



SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA: UMA PERSPECTIVA CIENTÍFICA

AMABILLE DELLALIBERA SIMOES; CARLOS ANTONIO DA SILVA JUNIOR; ANA PAULA REZENDE SILVA; LUCIANA FERNANDA PEREIRA LOPES

INTRODUÇÃO: A saúde mental e a qualidade de vida são componentes essenciais para o bem-estar geral e o funcionamento adequado de um indivíduo. **OBJETIVOS:** Apresentar uma análise das principais pesquisas relacionadas à saúde mental e à qualidade de vida, destacando a interconexão entre esses dois aspectos e fornecendo evidências dos benefícios de uma boa saúde mental para a qualidade de vida. **METODOLOGIA:** Revisão de literatura. **RESULTADOS:** A saúde mental é um estado de bem-estar emocional, psicológico e social, no qual o indivíduo é capaz de lidar com as demandas normais da vida, estabelecer relacionamentos saudáveis e realizar seu potencial. Por outro lado, a qualidade de vida refere-se à percepção subjetiva de satisfação com vários aspectos da vida, incluindo saúde física, bem-estar psicológico, relações sociais, ambiente e realização pessoal. Estudos têm consistentemente demonstrado uma associação positiva entre uma boa saúde mental e uma melhor qualidade de vida. A presença de transtornos mentais, como depressão, ansiedade e estresse crônico, está frequentemente associada a uma redução na qualidade de vida. Por outro lado, a presença de fatores protetores, como resiliência, apoio social e estratégias eficazes de enfrentamento, está relacionada a uma maior qualidade de vida. Diversas intervenções têm sido desenvolvidas para promover a saúde mental e melhorar a qualidade de vida. Terapias psicossociais, como a terapia cognitivo-comportamental e a terapia de grupo, mostraram-se eficazes no tratamento de transtornos mentais e na promoção do bem-estar psicológico. Além disso, a prática regular de atividade física, a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a promoção do sono adequado têm sido associadas a melhorias na saúde mental e na qualidade de vida. A conscientização e a redução do estigma em relação aos transtornos mentais também são fundamentais para promover uma sociedade mais saudável e com maior qualidade de vida. **CONCLUSÃO:** A saúde mental desempenha um papel crucial na qualidade de vida. Investir em estratégias de promoção da saúde mental, bem como no tratamento adequado de transtornos mentais, pode resultar em benefícios significativos para a qualidade de vida individual e coletiva.

Palavras-chave: Saude mental, Bem estar, Qualidade, Vida, Saude.