SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e Cuidado na Sociedade Moderna

Edição XXVIII

Capítulo 3

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA EQUIPE DE ENFERMAGEM DE UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

FERNANDA DA COSTA GOETTEN DE LIMA[1]
JOSEMAR BATISTA[2]

[1]*Discente – Enfermagem do Centro Universitário UniDomBosco.*
[2]*Docente – Enfermagem do Centro Universitário UniDomBosco.*

Palavras-Chave: *Copying; Enfermagem; Unidades de Terapia Intensiva.*

DOI: 10.59290/1520002290

EDITORA PASTEUR

INTRODUÇÃO

A Unidade de Terapia Intensiva (UTI) é um setor de alta complexidade técnica e com elevado estresse ocupacional e carga emocional aos profissionais de saúde, sobretudo para enfermeiros e técnicos de enfermagem (VIEIRA *et al.,* 2022). Consequentemente, o processo de trabalho da equipe de enfermagem em unidades críticas, potencialmente interfere negativamente nas condições de saúde desses trabalhadores, em especial, na saúde mental (BARÃO *et al.,* 2022).

A saúde mental é um componente fundamental para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico. É definida pela Organização Mundial de saúde (OMS) como um estado de bem-estar mental que permite o indivíduo a perceber suas próprias capacidades, lidar com o estresse diário, aprender e trabalhar de forma adequada e contribuir para sua comunidade (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022).

Há evidência na literatura que indica que o desgaste psíquico vivenciado por profissionais de enfermagem em contextos de UTI apresenta crescimento contínuo, com destaque para o período pós-pandêmico de Covid-19, em que houve um aumento do índice de estresse e transtornos mentais entre os profissionais de saúde (BARÃO *et al.,* 2022).

Nesse sentido, ressalta-se a importância de verificar as medidas individuais e organizacionais que podem ser mobilizadas para minimizar os fatores que afetam negativamente a saúde mental da equipe de enfermagem e, consequentemente, contribuem para promoção do bem-estar e qualidade de vida, inclusive, no ambiente laboral (BARÃO *et al.,* 2022; LARANJEIRA; SILVA; VASCONCELOS, 2024).

Desta forma, compreender as medidas de enfrentamento adotadas pela equipe de enfermagem atuantes em unidades críticas, colabora para planejar ações que visam minimizar o sofrimento psíquico bem como na formulação de políticas internas de suporte psicológico e organizacional, com vistas a promoção da saúde mental. Frente ao exposto, indagou-se: quais são as estratégias de enfrentamento utilizadas pela enfermagem intensivista para promoção da saúde mental?

O objetivo da presente pesquisa foi identificar, na literatura, as estratégias de enfrentamento utilizadas pela equipe de enfermagem de Unidades de Terapia Intensiva para promoção da saúde mental.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo narrativa. Consiste em uma pesquisa cujo objetivo é o de descrever e discutir o estado da arte de um determinado tema sob uma perspectiva teórica ou textual. As revisões narrativas são publicações de caráter mais amplo, adequadas para a fundamentação teórica e atualização do conhecimento sobre uma temática específica em um curto espaço de tempo (ROTHER, 2007).

A principal característica da revisão narrativa é a ausência de critérios explícitos e sistemáticos para a busca e a análise crítica da literatura. As fontes de informação, a metodologia de busca e os critérios de seleção dos trabalhos geralmente não são detalhados, o que impede a reprodutibilidade do estudo. Por essa razão, a seleção dos estudos e a interpretação das informações podem estar sujeitas à subjetividade e aos vieses dos autores, sendo considerada uma análise qualitativa (ROTHER, 2007).

A busca dos artigos foi realizada entre agosto e setembro de 2025, com consulta nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System On-*

line **(**MEDLINE) e Base de Dados da Enfermagem (BDENF), disponíveis pelo portal Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Foram utilizados os descritores controlados do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), combinados pelo operador booleano *AND* e *OR*, resultando na seguinte estratégia de busca: habilidades de enfrentamento *OR coping AND* enfermagem *AND* unidades de terapia intensiva.

Os critérios de inclusão foram: produções publicadas entre 2020 e setembro de 2025, no idioma português ou inglês e disponíveis na íntegra e online. Excluíram-se as revisões de literatura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pesquisa realizada em seis hospitais terciários da China por Zhang *et al*. (2024) destacou que enfermeiros de UTI empregam diferentes estratégias de enfrentamento adaptativas e desadaptativas para lidar com o luto profissional, com impacto no bem-estar pessoal e profissional. Essas estratégias manifestam-se de forma dinâmica, como racionalizar a morte, despedir-se proativamente e distanciamento psicológico, deslocando-se a atenção para atividades de lazer e a busca seletiva por apoio social (pares de profissão/familiares/amigos e de lideranças institucionais).

