doi.org/10.51891/rease.v12i11.32563

AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR OCUPACIONAL DE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM EM UNIDADES DE TERAPIA INTENSIVA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

SELF-CARE AND OCCUPATIONAL WELL-BEING OF NURSING PROFESSIONALS IN INTENSIVE CARE UNITS: AN INTEGRATIVE REVIEW

AUTOCUIDADO Y BIENESTAR LABORAL DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA EN UNIDADES DE TERAPIA INTENSIVA: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA

Geovana Gabriely da Silva Camoles[1]
Ariane Silva Gonçalves[2]

RESUMO: Introdução: As Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) expõem a enfermagem a intensas exigências físicas e emocionais, tornando o autocuidado uma prática essencial para mitigar o estresse ocupacional. Objetivo: Analisar as evidências científicas sobre as práticas de autocuidado e o bem-estar ocupacional da enfermagem em UTIs. Metodologia: Revisão integrativa embasada em buscas nas bases PubMed, MEDLINE e Academic Search Premier. Selecionaram-se 07 artigos, da última década, para análise na íntegra. Resultados: As práticas de autocuidado auxiliam no manejo dos desgastes do ambiente laboral, aprimoram a assistência clínica e promovem o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Destacou-se também a relevância do suporte coletivo e organizacional para a saúde mental do trabalhador. Conclusão: O autocuidado favorece o bem-estar individual e da equipe de enfermagem intensivista. Contudo, essa prática não deve ser restrita ao âmbito individual, exigindo suporte coletivo e institucional.

Palavras-chave: Autocuidado. Bem-estar ocupacional. Enfermagem. Unidade de Terapia Intensiva.

ABSTRACT: Introduction: Intensive Care Units (ICUs) expose nursing staff to intense physical and emotional demands, making self-care an essential practice to mitigate occupational stress. Objective: To analyze scientific evidence on self-care practices and occupational well-being among ICU nursing professionals. Methodology: Integrative review based on searches in PubMed, MEDLINE, and Academic Search Premier databases. Seven full-text articles from the last decade were selected for analysis. Results: Self-care practices help manage workplace wear and tear, improve clinical care, and promote work-life balance. The relevance of collective and organizational support for worker mental health was also highlighted. Conclusion: Self-care promotes the well-being of both individual intensive care nursing professionals and the team. However, this practice should not be restricted to the individual level, requiring collective and institutional support.

Keywords: Self-care. Occupational well-being. Nursing. Intensive Care Unit.

RESUMEN: Introducción: Las Unidades de Terapia Intensiva (UTI) exponen a la enfermería a intensas exigencias físicas y emocionales, convirtiendo el autocuidado en una práctica esencial para mitigar el estrés laboral. Objetivo: Analizar la evidencia científica sobre las prácticas de autocuidado y el bienestar laboral de la enfermería en UTI. Metodología: Revisión integrativa basada en búsquedas en las bases de datos PubMed, MEDLINE y Academic Search Premier. Se seleccionaron 07 artículos de la última década para su análisis a texto completo. Resultados: Las prácticas de autocuidado ayudan en el manejo del desgaste del entorno laboral, mejoran la atención clínica y promueven el equilibrio entre la

[1] Graduanda em Enfermagem pelo Centro Universitário IESB.
[2] Docente no Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário IESB.

vida personal y profesional. También se destacó la relevancia del apoyo colectivo y organizacional para la salud mental del trabajador. Conclusión: El autocuidado favorece el bienestar individual y del equipo de enfermería intensivista. Sin embargo, esta práctica no debe restringirse al ámbito individual, exigiendo apoyo colectivo e institucional.

Palabras clave: Autocuidado. Bienestar laboral. Enfermería. Unidad de Cuidados Intensivos.

1 INTRODUÇÃO

As Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) são serviços de alta complexidade destinados ao atendimento de pacientes em estado crítico, que necessitam de monitorização contínua e assistência especializada (De Freitas; Da Silva Lourenço; Carvalho, 2023). Nesses ambientes, são realizados procedimentos de elevada complexidade, como ventilação mecânica, sondagens, administração de medicamentos e monitorização contínua, que exigem conhecimento técnico-científico, vigilância permanente e atuação integrada da equipe multiprofissional (Afonso *et al.*, 2020).

Nesse contexto, os profissionais de enfermagem desempenham papel fundamental na assistência aos pacientes críticos, participando diretamente do cuidado e do acompanhamento contínuo de suas condições clínicas. A dinâmica de trabalho em UTI envolve demandas físicas e emocionais, necessidade de tomada de decisões rápidas e exposição frequente a situações clínicas complexas, fatores que podem repercutir na saúde e no bem-estar desses trabalhadores (Cohen *et al.*, 2023). Entre os desafios relacionados ao trabalho nesse cenário, destacam-se a ocorrência de burnout e as questões relacionadas à satisfação profissional, reforçando a importância de estratégias voltadas à promoção do bem-estar ocupacional (Quesada-Puga *et al.*, 2024).

