

SAÚDE MENTAL DA ENFERMAGEM EM UTI: FATORES DE RISCO E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

MENTAL HEALTH OF NURSING PROFESSIONALS IN INTENSIVE CARE UNITS: RISK FACTORS AND COPING STRATEGIES

SALUD MENTAL DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN UNIDADES DE CUIDADOS INTENSIVOS: FACTORES DE RIESGO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Caio Alves Barbosa de Oliveira¹

Aline Barbosa Lima Costa²

Beatriz Miranda Araújo³

Caroline dos Santos Tomaz⁴

RESUMO: A saúde mental dos profissionais de enfermagem em Unidades de Terapia Intensiva (UTI) tem se tornado um tema de crescente relevância no contexto hospitalar contemporâneo, especialmente diante das demandas físicas e emocionais intensas impostas por esse ambiente. O cenário de alta complexidade, a responsabilidade constante sobre a vida dos pacientes e a exposição contínua a situações de sofrimento e morte tornam os profissionais suscetíveis ao adoecimento psíquico. **Objetivo:** Analisar os fatores de risco associados ao comprometimento da saúde mental dos profissionais de enfermagem que atuam em UTIs e identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas para lidar com essas condições. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa, desenvolvida por meio de uma revisão integrativa da literatura. A busca foi realizada nas bases SciELO, BVS e Oasisbr, abrangendo artigos publicados entre 2015 e 2025, em língua portuguesa e com texto completo disponível. Foram aplicados critérios de inclusão e exclusão conforme a relevância temática, resultando em uma amostra final de 11 estudos, selecionados a partir de uma triagem inicial de 122 artigos. **Resultados:** Os achados indicam que os profissionais de enfermagem atuantes em UTIs estão expostos a múltiplos fatores de risco psicossociais, como sobrecarga de trabalho, exigências técnicas e emocionais elevadas, conflitos hierárquicos e acúmulo de funções. Essas condições favorecem o desenvolvimento de transtornos como síndrome de burnout, ansiedade e depressão. As estratégias de enfrentamento mais eficazes incluem o fortalecimento do suporte social entre colegas e lideranças, a adoção de hábitos de vida saudáveis, o acompanhamento psicológico e o desenvolvimento da resiliência profissional. **Conclusão:** Conclui-se que a implementação de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental, aliada a estratégias individuais e coletivas de enfrentamento, é essencial para o bem-estar dos profissionais e para a manutenção da qualidade da assistência prestada nas UTIs. **Contribuições do estudo:** O trabalho reforça a importância da valorização da saúde mental dos profissionais de enfermagem e contribui para o desenvolvimento de práticas de gestão mais humanizadas e sustentáveis no ambiente hospitalar.

4933

Palavras-chave: Enfermagem. Saúde mental. Unidade de Terapia Intensiva. Burnout. Estratégias de enfrentamento.

¹Especialista em Unidade de Terapia Intensiva Adulto, FANORTE - instituição de ensino superior de Cacoal.

²Acadêmica de enfermagem, Fanorte- instituição de ensino, superior de Cacoal.

³Fanorte - instituição de ensino superior de cacoal.

⁴Fanorte - instituição de ensino superior de cacoal.

ABSTRACT: The mental health of nursing professionals working in Intensive Care Units (ICUs) has become an increasingly relevant topic in the contemporary hospital context, especially due to the intense physical and emotional demands imposed by this environment. The high-complexity setting, the constant responsibility for patients' lives, and the continuous exposure to suffering and death make these professionals highly vulnerable to psychological distress. **Objective:** To analyze the risk factors associated with the impairment of mental health among nursing professionals working in ICUs and to identify the coping strategies adopted to deal with these conditions. **Methodology:** This is a qualitative study developed through an integrative literature review. The search was conducted in the Scielo, BVS, and Oasisbr databases, covering articles published between 2015 and 2025, in Portuguese, and with full-text availability. Inclusion and exclusion criteria were applied according to thematic relevance, resulting in a final sample of 11 studies selected from an initial screening of 122 articles. **Results:** The findings indicate that nursing professionals working in ICUs are exposed to multiple psychosocial risk factors, such as work overload, high technical and emotional demands, hierarchical conflicts, and task accumulation. These conditions significantly contribute to the development of disorders such as burnout syndrome, anxiety, and depression. The most effective coping strategies identified include strengthening social support among colleagues and leadership, adopting healthy lifestyle habits, seeking psychological counseling, and developing professional resilience. **Conclusion:** The implementation of institutional policies aimed at promoting mental health, combined with individual and collective coping strategies, is essential for professionals' well-being and for maintaining the quality of care provided in ICUs. **Study contributions:** This research reinforces the importance of valuing the mental health of nursing professionals and contributes to the development of more humanized and sustainable management practices in hospital environments.

