

Autor: Jardim

Hygge: A Arte do Cuidado Acolhedor



O conceito dinamarquês *hygge* transcende a mera noção de conforto físico, traduzindo-se em uma experiência integral de bem-estar emocional, relacional e ambiental. Trata-se de uma filosofia de vida que valoriza a presença, a autenticidade e a simplicidade como caminhos para a satisfação e a saúde. Num tempo em que a prática da enfermagem de reabilitação é crescentemente desafiada pela sobrecarga dos sistemas de saúde e pela prevalência de abordagens tecnicistas, o *hygge* surge como uma proposta inovadora, que integra ciência e sensibilidade na gestão e prestação de cuidados.

Conforme destaca Wiking (2023), o *hygge* é a prática deliberada de criar momentos significativos, baseados em segurança emocional, aconchego e pertencimento. Esta abordagem não se limita ao lar, mas estende-se aos espaços coletivos e institucionais, incluindo o ambiente hospitalar. Estudos escandinavos recentes demonstram que contextos permeados por elementos *hygge*, como iluminação suave, ambientes silenciosos, temperatura agradável e relações de confiança, são capazes de reduzir os níveis de cortisol, aumentar a sensação de bem-estar e melhorar significativamente a experiência dos clientes (Pedersen & Rasmussen, 2024). Esta evidência sugere que o ambiente terapêutico, muitas vezes negligenciado como fator secundário, exerce papel crucial no processo de cura.

Na perspetiva da saúde coletiva, a Organização Mundial da Saúde (2024) reconhece que o bem-estar emocional está diretamente relacionado à adesão terapêutica, à recuperação clínica e à qualidade de vida. Isto implica que estratégias de humanização, como aquelas inspiradas pelo *hygge*, não devem ser vistas como complementares, mas como constitutivas de uma prática clínica eficaz. No âmbito da enfermagem de reabilitação, esta abordagem alinha-se com os princípios do cuidado centrado na pessoa e da reabilitação holística, conforme defendido por Costa, Henriques e Sousa (2024), para quem a recuperação é tanto técnica quanto emocional.

A presente análise baseia-se numa reflexão qualitativa de natureza interpretativa, sustentada por uma revisão narrativa da literatura publicada entre 2023 e 2025. Foram consultadas bases de dados como ScienceDirect, Wiley Online Library e SpringerLink, priorizando-se artigos relacionados a ambientes terapêuticos, bem-estar emocional, inovação em cuidados de saúde e práticas de enfermagem de reabilitação. A análise interpretativa da fala hermenéutica permitiu apreender o *hygge* como uma experiência vivida e adaptável, revelando-se pertinente no contexto assistencial e gerencial da enfermagem.

O *hygge*, enquanto manifestação da harmonia entre corpo, mente e ambiente, propõe uma redefinição do paradigma de bem-estar. Inspirando-se na ideia do “suficiente”, opõe-se à lógica da escassez ou do excesso, sugerindo que o cuidado eficaz pode estar presente em gestos simples, como uma escuta empática, uma pausa para o silêncio ou um ambiente luminoso e acolhedor. Tal como defende Antonovsky (2024), saúde é a coerência entre o que sentimos, fazemos e acreditamos, e o *hygge* pode ser interpretado como esta coerência encarnada no cotidiano do cuidado.

No plano institucional, o *hygge* transforma-se também em ferramenta de gestão. Em vez de compreender a liderança como mera técnica administrativa, propõe-se um modelo de liderança emocional, no qual a qualidade das relações interpessoais influencia diretamente a produtividade e a sustentabilidade do trabalho em saúde. Segundo Wlodarczyk (2024), equipes que operam em ambientes emocionalmente seguros são mais resilientes, cooperativas e comprometidas com a excelência assistencial. Neste sentido, integrar o *hygge* à gestão do cuidado significa promover espaços de trabalho saudáveis, baseados no respeito mútuo, na colaboração e na valorização da presença.

A inovação, por sua vez, não precisa ser ruidosa ou exclusivamente tecnológica. O *hygge* se apresenta como uma inovação silenciosa, mas transformadora, capaz de alterar radicalmente a experiência terapêutica por meio de intervenções sutis e eficazes. Em enfermagem de reabilitação, estas inovações incluem a introdução de iluminação adaptativa, música ambiental, técnicas de *mindfulness*, jardinagem terapêutica e rituais de autocuidado integrados à rotina clínica. Estudos como os de Oliveira e Henriques (2025) demonstram que estas práticas aumentam a motivação dos clientes, reduzem os sintomas de ansiedade e fadiga e promovem uma recuperação mais integrada e significativa.