Diante dessas demandas, o autocuidado constitui um aspecto relevante para a promoção e a manutenção da saúde dos profissionais de enfermagem. Esse conceito compreende práticas intencionais voltadas à preservação da saúde e do bem-estar, envolvendo diferentes dimensões, como a física, a emocional e a social. Essas práticas podem estar associadas a aspectos positivos da experiência profissional, incluindo a satisfação no trabalho, o trabalho em equipe e a percepção do ambiente ocupacional (Monroe *et al.*, 2021).

Entre as práticas de autocuidado, destacam-se a realização de atividades físicas, a alimentação adequada, o lazer, as práticas de relaxamento, os hobbies e a manutenção de vínculos sociais. Tais práticas podem constituir recursos individuais para o enfrentamento das demandas cotidianas e para a promoção da saúde mental (Maresca *et al.*, 2022; Wickham, 2023). No contexto da terapia intensiva, sua relevância deve ser compreendida considerando as exigências específicas do trabalho e as condições em que a assistência é prestada, uma vez que

o bem-estar ocupacional também pode ser influenciado por fatores organizacionais, relacionais e ambientais (Quesada-Puga *et al.*, 2024).

Em um estudo qualitativo realizado por Silva Júnior, Balsanelli e Neves (2021), em um hospital universitário do estado de São Paulo, 13 enfermeiros foram entrevistados sobre a influência do autocuidado na prática profissional. Os resultados apontaram que o cuidado de si foi associado à assistência ao paciente, ao exercício da liderança e ao manejo de conflitos na unidade.

Esses achados evidenciam a relevância do autocuidado para a atuação dos profissionais de enfermagem. Entretanto, considerando as particularidades do trabalho em unidades de terapia intensiva, é importante compreender quais práticas de autocuidado têm sido abordadas na literatura e como se relacionam com o bem-estar ocupacional desses trabalhadores. A síntese das evidências científicas sobre essa temática pode contribuir para ampliar a compreensão sobre o assunto e subsidiar discussões acerca da promoção da saúde dos profissionais de enfermagem.

Diante disso, este estudo tem como questão norteadora: Quais são as evidências científicas acerca das práticas de autocuidado e de sua relação com o bem-estar ocupacional de profissionais de enfermagem atuantes em unidades de terapia intensiva? Para responder a essa questão, o objetivo do estudo volta-se a analisar as evidências científicas sobre as práticas de autocuidado e sua relação com o bem-estar ocupacional desses profissionais.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), método que possibilita reunir, analisar e sintetizar evidências científicas relacionadas a uma determinada temática, permitindo a identificação e a integração dos conhecimentos disponíveis na literatura. A revisão foi desenvolvida conforme as etapas propostas por Dantas *et al.* (2021), compreendendo a elaboração da questão norteadora, o estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, a definição da estratégia de busca, a seleção dos estudos, a extração e análise dos dados e a apresentação da síntese dos resultados.

Para a elaboração da questão norteadora e organização da estratégia de busca, foi utilizada a estratégia PICO, considerando como população (P) os profissionais de enfermagem atuantes em unidades de terapia intensiva; como intervenção ou fenômeno de interesse (I), as práticas de autocuidado; como comparação (C), não aplicável ao presente estudo; e como desfecho (O), o bem-estar ocupacional. A partir dessa estrutura, foi definida a seguinte questão norteadora: “Quais são as evidências científicas acerca das práticas de autocuidado e de sua

relação com o bem-estar ocupacional de profissionais de enfermagem atuantes em unidades de terapia intensiva?".

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed, MEDLINE, acessada por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e Academic Search Premier, acessada pela plataforma EBSCO. A coleta de dados ocorreu nos meses de agosto e setembro de 2026.

Foram utilizados termos relacionados ao autocuidado, à enfermagem, às unidades de terapia intensiva e ao bem-estar ocupacional, incluindo aspectos associados à satisfação profissional, à saúde ocupacional, ao estresse relacionado ao trabalho e ao burnout. Os termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, conforme a estratégia de busca definida para cada base de dados.