4934

Keywords: Nursing. Mental health. Intensive Care Unit. Burnout. Coping strategies.

RESUMEN: La salud mental de los profesionales de enfermería que trabajan en Unidades de Cuidados Intensivos (UCI) se ha convertido en un tema de creciente relevancia en el contexto hospitalario contemporáneo, especialmente debido a las intensas demandas físicas y emocionales que impone este entorno. El escenario de alta complejidad, la responsabilidad constante sobre la vida de los pacientes y la exposición continua al sufrimiento y la muerte hacen que estos profesionales sean especialmente vulnerables al desgaste psicológico. **Objetivo:** Analizar los factores de riesgo asociados al deterioro de la salud mental de los profesionales de enfermería que trabajan en las UCIs e identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas para manejar estas condiciones. **Metodología:** Se trata de una investigación cualitativa desarrollada a través de una revisión integrativa de la literatura. La búsqueda se realizó en las bases de datos Scielo, BVS y Oasisbr, abarcando artículos publicados entre 2015 y 2025, en idioma portugués y con texto completo disponible. Se aplicaron criterios de inclusión y exclusión de acuerdo con la relevancia temática, resultando en una muestra final de 11 estudios seleccionados a partir de un cribado inicial de 122 artículos. **Resultados:** Los hallazgos indican que los profesionales de enfermería que trabajan en UCIs están expuestos a múltiples factores de riesgo psicosocial, como la sobrecarga laboral, las altas exigencias técnicas y emocionales, los conflictos jerárquicos y la acumulación de funciones. Estas condiciones favorecen el desarrollo de trastornos como el síndrome de burnout, la ansiedad y la depresión. Las estrategias de afrontamiento más efectivas identificadas incluyen el fortalecimiento del apoyo social entre compañeros y líderes, la adopción de hábitos de vida saludables, el acompañamiento psicológico y el desarrollo de la resiliencia profesional. **Conclusión:** Se concluye que la implementación de

políticas institucionales orientadas a la promoción de la salud mental, junto con estrategias individuales y colectivas de afrontamiento, es esencial para el bienestar de los profesionales y para mantener la calidad de la atención brindada en las UCIs. **Contribuciones del estudio:** Este trabajo refuerza la importancia de valorar la salud mental de los profesionales de enfermería y contribuye al desarrollo de prácticas de gestión más humanizadas y sostenibles en el entorno hospitalario.

Palabras Clave: Enfermería. Salud mental. Unidad de Cuidados Intensivos. Burnout. Estrategias de afrontamiento.

INTRODUÇÃO

As Unidades de Terapia Intensiva (UTI) representam o ápice da complexidade assistencial no ambiente hospitalar, configurando-se como espaços onde a vida e a morte coexistem em permanente tensão. O trabalho desenvolvido nesse contexto exige dos profissionais não apenas domínio técnico e científico, mas também resiliência emocional e capacidade de tomada de decisão em situações de extrema urgência (ALVARES, *et al.*, 2020; VIEIRA, *et al.*, 2022).

Nesse ambiente, a enfermagem ocupa posição central na linha de frente do cuidado, sendo responsável tanto pela execução de procedimentos de alta complexidade quanto pela manutenção da estabilidade clínica dos pacientes. Contudo, a natureza extenuante do trabalho, aliada a jornadas prolongadas, insuficiência de pessoal e sobrecarga física e emocional, cria um terreno fértil para o surgimento de desgaste psicológico e comprometimento da saúde mental (FERNANDES, *et al.*, 2015; SILVA, *et al.*, 2020).