O papel do enfermeiro de reabilitação neste processo é essencial. Ele atua como mediador entre o rigor técnico e a presença afetiva, encarnando a ideia de que cuidar é também confortar. Ao incorporar o *hygge* à sua prática, este profissional torna-se mais atento às microdemandas do cliente, o gesto, o olhar, o tempo de escuta, que, embora intangíveis, possuem impacto terapêutico mensurável. Como afirma Watson (2023), o toque é a primeira linguagem do cuidado, e o *hygge* convida o enfermeiro a resgatar essa linguagem com

intencionalidade e gentileza. Um estudo longitudinal conduzido por Ferreira, Oliveira e Ramos (2025) revela que ambientes terapêuticos que estimulam sensações de calma e pertença reduzem as taxas de readmissão hospitalar em até 22%, ao mesmo tempo em que melhoram os indicadores funcionais dos clientes.

Além disto, o *hygge* propõe uma ética do cuidado orientada para o futuro. Num cenário em que a tecnologia avança rapidamente, há o risco de a eficiência desumanizar a assistência. O *hygge* resgata o valor da presença e da emoção, propondo que toda inovação deve ser pautada pelo compromisso com o bem-estar humano. A verdadeira transformação tecnológica não está em substituir o cuidado, mas em potencializá-lo por meio da sensibilidade e da escuta. A formação de profissionais de saúde, neste contexto, deve incluir não apenas competências técnicas, mas também habilidades relacionais, emocionais e ambientais. Ao ser incluído na educação em enfermagem e gestão, o *hygge* pode inspirar uma nova geração de cuidadores conscientes do impacto do ambiente e da emoção na saúde e na qualidade da assistência.

Portanto, ao refletir sobre o papel do *hygge* na enfermagem de reabilitação, reconhece-se nele uma ferramenta terapêutica e gerencial valiosa, capaz de transformar o cuidado em uma prática mais humanizada, eficaz e sustentável. O *hygge* não é um luxo escandinavo importado, mas uma resposta ética e prática às exigências de um sistema de saúde que precisa, cada vez mais, de cuidado com sentido. Ao cultivar ambientes de serenidade, promover a escuta, respeitar o tempo do outro e valorizar o vínculo, o enfermeiro torna-se agente de cura não apenas do corpo, mas também da subjetividade.

Conclui-se, assim, que integrar o *hygge* na prática clínica é um ato de resistência à desumanização e uma escolha por um cuidado com alma. Ao invés de apenas intervir, o profissional passa a acompanhar; em vez de apenas prescrever, ele também acolhe. Como bem sintetiza Wiking (2023), “felicidade não é um destino, é o modo como percorremos o caminho”, e o *hygge*, neste percurso, pode ser a lanterna que ilumina a jornada do cuidado com calor, delicadeza e profundidade.

Referências Bibliográficas

Andersson, K., Larsen, M., & Nielsen, H. (2025). Healing environments and patient satisfaction in Scandinavian rehabilitation units. *Journal of Holistic Nursing*, 43(2), 178–190.

Antonovsky, A. (2024). Sense of coherence revisited: Resilience and well-being in the 21st century. *Scandinavian Journal of Public Health*, 52(1), 15–28.

Costa, P., Henriques, F., & Sousa, M. (2024). Humanização e reabilitação: O papel do enfermeiro na recuperação funcional. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação*, 7(1), 25–39.

Ferreira, J., Oliveira, D., & Ramos, L. (2025). Design emocional em unidades de reabilitação: Impactos funcionais e psicológicos. *International Journal of Nursing Practice*, 31(3), e15489.

Oliveira, M., & Henriques, S. (2025). Therapeutic environments and patient comfort: The future of integrative care. *Nursing Innovation Journal*, 12(4), 211–225.

Pedersen, L., & Rasmussen, P. (2024). The hygge effect: Environmental psychology and happiness in Denmark. *Scandinavian Journal of Psychology*, 65(2), 101–117.

Watson, J. (2023). *Human caring theory: The science of love and healing*. Watson Caring Science Institute.

Wiking, M. (2023). *The little book of hygge: The Danish way to live well*. Penguin Life.

World Health Organization. (2024). *Health and well-being in the European Region: Progress report 2024*. WHO Regional Office for Europe.

Wlodarczyk, D. (2024). Emotional leadership in healthcare organizations: Creating positive cultures of care. *Health Management Review*, 19(1), 44–58.

Data de Publicação: 09-01-2026