As estratégias de busca foram adaptadas de acordo com as características de cada base de dados. Na PubMed, foi utilizada a estratégia ("self care" AND nurses AND "Intensive Care Unit" AND ("Job Satisfaction" OR "Occupational Stress")), utilizando descritores do Medical Subject Headings (MeSH). Na Academic Search Premier, foi utilizada a estratégia ("self-care" AND nursing AND ("Intensive Care" OR "Critical Care") AND ("Occupational Stress" OR "Job Satisfaction" OR "Employee Health" OR "Health Promotion" OR "Occupational Health")). Na MEDLINE, foi utilizada a estratégia ("Self Care" AND nurses AND ("critical care" OR "Intensive Care Unit") AND ("Psychological Well-Being" OR Stress)), utilizando descritores do vocabulário Descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

Foram incluídos artigos científicos publicados entre janeiro de 2016 e setembro de 2026, nos idiomas português, inglês ou espanhol, com texto completo disponível eletronicamente e que apresentassem relação com a questão norteadora. Foram considerados estudos envolvendo profissionais de enfermagem (enfermeiro, técnico de enfermagem e auxiliar de enfermagem) atuantes em unidades de terapia intensiva e que investigassem práticas de autocuidado e/ou aspectos relacionados ao bem-estar ocupacional.

Foram excluídos artigos duplicados, publicações fora do período estabelecido, estudos publicados em idiomas diferentes dos definidos, artigos incompletos ou indisponíveis na íntegra, bem como estudos que não apresentassem relação com a temática, a população ou o contexto de interesse da revisão.

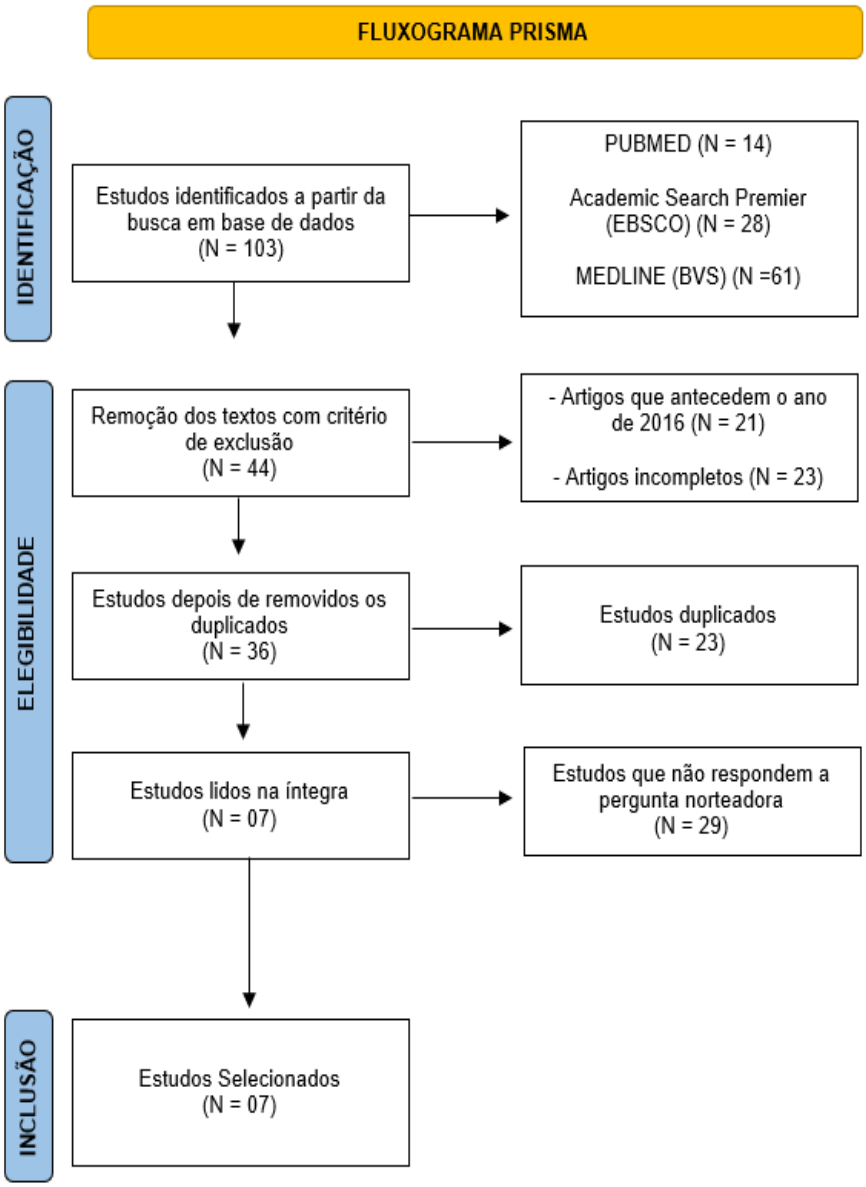
Inicialmente, os estudos encontrados nas bases de dados foram identificados e as duplicidades foram removidas. Em seguida, foi realizada a triagem por meio da leitura dos títulos e resumos, considerando os critérios de elegibilidade previamente estabelecidos. Os estudos potencialmente relevantes foram submetidos à leitura do texto completo para avaliação

da elegibilidade. Após essa etapa, foram selecionados os artigos que atenderam integralmente aos critérios estabelecidos para compor a amostra final da revisão.