A dimensão subjetiva do trabalho neste cenário é marcada por fatores que extrapolam o domínio técnico e adentram a esfera relacional, institucional e emocional. O contato com o sofrimento humano, a imprevisibilidade dos desfechos clínicos e a constante exposição à finitude geram níveis elevados de estresse e ansiedade. Além disso, o ambiente hierarquizado e, por vezes, autoritário das instituições de saúde pode intensificar sentimento de impotência, frustração e desvalorização profissional, configurando um ambiente de vulnerabilidade psicológica que interfere diretamente na qualidade do cuidado e na satisfação no trabalho (ALVES, *et al.*, 2021; FERNANDES, *et al.*, 2015; SILVA, *et al.*, 2020).

Neste panorama, compreender a relação entre saúde mental, organização do trabalho e prática profissional pode subsidiar políticas públicas de saúde e práticas institucionais voltadas à promoção do bem-estar e qualidade de vida. Assim, o presente estudo busca contribuir para o aprofundamento da reflexão acerca das condições laborais e emocionais da enfermagem em

UTI, destacando a urgência de ações institucionais que aliem o cuidado técnico à preservação da integridade psíquica dos trabalhadores. Diante deste contexto, a presente revisão integrativa tem como objetivo analisar os fatores de risco associados ao comprometimento da saúde mental de profissionais de enfermagem em UTIs e identificar as estratégias de enfrentamento adotadas.

MÉTODOS

Tratou-se de uma pesquisa de caráter qualitativo da metodologia revisão integrativa da literatura referente à saúde mental dos profissionais atuantes em UTI. A questão norteadora que orientou o desenvolvimento da pesquisa foi: “Quais fatores estão associados ao comprometimento da saúde mental dos profissionais de enfermagem em UTI e quais estratégias de enfrentamento utilizadas para lidar com estas condições?”.

A identificação dos estudos que compuseram esta amostra foi realizada nas bases de dados da Electronic Library Online – SciELO (<https://www.scielo.br/>), a Biblioteca Virtual em Saúde – BVS (<https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/?lang=pt>) e no Portal Brasileiro de Publicações e Dados Científicos em Acesso Aberto – Oasisbr (<https://oasisbr.ibict.br/vufind/>). Para a pesquisa, foram utilizados os descritores indexados: 4936 “Saúde Mental”, “Enfermagem” e “Unidade de Terapia Intensiva” em associação com o operador booleano “AND”.

Foram incluídos artigos em português que possuíam texto completo e disponível online publicado no período entre 2015 a 2025. O recorte exclusivamente nacional se justifica pela possível disparidade de recursos humanos, materiais, formativos e culturais nos diversos cenários nacionais e internacionais de terapia intensiva que possam influenciar na análise dos dados. Foram excluídas as publicações duplicadas, indisponíveis para acesso, dissertações, teses e aquelas que não se configuravam como pesquisas científicas originais, como editoriais, artigos de opinião, debates, comunicações, anais de congresso ou que não abordavam diretamente a temática central deste estudo.

Os artigos foram organizados no Microsoft Excel em formato de tabela utilizando uma matriz de síntese contendo os campos: ano, título, objetivo e conclusão. Optou-se pelo uso da matriz devido sua versatilidade na extração e organização de dados, possibilitando ao pesquisador adaptar sua estrutura conforme suas necessidades, oferecendo flexibilidade para

ajustar e modificar os critérios e categorias à medida que a compreensão do tema evolui, concentrando-se nos aspectos que se relacionam com o problema investigado.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Inicialmente foram identificados 122 artigos que foram submetidos a uma análise preliminar, baseada nos títulos, descritores e resumos. Nos casos em que essas informações se mostraram insuficientes para a avaliação da elegibilidade, procedeu-se à leitura integral dos textos. Posteriormente, foi realizada a verificação da conformidade de cada estudo com os critérios de inclusão previamente estabelecidos, resultando na seleção final de 11 pesquisas que compuseram esta revisão integrativa.

A síntese dos resultados pode ser observada no quadro 1, onde as pesquisas foram sumarizadas e organizadas de acordo com o ano de publicação, base de dados, título, objetivo e principal conclusão, com o propósito de facilitar a compreensão do panorama da produção científica do tema e subsidiar a análise crítica dos achados, a fim de apresentar reflexões que possam subsidiar lacunas do conhecimento na literatura e na prática profissional.

