde. A heterogeneidade dos estudos, nomeadamente a variedade de metodologias

encontradas dificultou a comparação e a síntese dos resultados, assim como as diferenças contextuais. Também o facto da maioria dos artigos seleccionados serem de Portugal limitou a generalização do estudo. Os resultados foram amplos e gerais, o que pode dificultar a tradução direta para a prática ou para políticas específicas.

No entanto, este estudo oferece perspectivas futuras para investigações sobre a gestão emocional dos enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiatria no cuidado a pacientes com transtornos mentais.

5. Conclusões

Os resultados desta scoping review apontam que a gestão de emoções em enfermeiros especialistas em saúde mental que prestam cuidados a doentes do foro mental é um problema na atualidade, razão pela qual é fundamental a implementação de métodos favoráveis no tratamento dessas repercussões. Será igualmente importante orientar os enfermeiros para a adoção de estratégias para a gestão de emoções como a implementação de programas nos respetivos serviços que visem a educação dos profissionais de enfermagem.

Um contributo para estas mudanças poderia ser a implementação de uma lista de potenciais fatores que contribuem para a dificuldade da gestão de emoções entre os enfermeiros especialistas. Estes serão bons pontos de partida para o planeamento de intervenções destinadas à gestão das mesmas.

Assim, foi possível concluir que a gestão emocional além de ter um impacto positivo nos enfermeiros também contribui para a melhoria da qualidade dos cuidados com os doentes através de uma comunicação mais eficaz, empatia genuína, decisões racionais, prevenção de burnout, resolução de conflitos, um ambiente de trabalho positivo e um cuidado mais humanizado com o paciente. Investir na formação e no apoio emocional dos enfermeiros é, portanto, fundamental para garantir um atendimento de saúde de alta qualidade e sustentável.

A originalidade do presente estudo pode contribuir para futuras investigações e mudanças na gestão de emoções na população alvo, uma vez que, segundo a pesquisa realizada, poucos são os estudos que abordam o assunto. As percepções deste estudo fornecerão o conhecimento necessário para o desenvolvimento de estratégias para a gestão de emoções



em enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiatria que prestam cuidados a pacientes com doença mental.

Referências

- Branco, M. A. V. (2004). *Competência emocional*. Quarteto.
- Cerejeira Fernandes, S., & Caçador Anastácio, Z. (2022). Perfil de competência emocional dos enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiatria. *Revista INFAD De Psicología International Journal of Develermental and Educational Paxchelasy*, 1(2), 127-136.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n2.v1.2450>
- Cruz, S., Carvalho, A. L., & Sousa, P. (2015). Clinical Supervision and Emotional Intelligence Capabilities: E Excellence in Clinical Practice. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 153–157. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.101>
- Diogo, P. (2020). Sobre as emoções humanas e o cuidar de Enfermagem. *Pensar Enfermagem*, 23(2), 1-3. <https://doi.org/10.56732/pensarenf.v23i2.158>
- Powell, K. R., Mabry, J. L., & Mixer, S. J. (2015). Emotional intelligence: A critical evaluation of the literature with implications for mental health nursing leadership. *Issues in Mental Health Nursing*, 36(5), 346–356.
<https://doi.org/10.3109/01612840.2014.994079>
- Raghubir, A. E. (2018). Emotional intelligence in professional nursing practice: A concept review using Rodgers's evolutionary analysis approach. *International Journal of Nursing Sciences*, 5(2), 126–130.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2018.03.004>
- Teixeira, A., Augusto, M. C., Barroso, C., & Carvalho, A. L. (2022). Competências Emocionais nos Enfermeiros de Saúde Mental: Contributos da implementação de um modelo de supervisão clínica. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 28, 71–86. <https://doi.org/10.19131/rpesm.347>