Os textos completos dos estudos selecionados foram analisados e organizados de acordo com os indicadores de coleta de dados, que incluíram autor(es), ano de publicação, país, título, abordagem metodológica, objetivo e principais resultados. Os dados extraídos foram organizados para possibilitar a comparação entre os estudos e a identificação das principais evidências relacionadas às práticas de autocuidado e ao bem-estar ocupacional dos profissionais de enfermagem atuantes em unidades de terapia intensiva.

A seleção dos estudos foi apresentada por meio de fluxograma, contemplando as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos artigos, conforme as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA).

Figura 1 – Fluxograma de busca e seleção dos artigos, 2026



Fonte: Autoria própria, 2026.

3 RESULTADOS

Foram identificados 103 estudos a partir da busca avançada nas bases de dados. Dessa busca, 14 estudos eram da PubMed, 61 pertenciam a MEDLINE e 28 na Academic Search Premier.

Após a aplicação dos critérios de exclusão, 23 estudos estavam duplicados, 21 estavam fora do período estabelecido, 23 estudos estavam incompletos devido indisponibilidade na íntegra e 29 estudos não responderam diretamente à pergunta norteadora. Logo, permaneceram 07 estudos para análise na íntegra, conforme a Figura 1.

Para fins de discussão, os artigos escolhidos para compor o presente trabalho encontram-se ordenados no Quadro 1, conforme os critérios estabelecidos e ordenados anteriormente.

Os estudos foram publicados entre 2016 e 2026, classificando-se metodologicamente em: 02 estudos transversais (sendo 01 transversal descritivo e 01 transversal quantitativo), 02 estudos piloto (sendo 01 piloto com abordagem mista e 01 piloto simples), 03 estudos qualitativos descritivos. Quanto à periodicidade, observa-se: 01 estudo no ano de 2026, 03 em 2024, 02 em 2020 e 01 em 2016. Sendo todos estudos na língua inglesa. Pode-se ainda analisar que 03 pertenciam aos Estados Unidos da América, 02 à Austrália, 01 à China e 01 à Espanha.

Quadro 1 – Resumo dos estudos selecionados na revisão integrativa de 2026

AUTOR/PAÍS /ANO	TEMA	METODOLOGIA	OBJETIVO	RESULTADO
ZHANG, Tian et al., AUSTRÁLIA, 2026	CRITICAL CARE NURSES' MOTIVATIONS AND CHALLENGES: A QUALITATIVE DESCRIPTIVE STUDY.	Estudo qualitativo descritivo	Descrever e compreender as motivações e os desafios que enfermeiros de cuidados intensivos enfrentam durante a jornada de trabalho. Além de explorar as estratégias de enfrentamento (coping) usadas para lidar com os desafios e sustentar a motivação.	Foram observados 6 principais pilares comentados pelos profissionais da área que impactam a jornada de trabalho: motivação inicial, motivação sustentada, desafios no local de trabalho, desafios profissional-pessoal, coping pessoal-profissional e coping no ambiente de trabalho.
BERCHTENBREITER, Kristie et al. AUSTRÁLIA, 2024	INTENSIVE CARE UNIT NURSES' PERCEPTIONS OF DEBRIEFING AFTER CRITICAL INCIDENTS: A QUALITATIVE DESCRIPTIVE STUDY	Estudo qualitativo descritivo	Explorar, por meio de entrevistas individuais e semi-estruturadas, a percepção dos enfermeiros de UTI a respeito do debriefing após incidentes clínicos.	Os participantes alegaram que o debriefing no pós-incidente ajuda a promover saúde mental e bem-estar dos profissionais, proporcionar um momento de autorreflexão, reduzir o sentimento de culpa, minimizar humor-ácido e normalizar acidentes críticos, e expor feedbacks construtivos como forma de aprendizado e melhoria futura. Além disso, os participantes afirmaram a importância da exatidão da comunicação durante os momentos de debriefing.
YANG Zhongfu et al. CHINA, 2024	LATENT PROFILE ANALYSIS OF MINDFUL SELF-CARE AND ASSOCIATIONS WITH MENTAL HEALTH AMONG NURSES IN CHINA	Estudo transversal quantitativo	Identificar a atual posição do autocuidado consciente (mindful self-care) entre enfermeiros e correlacionar esse achado com níveis de ansiedade, depressão e estresse percebido.	Foram mapeados e analisados 4 subgrupos: Autocuidado Inconsistente (4,40%), Desenvolvimento Equilibrado (43,36%), Autocuidado Moderado (39,36%) e Alto Autocuidado (12,89%). Observou-se que o mindful self-care apresenta correlação negativa significativa com ansiedade e depressão, mas não possui relação direta com o estresse percebido. Ademais, há correlação direta e positiva entre estresse percebido, depressão e ansiedade.
WATSON, Adrianna Lorraine, ESTADOS UNIDOS, 2024	NURSES' PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE AND SELF-CARE: A MIXED-METHODS STUDY	Estudo piloto com abordagem mista	Determinar se a conscientização sobre práticas de autocuidado compassivo pode promover a qualidade de vida da equipe de enfermagem da UTI.	A maioria dos participantes (87%) demonstrou interesse em participar de futuros treinamentos sobre autocuidado compassivo. Os tópicos mais solicitados foram habilidades para prevenir o burnout (71%) e melhorar o equilíbrio entre vida pessoal e