Essa sistematização possibilitou uma análise crítica e integrada das evidências disponíveis, permitindo compreender de forma ampla os desafios enfrentados pelos enfermeiros em unidades de terapia intensiva, bem como as principais estratégias de enfrentamento no ambiente hospitalar.

4937

Quadro 1 – Descrição dos artigos incluídos na revisão integrativa da literatura.

ANO	TÍTULO	OBJETIVO	CONCLUSÃO
2015	Fatores psicossociais e prevalência da síndrome de burnout entre trabalhadores de enfermagem intensivistas	Descrever a prevalência da síndrome de burnout entre trabalhadores de enfermagem de unidades de terapia intensiva, fazendo associação a aspectos psicossociais.	Contatou-se que os fatores psicossociais estavam envolvidos no surgimento de burnout no grupo estudado
2015	Sentimentos e emoções vivenciados em unidade de terapia intensiva: influência no cuidado clínico do enfermeiro	Investigar se os sentimentos e emoções despertados nos enfermeiros, atuantes em Unidade de Terapia Intensiva, influenciam na qualidade do cuidado prestado.	Os profissionais atuantes em uma Unidade de Terapia Intensiva necessitam ter uma estrutura emocional adequada às suas necessidades e para a excelência dos cuidados aos clientes
2015	Saúde mental dos enfermeiros da	Descrever os fatores que podem interferir na saúde	Os enfermeiros intensivistas vivenciam na

	unidade de terapia intensiva de um hospital de ensino	mental do enfermeiro na unidade de terapia intensiva e discutir como a prática do cuidar interfere na saúde mental do enfermeiro	sua rotina muitas situações que podem gerar estresse, repercutindo negativamente em sua saúde física e mental
2020	Incidência da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem atuantes em unidade de terapia intensiva	Avaliar a incidência da síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem que atuam em unidade de terapia intensiva de um hospital público de João Pessoa, e analisar os principais fatores que ocasionam esta síndrome.	A partir desse estudo foi possível verificar a importância da saúde mental dos trabalhadores para se obter um bom desempenho profissional e proporcionar aos pacientes uma assistência de qualidade
2020	Depressão e ansiedade na enfermagem em unidade de terapia intensiva	Identificar a prevalência de depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem que atuam em unidade de terapia intensiva adulto.	Os resultados evidenciaram uma baixa prevalência de depressão e ansiedade. Tais resultados trazem aos gestores de saúde a possibilidade de atentar-se e rever as práticas adotadas nas instituições hospitalares.
2020	Síndrome de Burnout entre profissionais de saúde nas unidades de terapia intensiva: um estudo transversal com base populacional	Avaliar a prevalência e os fatores associados com a síndrome de burnout em profissionais que atuam em unidade de terapia intensiva.	Para cada dimensão de burnout, a maioria dos profissionais demonstrou baixos níveis de exaustão emocional, despersonalização e sentimento de falta de realização pessoal.
2020	Síndrome de burnout e engajamento em profissionais de saúde: um estudo transversal	Avaliar a frequência de síndrome de burnout grave em profissionais de terapia intensiva e correlacioná-la com o engajamento com o trabalho.	A frequência de burnout grave foi elevada entre os profissionais de saúde que trabalham na unidade de terapia intensiva e na unidade semi-intensiva. Existe uma correlação negativa entre burnout e engajamento com o trabalho.
2021	Prevalência de esgotamento profissional em técnicos em enfermagem de uma unidade de Terapia Intensiva Adulto	Verificar a prevalência de esgotamento profissional (Síndrome de Burnout) em técnicos em enfermagem de uma Unidade de Terapia Intensiva adulto e associar a	Os achados são relevantes para os profissionais desta área, podendo contribuir para adoção de estratégias de combate à Síndrome de Burnout.