Do ponto de vista organizacional, Pires e Antunes (2024) evidenciaram que os profissionais de enfermagem recorrem a diferentes estratégias para lidar com situações de elevada pressão emocional e desgaste psicossocial no contexto de UTI de Portugal. As estratégias de *coping* mais utilizadas foram aquelas centradas no problema, como o autocontrole, a procura de suporte social, a assunção da responsabilidade, a resolução planejada do problema e a abordagem confrontativa. Já as estratégias focadas na emoção, houve prevalência do distanciamento, a qual foi relacionada com sofrimento mais elevado na amostra estudada.

A adoção de estratégias construtivas pela enfermagem intensivista constitui uma medida eficaz para reduzir o desgaste psicológico conforme demonstrado pelo estudo de Wudarczyk *et al.* (2025). Os autores evidenciaram que enfermeiros intensivistas da Polônia enfrentam altos níveis de estresse, com 43,26% classificados em nível elevado. Nesse cenário, estratégias de enfrentamento surgem como recurso essencial à promoção da saúde mental, sendo identificadas práticas como *coping* ativo, planejamento, reavaliação positiva, aceitação, apoio emocional e busca de suporte instrumental, correlacionadas estatisticamente à redução do *burnout*. As estratégias de enfrentamento mais benéficas, como *coping* ativo e planejamento tiveram correlação negativa com exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. O apoio emocional e religiosidade estiveram associados a menor despersonalização (WUDARCZYK *et al.*, 2025).

Em investigação realizada por Lu *et al.* (2025) com 165 enfermeiros intensivistas da China mostrou que as estratégias de enfrentamento utilizadas para promoção da saúde mental incluem o monitoramento regular de emoções e condições de trabalho, ajustes no estilo de vida, como prática de exercícios regulares e ioga e busca por suporte psicológico. No entanto, a participação em treinamentos específicos para prevenção do *burnout* foi extremamente baixa dos profissionais envolvidos, evidenciando a insuficiência de estratégias estruturadas e do comportamento do profissional em buscar conhecimento para mudanças de atitudes e comportamentos. O estudo destacou uma correlação negativa entre práticas proativas e *burnout*, com maior conhecimento associado a práticas mais ativas (LU *et al*., 2025).

Barão *et al.* (2022) investigaram o esgotamento profissional em 69 profissionais de enfermagem (técnicos e enfermeiros) de uma UTI especializada em covid-19 situada no noroeste paulista do Brasil, cujo resultado apontou que 34,8% dos trabalhadores relataram exaustão emocional ocasional, enquanto 53,6% mantêm crença na profissão, sugerindo resiliência como estratégia de enfrentamento. Embora esse estudo não detalhe práticas individuais de *coping*, os autores destacaram estratégias institucionais, como amparo profissional por meio de suporte psicológico e programas de saúde ocupacional (BARÃO *et al.,* 2022).

O enfrentamento ao estresse e *burnout* utilizadas pela enfermagem na UTI, conforme identificado por Andolhe *et al.* (2015), incluem o *coping* focado no problema (controle), como planejamento proativo e busca de soluções práticas. Fatores como sono adequado e suporte no ambiente de trabalho reforçam práticas adaptativas e de proteção para o *burnout,* enquanto a atuação em UTI clínica e a satisfação laboral promovem resiliência (ANDOLHE *et al.*, 2015).

Em estudo conduzido por Castro *et al.* (2020), em hospital de ensino privado da região sudeste do Brasil, apontou que entre as estratégias de enfrentamento ao *burnout* utilizadas pela enfermagem intensivista para promoção da saúde mental, incluíram práticas de autocuidado, como pausas intencionais, atividades de relaxamento e hobbies, além de suporte social no ambiente de trabalho por meio de redes de apoio entre colegas e comunicação interprofissional eficaz. Destacaram-se também a gestão do tempo, com priorização de tarefas, e a participação em treinamentos de desenvolvimento profissional, os quais fortalecem o engajamento e a resiliência emocional, reduzindo a exaustão emocional. Essas medidas reforçam a assunção de responsabilidade individual e institucional na mitigação do desgaste físico e psíquico e na promoção da saúde mental em unidades de assistência ao paciente crítico (CASTRO *et al*., 2020).

Frente ao exposto, Ashrafi e Nobahar (2023) entendem que a adaptação constitui elemento central para a saúde mental da enfermagem intensivista. A ausência de apoio e de treinamentos adequados reforça sentimentos de desvalorização, além de ampliar a distância entre teoria e prática clínica. Por isso, os pesquisadores destacam que medidas como apoio organizacional, formação contínua e aconselhamento após óbitos podem favorecer a saúde mental dos trabalhadores de enfermagem de UTI.