AUTOR/PAÍS /ANO	TEMA	METODOLOGIA	OBJETIVO	RESULTADO
				profissional (53%). Contudo, a abordagem quantitativa não demonstrou estatisticamente melhoria significativa nos tópicos abordados no questionário: bem-estar, equilíbrio e aprendizado, embora a abordagem qualitativa tenha demonstrado melhora geral na qualidade de vida profissional.
WEI Holly et al., ESTADOS UNIDOS, 2020	SELF-CARE STRATEGIES TO COMBAT BURNOUT AMONG PEDIATRIC CRITICAL CARE NURSES AND PHYSICIANS	Estudo qualitativo descritivo	Determinar as percepções de médicos e enfermeiros sobre estratégias de autocuidado utilizadas para combater o burnout.	Foram identificadas 6 estratégias principais de autocuidado: encontrar significado no trabalho; conectar-se a uma fonte de energia; nutrir conexões interpessoais no ambiente laboral; desenvolver uma atitude de positividade; realizar higiene emocional (estabelecer limites entre trabalho-vida e mindfulness); e reconhecer a própria singularidade.
ALVAREZ, Catherine; MULLIGAN, Pamela., ESTADOS UNIDOS, 2020	REPLENISH AT WORK AN INTEGRATIVE PROGRAM TO DECREASE STRESS AND PROMOTE A CULTURE OF WELLNESS IN THE INTENSIVE CARE UNIT	Estudo piloto	Avaliar o impacto da implementação de programas que apoiem a saúde mental e o bem-estar em enfermeiros de UTI, contribuindo para a redução do estresse ocupacional. O programa de teste é baseado em práticas de autocuidado (prática de respiração, gratidão, música suave, água infusionada com fruta, aromaterapia) e mindfulness.	65% dos participantes relataram melhora na capacidade de gerenciamento e de assistência aos pacientes após dedicarem um tempo para as ações de autocuidado ofertadas pelo programa. Contudo, 35% afirmaram sentir a necessidade/urgência de voltar ao trabalho o mais rápido possível durante as pausas.
GÓMEZ-GARCÍA Teresa et al., ESPANHA, 2016	NURSES' SLEEP QUALITY, WORK ENVIRONMENT AND QUALITY OF CARE IN THE SPANISH NATIONAL HEALTH SYSTEM: OBSERVATIONAL STUDY AMONG DIFFERENT SHIFTS	Estudo transversal descritivo	Determinar a relação entre as características do ambiente de trabalho hospitalar e a qualidade do cuidado relatada pelos enfermeiros sob diferentes esquemas de turnos (diurno, noturno e rotativo), avaliando também satisfação, burnout e qualidade do sono.	Identificou-se que a maioria dos enfermeiros atua em turnos rotativos (65,4%) e que profissionais dos turnos noturno e rotativo relatam pior percepção sobre a liderança gerencial e menor confiança na capacidade de autocuidado dos pacientes pós-alta. Constatou-se que a qualidade global do sono (PSQI) foi significativamente pior entre os trabalhadores noturnos, sendo o planejamento do cuidado e a educação em saúde as tarefas assistenciais mais omitidas por falta de tempo.

Fonte: Autoria Própria, 2026.

4 DISCUSSÃO

Após a análise crítica dos 07 artigos selecionados, permitiu-se organizar os resultados em três eixos norteadores: 4.1- Estratégias individuais de autocuidado e bem-estar ocupacional; 4.2- Intervenções de promoção do bem-estar e apoio coletivo e 4.3- Barreiras ao autocuidado e

responsabilidade institucional. Essa divisão facilita a discussão dos principais achados e a comparação entre os estudos.

4.1 Estratégias individuais de autocuidado e bem-estar ocupacional

A adoção de práticas de autocuidado constitui um recurso importante para o enfrentamento do estresse ocupacional, especialmente em ambientes de alta complexidade, como as UTIs (Zhang *et al.*, 2026). Os estudos analisados também abordam a relação dessas práticas com a assistência ao paciente, a tomada de decisões e o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional (Berchtenbreiter *et al.*, 2024; Gómez-García *et al.*, 2016; Alvarez e Mulligan, 2020).

Alvarez e Mulligan (2020) definem o autocuidado como a prática de realizar atividades relacionadas à saúde e adotar comportamentos que contribuam para sua promoção, favorecendo um estilo de vida mais saudável e o bem-estar. Essa abordagem pode contemplar diferentes dimensões do cuidado de si, incluindo os aspectos físico, profissional, social, emocional, psicológico e espiritual (Yang *et al.*, 2024).