		prevalência a dados sociodemográficos e clínicos.	
2022	Da solidão à cooperação: estratégias de enfrentamento de trabalhadores de enfermagem de terapia intensiva	Conhecer as estratégias de enfrentamento desenvolvidas pelos trabalhadores de enfermagem de Unidades de Terapia Intensiva para a manutenção da saúde mental.	Podem-se promover ações coletivas de enfrentamento e atividades que fortaleçam a união e cooperação das equipes de enfermagem em terapia intensiva.
2022	Burnout e resiliência em profissionais de enfermagem de terapia intensiva frente à COVID-19: estudo multicêntrico	Analizar a relação entre as dimensões do Burnout e a resiliência no trabalho dos profissionais de enfermagem de terapia intensiva na pandemia de COVID-19, em quatro hospitais do Sul do Brasil.	A resiliência interfere nos domínios desgaste emocional e baixa realização profissional do Burnout. Deve-se fomentar o desenvolvimento da resiliência no âmbito institucional, a fim de moderar o adoecimento.
2023	Aspectos psicossociais do trabalho e distúrbios psíquicos menores em enfermeiras intensivistas	Estimar a prevalência e investigar a associação entre os aspectos psicossociais do trabalho e DPM	Os resultados apontaram uma elevada prevalência do DPM entre as enfermeiras intensivistas estudadas. Observou-se associação entre as situações de alta exigência e trabalho passivo do modelo Demanda-Controle e DPM

4939

O ambiente de trabalho das UTIs é considerado como um dos mais complexos e desafiadores no contexto hospitalar. Trata-se de um espaço caracterizado pela elevada densidade tecnológica, alta complexidade do cuidado multidisciplinar prestado e necessidade de respostas assertivas diante de situações críticas. A natureza do trabalho exige dos profissionais de enfermagem competência técnica especializada, raciocínio clínico apurado, constante atualização em práticas baseadas em evidências e, sobretudo, equilíbrio emocional para lidar com as adversidades inerentes ao contexto do cuidado intensivo (SILVA, *et al.*, 2020; VIEIRA, *et al.*, 2022).

Neste cenário, até mesmo intervenções consideradas básicas e rotineiras em outros setores, como o banho no leito, mudança de decúbito, controle de eliminações e a higiene corporal, assumem um grau elevado de responsabilidade diante da gravidade dos pacientes internados, uma vez que qualquer mobilização inadequada pode resultar em instabilidade

hemodinâmica, descompensação respiratória ou outros eventos adversos graves e portanto, demandam de planejamento, tempo, atenção contínua e coordenação multiprofissional (FERNANDES, *et al.*, 2015).

Além disso, a equipe de enfermagem está permanentemente envolvida na execução e no acompanhamento de procedimentos de alta complexidade, que exigem competência técnica especializada e rápida tomada de decisão, como o manejo do suporte ventilatório invasivo, a realização e o acompanhamento de sessões de hemodiálise, o controle rigoroso da administração de drogas vasoativas e a interpretação contínua dos parâmetros fisiológicos provenientes de monitoramento invasivos e não invasivos (FERNANDES, *et al.*, 2015; SILVA, *et al.*, 2020; VIEIRA, *et al.*, 2022).

O conjunto dessas exigências caracteriza a UTI como um ambiente de intensa hipervigilância, pressão psicológica e emocional, no qual a enfermagem atua à beira leito na linha tênue entre a vida e a morte, frequentemente sob condições de trabalho adversas e com recursos limitados. Nessa perspectiva, as múltiplas demandas de natureza técnica, assistencial e emocional configuram-se como fatores de risco para o esgotamento progressivo dos profissionais, afetando tanto o desempenho no trabalho quanto o equilíbrio emocional (ALVES, *et al.*, 2021; FERNANDES, *et al.*, 2015; SILVA, *et al.*, 2020).

4940

Além dos aspectos clínicos e tecnológicos, os fatores organizacionais e relacionais presentes no cotidiano hospitalar exercem papel determinante na gênese do sofrimento mental. No quesito institucional, esta revisão evidenciou conflitos interpessoais em relações hierárquicas, baixo reconhecimento profissional, insuficiência de força de trabalho e recursos materiais, o que resulta em dimensionamento inadequado, acúmulo de funções e sobrecarga de trabalho da equipe, ampliando a incidência de erros assistenciais, o absenteísmo, a rotatividade profissional e a redução da qualidade na assistência (BARBOSA, *et al.*, 2020; FERNANDES, *et al.*, 2015; SILVA, *et al.*, 2020).

