

RESUMO EXPANDIDO - FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM ENFERMAGEM: A
FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM ENFERMAGEM É O PROCESSO
EDUCATIVO FORMAL, REGULAMENTADO E CONTÍNUO, QUE PREPARA
INDIVÍDUOS PARA ATUAREM NO CUIDADO EM SAÚDE. CAMPO PRÁTICO
QUE DEVE PROMOVER PENSAMENTO CRÍTICO, ÉTICO, HUMANISTA E
COM RESPONSABILIDADE SOCIAL, APTO A LIDERAR A EQUIPE DE
ENFERMAGEM, ATUAR NA GESTÃO DO CUIDADO E RESPONDER ÀS
DIVERSAS NECESSIDADES DE SAÚDE DA POPULAÇÃO, EM
CONSONÂNCIA COM OS PRINCÍPIOS DO SUS.

**PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL ENTRE PROFISSIONAIS DE
ENFERMAGEM NA UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA**

Crisonete Marques Carneiro (cris.18marques@hotmail.com)

Sávio Selton De Castro Mesquita (castrosavio909@gmail.com)

Israel Coutinho Sampaio Lima (israel.lima@uninta.edu.br)

INTRODUÇÃO

A Unidade de Terapia Intensiva (UTI) é caracterizada como um ambiente de alta complexidade assistencial, destinado ao cuidado de pacientes em estado crítico, com uma estrutura densa em tecnologia, vigilância ininterrupta e uma rotina pautada pela alta complexidade das intervenções (SANTOS et al., 2021).

Nesse contexto, a equipe de enfermagem assume papel central na assistência, enfrentando cotidianamente o limiar entre a vida e a morte, o que exige desses profissionais não apenas rigor técnico, mas uma carga emocional elevada para lidar com o sofrimento alheio e a finitude (MARTINS; RODRIGUES, 2024).

O processo de trabalho na UTI é caracterizado por diversos fatores estressores, entre eles a elevada demanda assistencial, a exposição constante à dor, ao sofrimento e, frequentemente, à morte, além da intensa pressão por resultados e da necessidade de tomadas de decisão rápidas. Esses elementos podem repercutir de forma negativa na saúde mental dos profissionais que atuam nesse contexto. Estudos indicam que a exposição contínua a tais condições contribui para o desenvolvimento de sintomas como ansiedade, estresse ocupacional e síndrome de burnout, comprometendo tanto o bem-estar dos trabalhadores quanto a qualidade da assistência prestada (Santos et al., 2021).

Por tanto, torna-se fundamental discutir estratégias voltadas à promoção da saúde mental dos profissionais de enfermagem, considerando que o cuidado ofertado ao paciente está diretamente relacionado às condições emocionais e psicológicas de quem cuida. A valorização de práticas de autocuidado, apoio institucional e intervenções no ambiente de trabalho são apontadas como essenciais para a redução dos impactos do adoecimento psíquico nessa população.

Dessa forma, evidencia-se a necessidade de iniciativas que promovam o cuidado com a saúde mental da equipe de enfermagem na UTI, reforçando a importância de ações como a proposta “Cuidando de quem cuida”, que visam não apenas a prevenção de agravos, mas também a promoção de um ambiente de trabalho mais saudável e humanizado. O estudo tem como objetivo: relatar a experiência sobre a promoção da saúde mental para profissionais da enfermagem de Unidade de Terapia Intensiva em um hospital filantrópico.

MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência, do tipo descritivo, realizado entre os meses de março e abril em 2026, com sete profissionais de Enfermagem, sendo dois enfermeiros e cinco técnicos de enfermagem.