Nesse contexto, os profissionais de enfermagem podem recorrer a estratégias individuais de enfrentamento (*coping*) para lidar com as demandas emocionais do trabalho. Entre as práticas abordadas nos estudos, destacam-se as intervenções relacionadas à espiritualidade, a realização de atividades físicas e a manutenção de conexões interpessoais (Zhang et al., 2026).

A dificuldade de lidar com situações estressantes de forma persistente pode contribuir para o comprometimento da saúde mental dos profissionais. Berchtenbreiter *et al.* (2024) abordam a relação entre o estresse crônico e o risco de desenvolvimento de problemas como o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e o *burnout*. Outras repercussões, como sintomas de ansiedade e depressão, fadiga por compaixão e ideação suicida, também são discutidas na literatura sobre saúde mental dos profissionais de saúde (Wei *et al.*, 2020).

Os resultados apresentados por Yang *et al.* (2024) indicam uma associação inversa entre as práticas de autocuidado e os níveis de ansiedade e depressão, sugerindo que níveis mais elevados de autocuidado estão associados a menores níveis desses sintomas. Além dos possíveis benefícios para a saúde mental, Alvarez e Mulligan (2020) discutem a relação do autocuidado com aspectos da atuação profissional, como a resiliência e o desempenho na assistência. Esses achados reforçam a importância de compreender o autocuidado tanto em sua dimensão individual quanto em suas possíveis repercussões no trabalho.

No estudo de Wei *et al.* (2020), foram entrevistados 20 profissionais de saúde, sendo 13 enfermeiros e 7 médicos, a partir de perguntas sobre o significado do autocuidado e as estratégias

utilizadas diante do estresse. Os relatos evidenciaram práticas como a adoção de uma perspectiva positiva e o cuidado com as próprias emoções. Os autores também discutiram a contribuição dessas estratégias para o bem-estar físico e mental dos participantes e suas possíveis relações com a redução do esgotamento profissional e a qualidade da assistência prestada.

Outro aspecto relacionado ao bem-estar dos profissionais é a qualidade do sono. Gómez-García *et al.* (2016), ao analisarem enfermeiros que trabalhavam no turno noturno, identificaram resultados desfavoráveis relacionados ao sono neste grupo, em comparação com profissionais de outros turnos. O estudo também apontou uma relação entre a privação do sono, as perdas de informações durante a passagem de plantão e a omissão de cuidados associada à falta de tempo. Esses resultados ampliam a discussão sobre o autocuidado ao evidenciar que as condições de descanso podem estar relacionadas não apenas à saúde dos trabalhadores, mas também à segurança e à continuidade da assistência.

4.2 Intervenções de promoção do bem-estar e apoio coletivo

Entre os sete estudos selecionados, dois avaliaram programas-piloto de intervenção voltados ao autocuidado guiado de profissionais de enfermagem atuantes em UTIs, conduzidos por Watson (2024) e Alvarez e Mulligan (2020). As intervenções buscaram estimular práticas de autocuidado e avaliar suas possíveis contribuições para o bem-estar dos profissionais no ambiente de trabalho.

Ambos os estudos apresentaram resultados qualitativamente favoráveis em relação às intervenções propostas. Entretanto, Watson (2024) não identificou diferenças quantitativas significativas entre as avaliações realizadas antes e após o programa. Apesar disso, os relatos dos participantes indicaram percepções positivas relacionadas à melhora do humor e à dinâmica de trabalho. Esses achados sugerem que a avaliação de intervenções voltadas ao bem-estar pode se beneficiar da consideração conjunta de indicadores quantitativos e das experiências relatadas pelos profissionais, embora os resultados de estudos-piloto devam ser interpretados com cautela.

Embora as práticas individuais de autocuidado sejam importantes, a promoção do bem-estar ocupacional também depende do suporte oferecido pelas equipes e pelas instituições. Nesse sentido, Berchtenbreiter *et al.* (2024) destacam a importância de estratégias coletivas que favoreçam um ambiente de trabalho acolhedor, a comunicação entre os profissionais e a redução da autoculpabilização diante de situações difíceis. Essas iniciativas podem contribuir para o

fortalecimento das relações interpessoais e para o enfrentamento compartilhado das demandas emocionais do trabalho em terapia intensiva.

Entre as estratégias coletivas discutidas por Berchtenbreiter *et al.* (2024), destaca-se o *debriefing*, que pode ocorrer imediatamente após um evento (*hot debriefing*) ou posteriormente (*cold debriefing*). Essa prática é caracterizada por estabelecer uma reunião com a equipe após um acontecimento ou atividade, buscando discutir e refletir as ações individuais e coletivas, livre de julgamentos e invalidações.