Somado a isto, fatores extra laborais como idade, sexo, estado civil, carga de trabalho doméstico, renda familiar e condição geral de saúde são variáveis que modulam a vulnerabilidade individual ao estresse e à fadiga emocional. Cabe ressaltar também que a dupla jornada de trabalho, ainda comum na categoria da enfermagem devido a histórica desvalorização da profissão, compromete o tempo destinado ao descanso, lazer, convívio social e favorece a vivência de esgotamento mental e seus efeitos em ambos vínculos empregatícios (BARBOSA, *et al.*, 2020; CASTRO, *et al.*, 2020; SANTOS, *et al.*, 2022; SILVA, *et al.*, 2020).

Este conjunto de fatores favorece desenvolvimento de diversos transtornos psicossociais relacionados com a atividade profissional, destacando-se entre eles a Síndrome de *Burnout* (SB), que se manifesta como uma condição de caráter progressivo determinante para a deterioração da qualidade de vida e da saúde física e mental dos trabalhadores, podendo incluir alterações cardiovasculares, fadiga, enxaquecas, distúrbios gastrointestinais, insônia, dores musculares e articulares, além de sintomas psicológicos como ansiedade, depressão, irritabilidade e baixa autoestima (BONILHA, *et al.*, 2015; CASTRO, *et al.*, 2020; FERNANDES, *et al.*, 2015).

A análise da amostra evidenciou um conjunto de estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais de enfermagem diante das condições deletérias à saúde mental, decorrentes do cenário intensivo. Tais meios, embora diversos, refletem tanto mecanismos individuais quanto coletivos de adaptação às pressões e exigências do contexto de trabalho.

Dentre as estratégias de enfrentamento positivas, destaca-se a valorização das relações interpessoais saudáveis, apontada como elemento protetor fundamental para o fortalecimento emocional e o sentimento de pertencimento à equipe. O suporte social proveniente de colegas de trabalho e lideranças constitui fator decisivo para a redução do estresse ocupacional e para a criação de um ambiente colaborativo, unido e empático na UTI (FERNANDES, *et al.*, 2015).

Além disto, a adoção de hábitos de vida saudáveis, tais como a manutenção de uma alimentação equilibrada, a prática regular de exercícios físicos, sono de qualidade, o emprego de técnicas de relaxamento e o acompanhamento psicoterápico regular demonstram maior eficácia na prevenção do desgaste emocional. Essas práticas, ao assumirem um caráter preventivo e autogerido, revelam-se estratégias importantes de autorregulação emocional e enfrentamento individual do estresse, favorecendo a preservação da saúde mental e o aumento da resiliência diante das demandas impostas pelo ambiente intensivo (ALVARES, *et al.*, 2020; VIEIRA, *et al.*, 2022).

Apenas um dos estudos indicou o tempo de atuação profissional como fator protetivo ao sofrimento mental, evidenciando que à medida que os enfermeiros adquirem maior experiência, melhor é a sua gestão emocional e capacidade resiliência à contextos de elevada pressão, além de maior eficiência na tomada de decisão, como é esperado no exercício em ambiente intensivo, resultante da exposição a diversas situações críticas e do amadurecimento das suas competências interpessoais e técnicas. Por outro lado, os enfermeiros mais jovens ainda em processo de construção das suas competências, revelam maior vulnerabilidade à autocobrança e ao stress

ocupacional e menor disponibilidade de recursos psicológicos para enfrentar as adversidades do ambiente laboral (ALVARES, *et al.*, 2020).

O comportamento defensivo, embora possa gerar efeitos negativos a longo prazo, revelou-se uma das estratégias de enfrentamento presentes na amostra. Essa conduta, por vezes inconsciente, emerge como um mecanismo de autopreservação diante de ambientes de trabalho marcados por pressões hierárquicas, conflitos interpessoais e ausência de diálogo horizontal (FERNANDES, *et al.*, 2015; OLIVEIRA, *et al.*, 2022).