Ação realizada derivada do projeto “Cuidando de quem Cuida”, onde foram realizados momentos coletivos de escuta qualificada, acolhimento e reflexão sobre a influência, por meio de uma ação desenvolvida no ambiente de trabalho, contemplando momentos de escuta, acolhimento e reflexão sobre os impactos emocionais vivenciados no cotidiano assistencial do cuidado. Foram realizados cinco encontros no próprio setor da Unidade de Terapia Intensiva (UTI), em um espaço previamente organizado para garantir privacidade, acolhimento e escuta qualificada dos participantes. Os encontros ocorreram durante o horário de trabalho, de forma a possibilitar a participação dos profissionais sem prejuízo das atividades assistenciais, com duração média previamente estabelecida e condução baseada em estratégias de diálogo, reflexão e compartilhamento de experiências.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Estratégias iniciais para a promoção da saúde mental de profissionais de enfermagem

A promoção da saúde mental de profissionais de enfermagem, especialmente em contextos de alta complexidade como a Unidade de Terapia Intensiva (UTI), demanda o reconhecimento inicial das condições que impactam o bem-estar desses trabalhadores. A rotina intensa, associada à sobrecarga de trabalho, à pressão por resultados e à constante exposição ao sofrimento e à morte, constitui fatores de risco para o adoecimento psíquico, tornando imprescindível a implementação de estratégias institucionais voltadas ao “cuidado de quem cuida”. Nesse sentido, os primeiros passos envolvem a conscientização da equipe assistencial e da gestão quanto à importância da temática, promovendo um olhar mais atento às necessidades emocionais dos profissionais.

A partir desse reconhecimento, torna-se essencial a criação de espaços seguros de escuta e acolhimento no ambiente de trabalho, favorecendo a

expressão de sentimentos e a troca de experiências entre os membros da equipe. Estratégias como rodas de conversa, momentos de reflexão e práticas de escuta qualificada contribuem para o fortalecimento dos vínculos interpessoais e para a redução do estresse ocupacional, além de estimularem o desenvolvimento de habilidades relacionadas ao autocuidado e à regulação emocional. Tais iniciativas devem ser conduzidas de forma ética e empática, respeitando as singularidades de cada profissional.

Por tanto, destaca-se a importância da necessidade do apoio institucional como elemento fundamental para a efetivação dessas ações. A participação ativa da gestão, por meio do incentivo, da disponibilização de tempo e da valorização das iniciativas voltadas à saúde mental, favorece a adesão dos profissionais e a sustentabilidade das intervenções no ambiente laboral. Dessa forma, o investimento em práticas de promoção da saúde mental não apenas contribui para o bem-estar da equipe, mas também impacta positivamente na qualidade da assistência prestada aos pacientes, fortalecendo um cuidado mais humanizado e seguro.

Repercussões das ações de promoção da saúde mental nos sinais e demandas apresentadas pelos profissionais de enfermagem

Inicialmente, durante a realização dos encontros, observou-se uma certa resistência por parte de alguns profissionais, especialmente técnicos de enfermagem, que demonstraram dificuldade em se expressar, permanecendo mais introspectivos e, por vezes, sem verbalizar suas experiências. Esse comportamento pode estar relacionado à ausência de espaços institucionais destinados à escuta e ao acolhimento no ambiente de trabalho, além de aspectos culturais que, frequentemente, limitam a expressão emocional no contexto profissional (DEJOURS, 2017). No entanto, à medida em que os encontros avançavam e o ambiente se tornava mais acolhedor e seguro, os participantes passaram a se sentir mais confortáveis para compartilhar suas vivências.

Assim, com o fortalecimento do vínculo entre os participantes, observou-se manifestações emocionais significativas, como choro, trocas de apoio por meio de abraços e relatos espontâneos de sentimentos acumulados. Esses momentos evidenciaram o impacto emocional vivenciado pelos profissionais no cotidiano da UTI, marcado por sobrecarga, exigências constantes e vivências intensas relacionadas ao cuidado de pacientes em estado crítico. A literatura mostra que profissionais de enfermagem, especialmente em ambientes críticos, apresentam maior vulnerabilidade ao estresse ocupacional, ansiedade e sofrimento psíquico, decorrentes da alta demanda emocional do cuidado (SILVA et al., 2022).

Sendo assim evidenciou-se que a ausência de momentos destinados ao diálogo e à reflexão no ambiente de trabalho contribui para a naturalização do sofrimento psíquico entre os profissionais, que, frequentemente, atuam de forma automatizada, sem oportunidades para elaboração emocional de suas experiências. Nesse contexto, as ações desenvolvidas mostraram-se fundamentais ao proporcionar um espaço de escuta qualificada e acolhimento, favorecendo o reconhecimento das próprias necessidades emocionais e reforçando a importância do cuidado com a saúde mental como componente essencial para a promoção do bem-estar e para a qualificação da assistência prestada.