No contexto hospitalar, o *hot debriefing* permite que a equipe reflita sobre os acontecimentos clínicos recentes, esclareça dúvidas e compartilhe percepções sobre a experiência vivenciada. Quando conduzida de maneira estruturada e em um ambiente seguro, essa prática pode favorecer a comunicação, o aprendizado coletivo e o acolhimento dos profissionais após situações difíceis. Os autores também discutem a importância de evitar que experiências potencialmente traumáticas sejam naturalizadas no cotidiano de trabalho. Para favorecer a participação e a reflexão, recomenda-se a realização dessas discussões em local reservado, com privacidade e sem distrações, preferencialmente fora da beira do leito (Berchtenbreiter *et al.*, 2024).

4.3 Barreiras ao autocuidado e responsabilidade institucional

Apesar das possíveis contribuições do autocuidado para a saúde dos profissionais de enfermagem, sua adoção pode ser dificultada pelas próprias condições de trabalho. Entre as barreiras identificadas, Yang *et al.* (2020) destacam o estresse ocupacional e a falta de tempo decorrente de demandas concorrentes. Outros fatores, como o trabalho em turnos, os custos associados a determinadas práticas e a falta de incentivo institucional, também podem limitar as possibilidades de cuidado de si. Esses aspectos demonstram que a adoção de práticas de autocuidado não depende exclusivamente da disposição individual, mas também das condições oferecidas pelo ambiente de trabalho.

Nesse contexto, as instituições de saúde e as equipes gestoras têm papel importante na criação de condições que favoreçam a saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores. Watson (2024) reforça a importância do suporte institucional na promoção do bem-estar ocupacional, enquanto Alvarez e Mulligan (2020) discutem a viabilidade de programas de incentivo ao autocuidado e seus possíveis benefícios para os profissionais e para as organizações. Assim, a promoção do bem-estar deve considerar estratégias acessíveis e compatíveis com a rotina

hospitalar, evitando que a responsabilidade pela manutenção da saúde seja atribuída exclusivamente aos trabalhadores.

Além das possíveis repercussões sobre a saúde dos profissionais, a promoção do bem-estar ocupacional pode ter implicações para a qualidade da assistência e para a permanência dos trabalhadores nas instituições. Alvarez e Mulligan (2020) discutem os possíveis benefícios organizacionais das iniciativas de promoção do autocuidado, incluindo a redução de custos relacionados à substituição e ao treinamento de novos profissionais. Essas contribuições reforçam a importância de considerar o bem-estar ocupacional também como parte da gestão dos serviços de saúde, e não apenas como uma questão individual.

Em conjunto, os estudos indicam que a promoção do bem-estar ocupacional envolve a articulação entre as práticas individuais de autocuidado, o apoio das equipes e o suporte institucional. Conforme discutido por Watson (2024), a resiliência individual, o apoio organizacional e as condições do ambiente de trabalho devem ser consideradas de forma integrada. Dessa maneira, o autocuidado não deve ser tratado como uma responsabilidade exclusivamente individual, mas como uma prática cuja adoção e manutenção também dependem de condições de trabalho favoráveis e de iniciativas institucionais de promoção da saúde.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio desta RIL, identificou-se que as práticas de autocuidado podem contribuir para o bem-estar dos profissionais de enfermagem, favorecendo o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Os estudos também apontam a importância das intervenções coletivas e do apoio no ambiente de trabalho para a promoção do bem-estar ocupacional.

Fatores relacionados ao sono, aos turnos de trabalho, à escassez de tempo relacionada à alta demanda recorrente, ao estresse crônico e às condições do ambiente ocupacional também devem ser considerados na compreensão do bem-estar desses profissionais, uma vez que podem influenciar suas possibilidades de autocuidado e recuperação física, emocional, psicológica e espiritual. Além disso, é possível observar a repercussão positiva que a resiliência, assim como o *debriefing*, acarretam na saúde mental e na melhora da performance do profissional.

Entretanto, os achados não permitem estabelecer uma prática de autocuidado como superior às demais. A escolha das estratégias deve considerar as necessidades e as preferências dos profissionais, sem desconsiderar as condições de trabalho e a responsabilidade institucional na promoção da saúde ocupacional. Assim, o autocuidado deve ser compreendido como parte

de uma abordagem mais ampla, que articule iniciativas individuais, apoio coletivo e ações institucionais.

No Brasil, há escassez de artigos e pesquisas originais que abordem a tríplice conjunta: autocuidado, bem-estar ocupacional e profissionais da enfermagem intensivistas. Dessa forma, é recomendado que pesquisas futuras explorem com maior rigor essa população em específico e como as intervenções pessoais e coletivas se conectam à saúde ocupacional, prevenindo desgastes e doenças irremediáveis.