Entre as manifestações recorrentes deste comportamento, destaca-se a postura de subordinação, adotada como forma de evitar confrontos com gestores e outros membros da equipe multidisciplinar e, principalmente, retaliações institucionais após episódios de discordância ou manifestação de opinião. Tal postura, ainda que possa momentaneamente reduzir o estresse das situações de tensão, contribui para a manutenção de relações de poder assimétricas e para a fragilização da autonomia profissional (OLIVEIRA, *et al.*, 2022).

Essa dinâmica se mostra ainda mais evidente em unidades privadas, nas quais o modelo de gestão se alinha à lógica neoliberal, caracterizada pela mercantilização da saúde, pela intensificação das metas de produtividade e pela desvalorização da força de trabalho. Nesta conjuntura, o trabalhador tende a autocobrança exacerbada e a internalizar o discurso da eficiência e da subordinação como requisitos para a permanência no emprego, o que reforça a naturalização da hierarquia, inibindo a construção de um espaço reflexivo e dialógico nas práticas de cuidado e intensificando o esgotamento físico e emocional.

O manejo das próprias emoções como mecanismo de defesa emergiu de forma recorrente nas narrativas analisadas, revelando-se sob duas dimensões principais. A primeira refere-se à tentativa deliberada de dissociar o trabalho da vida pessoal, evitando compartilhar com familiares e pessoas próximas as experiências emocionalmente desgastantes vivenciadas no ambiente hospitalar, refletindo uma estratégia de autoproteção emocional diante da exposição contínua ao sofrimento, à dor e à finitude característica do cenário intensivo. Entretanto, esse processo de silenciamento, embora funcional em curto prazo, pode favorecer o isolamento emocional e o enfraquecimento das redes de apoio social, privando o trabalhador de espaços de escuta e acolhimento fora do contexto institucional (OLIVEIRA, *et al.*, 2022; SILVA, *et al.*, 2020).

A segunda dimensão diz respeito ao distanciamento emocional em relação aos pacientes e seus familiares, frequentemente justificado pela percepção de que o envolvimento afetivo

excessivo poderia potencializar o sofrimento diante da morte, do luto ou da impotência frente às limitações terapêuticas. Essa forma de contenção emocional, ainda que compreensível como mecanismo adaptativo diante das exigências do trabalho em saúde, implica um processo de racionalização das emoções que pode resultar em autocontrole afetivo excessivo e, consequentemente, na construção de uma aparência de frieza ou indiferença (OLIVEIRA, *et al.*, 2022).

Tal dinâmica, ao mesmo tempo que protege o trabalhador do colapso emocional, produz um paradoxo ético e relacional: a mesma barreira que o resguarda pode também comprometer a dimensão humanizada e empática do cuidado, essencial às práticas em saúde. O distanciamento afetivo, quando crônico, tende a despersonalizar o atendimento, reduzindo o paciente a uma entidade clínica e obscurecendo a complexidade das experiências subjetivas envolvidas no processo de adoecimento, práticas características do modelo biomédico hegemônico. Assim, o manejo emocional, quando pautado predominantemente por estratégias defensivas, revela-se ambivalente, configurando simultaneamente uma forma de resistência e um risco à integridade psíquica e relacional do trabalhador (SILVA, *et al.*, 2015).

Na participação das instituições neste enfrentamento, torna-se fundamental ampliar o debate acerca da carga de trabalho dos profissionais, das condições salariais e das transformações políticas-institucionais que influenciam diretamente a dinâmica e a qualidade de vida no trabalho, especialmente por se tratar de ambientes onde os trabalhadores lidam cotidianamente com a dor, o sofrimento e a morte, situações que demandam um olhar sensível e políticas institucionais voltadas à saúde mental desses profissionais (ALVES, *et al.*, 2021; OLIVEIRA, *et al.*, 2022; SILVA, *et al.*, 2020).

4943

Uma gestão eficiente deve ultrapassar a visão centrada exclusivamente na doença, direcionando suas estratégias e práticas para a promoção da qualidade de vida no ambiente hospitalar. Ao adotar uma perspectiva que valoriza o bem-estar e o desenvolvimento integral dos profissionais, a UTI passa a ser compreendida não apenas como um espaço de cumprimento de funções laborais, mas como um lugar de empatia, realização pessoal, satisfação e crescimento humano, o que, por consequência, repercute positivamente na assistência de enfermagem prestada e nos indicadores de qualidade institucionais (ALVES, *et al.*, 2021; SILVA, *et al.*, 2020).

