

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA: OLHAR DO DISCENTE DE ENFERMAGEM SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DO ENFERMEIRO.**

Luany Gomes da Silva<sup>1</sup>, Bianca Jardim Vilhena<sup>2</sup>, Wagner Ferreira Monteiro<sup>3</sup>, Zháyra Rhyldes Guimarães Bastos<sup>4</sup>

**Objetivos:** Relatar a experiência vivenciada nos estágios curriculares sobre a qualidade de vida do enfermeiro. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo baseado em um relato de experiência que proporciona analisar o estilo de vida do enfermeiro, durante os estágios curriculares do ano de dois mil e dezoito em uma unidade hospitalar e Serviço de Pronto Atendimento. **Resultados:** O enfermeiro tem uma jornada exaustiva de trabalho, o que pode comprometer a saúde física e mental. O excesso de trabalho ocasiona negligência no cuidado pessoal, como ingestão de alimentação desequilibrada, sedentarismo e fatores desencadeante de estresse. **Conclusões:** Nota-se que a carga horária de trabalho é um dos fatores desencadeante para uma má qualidade de vida tanto física como psicológica, visto que o enfermeiro tem dupla jornada de trabalho o que leva o profissional a ter uma vida estressante. Logo, existe a necessidade de os gestores estarem atentos a saúde do profissional cabendo ao serviço melhorias. **Contribuições e implicações para a enfermagem:** A saúde é considerada “um estado de completo bem-estar físico, psicológico e social”. Portanto, se faz necessário gerenciar melhor conflitos, reduzindo assim fatores estressante para o enfermeiro.

**Descritores:** Qualidade de vida, Enfermeiro, Estilo de vida saudável.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de enfermagem do Centro Universitário Luterano de Manaus. Contato: lua.any5@gmail.com.

<sup>2</sup> Enfermeira, Mestranda do Curso de Mestrado Profissional em Enfermagem em Saúde Pública da Universidade do Estado do Amazonas, Professora na Universidade do Estado do Amazonas. Contato: biancavilhena4@gmail.com.

<sup>3</sup> Enfermeiro, Mestre em Saúde Coletiva, docente da Universidade do Estado do Amazonas e do Centro Universitário Luterano de Manaus. Contato:wfmonteiro20@gmail.com.

<sup>4</sup> Enfermeira, Especialista, Professora do Centro Universitário Fametro. Contato: zhayrarhyldes@gmail.com.