Batran *et al*. (2025) reforçam a necessidade de fortalecer redes de suporte entre pares e de incluir programas de bem-estar no local de trabalho e de oficinas e serviços psicológicos dedicados a gerenciar o estresse e promover a resiliência emocional em ambientes de alta pressão. Essas medidas destacam a importância da adequação de recursos e equipe, reforçando a assunção de responsabilidade institucional e individual na promoção da saúde mental e da qualidade de vida profissional (BATRAN *et al*., 2025).

A escolha pela revisão narrativa destaca-se como a principal limitação da presente pesquisa, pois aumenta o potencial de subjetividade na interpretação dos dados e restringe generalizar os achados em decorrência da estratégia de busca e dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos previamente. Contudo, esses fatores limitantes não comprometem a relevância do estudo, mas delimitam o alcance de suas conclusões, sugerindo a necessidade de futuras pesquisas com abordagens metodológicas mais amplas e inclusão de estudos com níveis de evidência mais robustos.

CONCLUSÃO

As estratégias de enfrentamento identificadas na equipe de enfermagem intensivista como protetoras do desgaste emocional e ocupacional abrangem ações como distanciamento emocional e racionalização da perda, resiliência, suporte social e rede de apoio, resolução de problemas como o autocontrole, religiosidade, práticas de autocuidado, gestão do tempo e participação em treinamentos de desenvolvimento profissional e gerenciamento do estresse.

Espera-se que essa pesquisa possa contribuir para estruturar programas institucionais com a implementação de ações voltadas a fortalecer práticas adaptativas experenciadas pelos profissionais de enfermagem frente aos estressores psicossociais vivenciados em ambientes de terapia intensiva, colaborando para promover a saúde mental, o bem-estar e, consequentemente, qualidade de vida no trabalho desses profissionais de saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDOLHE, R. *et al*. Estresse, coping e burnout da equipe de enfermagem de unidades de terapia intensiva: fatores associados. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 49, n. esp., p. 58-64, 2015. DOI: https://doi.org/10.1590/S0080-623420150000700009.

ASHRAFI, Z.; NOBAHAR, M. Factors inhibiting adaptation to nursing care, the neglected loop in the mental health of intensive care unit nurses: a qualitative study. Journal of Education and Health Promotion, v. 12, 294, 2023. DOI: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_294_23.

BARÃO, R. C. *et al*. Esgotamento profissional da equipe de enfermagem em unidade de terapia intensiva especializada em COVID-19. CuidArte, Enfermagem, v. 16, n. 1, p. 43-50, 2022. DOI: https://doi.org/10.5935/cuidarte-enfermagem.v16n1.43-50.

BATRAN, A. *et al*. The relationship between professional quality of life and work environment among nurses in neonate care units. PLoS One, v. 20, n. 4, e0322023, 2025. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0322023.

CASTRO, C. S. A. A. *et al*. Síndrome de burnout e engajamento em profissionais de saúde: um estudo transversal. Revista Brasileira de Terapia Intensiva, v. 32, n. 3, p. 381-390, 2020. DOI: https://doi.org/10.5935/0103-507X.20200064.

LARANJEIRA, R. C. C.; SILVA, F. C. L.; VASCONCELOS, E. V. Saúde mental da equipe de enfermagem em UTI. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 24, n. 12, p. e19109, 2024. DOI: https://doi.org/10.25248/reas.e19109.2024.

LU, X. *et al*. Knowledge, attitude, and practice towards occupational burnout among doctors and nurses in intensive care unit. Frontiers in Public Health, v. 13, p. 1480052, 2025. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1480052.

PIRES, L. M. R.; ANTUNES, M. C. Q. Sofrimento e estratégias de coping em enfermeiros de uma unidade de cuidados intensivos cardíacos. Revista de Enfermagem Referência, ser. VI, n. 3, p. e33714, 2024. DOI: https://doi.org/10.12707/RVI33714.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática x revisão narrativa. Acta Paulista de Enfermagem, v. 20, n. 2, p. v–vi, 2007. DOI: https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001.

VIEIRA, L. S. *et al*. Burnout e resiliência em profissionais de enfermagem de terapia intensiva frente à COVID-19: estudo multicêntrico. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 30, p. e3589, 2022. DOI: https://doi.org/10.1590/1518-8345.5768.3589.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health. Genebra: WHO, 2022. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response. Acesso em: 05 set. 2025.

WUDARCZYK, B. *et al*. Factors influencing burnout, stress levels, and coping strategies among nursing staff in intensive care units. Frontiers in Public Health, v. 13, p. 1530353, 2025. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1530353.

ZHANG, Z. *et al*. The coping strategies and cumulative changes in intensive care unit nurses after experiencing professional grief: a hermeneutic phenomenological study. Journal of Nursing Management, v. 2024, p. 3682609, 2024. DOI: https://doi.org/10.1111/jonm.3682609.