Nesse sentido, a oferta de acompanhamento psicológico como parte integrante da gestão de pessoas e a promoção de estratégias de suporte emocional coletivo, por meio de espaços diálogo, acolhimento e reflexão, podem representar um fator de proteção para a saúde mental

destes trabalhadores. Além disto, a implementação de ações preventivas, como a inclusão da avaliação das condições de saúde mental nos exames periódicos por meio da saúde do trabalhador, constitui uma alternativa para a identificação precoce de sinais de estresse ocupacional e esgotamento emocional, possibilitando intervenções efetivas e em tempo oportuno (OLIVEIRA, *et al.*, 2022; SILVA, *et al.*, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão integrativa evidenciou que os profissionais de enfermagem atuantes em UTI estão expostos a múltiplos fatores de risco à saúde mental, incluindo alta carga de trabalho, exigências técnicas e emocionais, conflitos hierárquicos, ausência de reconhecimento profissional e dupla jornada. Esses elementos contribuem para o desenvolvimento de estresse ocupacional, síndrome de burnout, ansiedade e depressão, afetando tanto o desempenho profissional quanto o bem-estar emocional dos trabalhadores.

As estratégias de enfrentamento identificadas são diversas, envolvendo mecanismos individuais, como adoção de hábitos de vida saudáveis, autocuidado, distanciamento emocional estratégico e acompanhamento psicológico, e mecanismos coletivos, como suporte social da equipe, fortalecimento de relações interpessoais e ações institucionais de acolhimento e reflexão. Observou-se que a experiência profissional e o desenvolvimento da resiliência funcionam como fatores protetivos, aumentando a capacidade de gerenciamento do estresse e a tomada de decisão em contextos críticos.

4944

Os achados indicam a necessidade de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental dos profissionais, com oferta de suporte psicológico, avaliação periódica das condições de trabalho e fortalecimento do suporte social. Além disso, a conscientização sobre os fatores de risco e a implementação de estratégias de enfrentamento individuais e coletivas são fundamentais para prevenir o esgotamento emocional, promover a qualidade de vida no trabalho e garantir a excelência na assistência aos pacientes em estado crítico.

REFERÊNCIAS

- ALVARES, M. E. M. et al. Síndrome de burnout entre profissionais de saúde nas unidades de terapia intensiva: um estudo transversal com base populacional. *Revista brasileira de terapia intensiva*, 2020; 32(2): 251-260.

ALVES, M. C. et al. Prevalência de esgotamento profissional em técnicos em enfermagem de uma unidade de Terapia Intensiva Adulto. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2021; 74: e20190736.

BONILHA, L. G. et al. Sentimentos e emoções vivenciados em unidade de terapia intensiva: influência no cuidado clínico do enfermeiro. *Rev. enferm. UFPE online*, p. 8636-8642, 2015.

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.

FERNANDES, M. A. et al. Saúde mental dos enfermeiros da unidade de terapia intensiva de um hospital de ensino. *Rev. enferm. UFPE online*, 2015; 9(10): 1437-1444.

BARBOSA, M. B. T. et al. Depressão e ansiedade na enfermagem em unidade de terapia intensiva. *Revista Ciência Plural*, v. 6, n. 3, p. 93-107, 2020.

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*, 2022; 30: e3589.

OLIVEIRA, E. S. et al. Da solidão à cooperação: estratégias de enfrentamento de trabalhadores de enfermagem de terapia intensiva. *Cogitare Enfermagem*, 2022; 27: e82791.

SANTOS, C. L. C. et al. Prevalência e fatores associados a distúrbios psíquicos menores em fisioterapeutas intensivistas de uma grande cidade do estado da Bahia. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 29, n. 1, p. 53-60, 2022.

SILVA, J. L. L. et al. Fatores psicossociais e prevalência da síndrome de burnout entre trabalhadores de enfermagem intensivistas. *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, v. 27, n. 2, p. 125-133, 2015.

SILVA, A.P.F. et al. Incidência da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem atuantes em unidade de terapia intensiva. *Rev. Pesqui.(Univ. Fed. Estado Rio J., Online)*, 2020; 915-9