REFERÊNCIAS

AFONSO, Shirley da Rocha et al. **Assistência em Enfermagem ao Paciente Crítico: monitorização**. São Paulo: Centro Paula Souza, 2020. ISBN 978-65-87877-02-0.

ALVAREZ, Catherine; MULLIGAN, Pamela. Replenish at work: an integrative program to decrease stress and promote a culture of wellness in the intensive care unit. **Critical Care Nursing Clinics**, v. 32, n. 3, p. 369-381, 2020. DOI: 10.1016/j.cnc.2020.05.001. Acesso em: 01 de set. de 2026.

BERCHTENBREITER, Kristie et al. Intensive care unit nurses' perceptions of debriefing after critical incidents: A qualitative descriptive study. **Australian Critical Care**, v. 37, n. 2, p. 288-294, 2024. DOI: 10.1016/j.aucc.2023.06.002. Acesso em: 19 ago. 2026.

COHEN, C. et al. Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout for nurses, physicians and allied healthcare professionals: A systematic review. **British Medical Journal Open**, v. 13, n. 6, p. 1–23, 1 jun. 2023. DOI: 10.1136/bmjopen-2022-071203. Acesso em: 17 de jun, de 2026.

DANTAS, H. L. L.; COSTA, C. R. B.; COSTA, L. M. C.; LÚCIO, I. M. L.; COMASSETTO, I. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. **Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem**, São Paulo, v. 12, n. 37, p. 334-345, 2021. DOI: 10.24276/rrecien2022.12.37.334-345. Acesso em: 20 de jul. 2026.

DE FREITAS, Alvaneide Campos; DA SILVA LOURENÇO, Jelziane; CARVALHO, Lorena Rocha Batista. A percepção do Enfermeiro quanto ao cuidado humanizado no âmbito da UTI: Revisão de Literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 5, p. 1533-1549, 2023. DOI: 10.36557/2674-8169.2023v5n5p1533-1549. Acesso em: 14 ago. 2026.

GÓMEZ-GARCÍA, Teresa et al. Nurses' sleep quality, work environment and quality of care in the Spanish National Health System: observational study among different shifts. **BMJ open**, v. 6, n. 8, p. e012073, 2016. DOI: 10.1136/bmjopen-2016-012073. Acesso em: 23 ago. 2026.

MARESCA, G. et al. Coping Strategies of Healthcare Professionals with Burnout Syndrome: A Systematic Review. **Medicina**, v. 58, n. 2, p. 327, 21 fev. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.3390/medicina58020327. Acesso em: 17 de jul. de 2026.

MONROE, Chelsie et al. The value of intentional self-care practices: The effects of mindfulness on improving job satisfaction, teamwork, and workplace environments. **Archives**

of psychiatric nursing, v. 35, n. 2, p. 189-194, 2021. DOI: 10.1016/j.apnu.2020.10.003. Acesso em: 11 de jul. de 2026.

QUESADA-PUGA, C. et al. Job satisfaction and burnout syndrome among intensive-care unit nurses: A systematic review and meta-analysis. **Intensive and Critical Care Nursing**, v. 82, n. 82, p. 103660, 1 jun. 2024. DOI: 10.1016/j.iccn.2024.103660. Acesso em: 17 de ago. de 2026.

SILVA JÚNIOR, Edson José da; BALSANELLI, Alexandre Pazetto; NEVES, Vanessa Ribeiro. Influência do cuidado de si no trabalho de enfermeiros intensivistas. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 55, p. e03701, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019042403701. Acesso em: 21 set. 2026.

WATSON, Adrianna Lorraine. Nurses' professional quality of life and self-care: A mixed-methods study. **American Journal of Critical Care**, v. 33, n. 1, p. 66-69, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.4037/ajcc2024714. Acesso em: 10 de ago. 2026.

WEI, Holly et al. Self-care strategies to combat burnout among pediatric critical care nurses and physicians. **Critical Care Nurse**, v. 40, n. 2, p. 44-53, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.4037/ccn2020621. Acesso em: 25 set. 2026.

WICKHAM, S. Hobbies for mental health. **Nature Medicine**, v. 29, n. 9, p. 1–2, 11 set. 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1038/s41591-023-02508-z. Acesso em: 27 de jun. de 2026.

YANG, Zhongfu et al. Latent profile analysis of mindful self-care and associations with mental health among nurses in China. **BMJ open**, v. 14, n. 7, p. e087005, 2024. DOI: 10.1136/bmjopen-2024-087005. Acesso em: 20 ago. 2026.

ZHANG, Tian; MOSS, Cheryle; CARDWELL, Rachel. Critical care nurses' motivations and challenges: A qualitative descriptive study. **The Australian Journal of Advanced Nursing**, v. 43, n. 2, p. 16-28, 2026. Disponível em: https://doi.org/10.37464/2026.432.2324. Acesso em: 11 set. 2026.