Desafios encontrados durante o processo

Durante a implementação das ações de promoção da saúde mental no setor da Unidade de Terapia Intensiva (UTI), identificou-se alguns desafios que impactaram diretamente o desenvolvimento das atividades. Dentre eles, destacou-se a limitação de tempo dos profissionais, onde se leva em consideração a rotina intensa e a alta demanda assistencial característica do setor. A sobrecarga de trabalho e a necessidade de manter a continuidade do cuidado dificultaram, em alguns momentos, a adesão integral de todos os participantes, evidenciando a complexidade de inserir práticas de cuidado voltadas aos trabalhadores em ambientes críticos (SILVA et al., 2022).

Outro ponto relevante foi a resistência inicial de alguns profissionais em participar ativamente das atividades propostas, especialmente no que se refere à expressão de sentimentos e vivências pessoais. Tal resistência pode estar associada à cultura institucional ainda marcada pela valorização da produtividade em detrimento do cuidado emocional, bem como à percepção de que o ambiente de trabalho não é um espaço legítimo para a manifestação de fragilidades (DEJOURS, 2017). Diante desse cenário é válido reforçar a necessidade de desconstrução de estigmas relacionados à saúde mental no contexto profissional.

Entretanto, a ausência prévia de iniciativas semelhantes no setor configurou como uma oportunidade adicional, uma vez que os profissionais não estavam habituados a esse tipo de abordagem. No entanto, apesar das dificuldades encontradas, foi possível observar uma adaptação gradual dos participantes às propostas desenvolvidas. Evidências científicas indicam que intervenções em saúde mental no contexto laboral, especialmente quando articuladas com o apoio institucional, favorecem o fortalecimento de estratégias de enfrentamento, a ampliação da consciência sobre o autocuidado e a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis e colaborativos (PAHO, 2022; SILVA et al., 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência evidenciou que a implementação de ações voltadas à promoção da saúde mental no contexto da Unidade de Terapia Intensiva mostrou-se relevante e necessária diante das demandas emocionais vivenciadas pelos profissionais de enfermagem. A criação de espaços de escuta, acolhimento e reflexão possibilitou não apenas a expressão de sentimentos, mas também o reconhecimento de necessidades frequentemente negligenciadas no cotidiano assistencial, marcado pela sobrecarga de trabalho e intensas exigências emocionais.

Observou-se que, mesmo diante de desafios como a limitação de tempo e a resistência inicial dos participantes, as ações favoreceram o fortalecimento dos vínculos interpessoais, a sensibilização quanto à importância do autocuidado e

a valorização da saúde mental no ambiente de trabalho. O apoio da gestão mostrou-se um fator facilitador essencial para a realização e adesão às atividades, reforçando a importância do envolvimento institucional em iniciativas dessa natureza.

Dessa forma, conclui-se que ações de promoção da saúde mental no ambiente hospitalar devem ser incentivadas e incorporadas de maneira contínua na rotina dos serviços, contribuindo para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis, fortalecendo o vínculo entre as equipes e a consolidação de práticas assistenciais mais seguras, humanas e qualificadas.

REFERÊNCIAS

DEJOURS, C. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2017.

MARTINS, L. A.; RODRIGUES, P. C. P. O estresse ocupacional e a resiliência em Unidades de Terapia Intensiva. *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, v. 36, n. 1, p. 45-52, 2024.

PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION (PAHO). Mental health at work: policy brief. Washington, D.C.: PAHO, 2022.

SANTOS, J. et al. Burnout em profissionais de enfermagem em terapia intensiva. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2021.

SANTOS, J. M. K. et al. O ambiente da Unidade de Terapia Intensiva e o impacto na saúde mental da equipe assistencial. *Saúde e Pesquisa*, v. 14, n. 2, p. 115-128, 2021.

SILVA, R. S. et al. Estresse ocupacional em profissionais de enfermagem em unidades críticas. Revista Brasileira de Enfermagem, 2022.

SILVA, R. S. et al. Estratégias de enfrentamento e promoção da saúde mental em profissionais de enfermagem. Revista Brasileira de Enfermagem, 2023.

Palavras-chave: saúde mental; enfermagem; promoção da saúde.