



CONEXÕES ENTRE A APRENDIZAGEM DE LÍNGUAS, SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

HENRIQUE CANANOSQUE NETO

INTRODUÇÃO: A aprendizagem de línguas é uma atividade complexa que envolve a aquisição de habilidades linguísticas e culturais. Além de seus benefícios comunicativos, diversos estudos têm explorado as conexões entre a aprendizagem de línguas, saúde mental e qualidade de vida. Esta revisão de literatura visa explorar as relações entre esses três domínios. **OBJETIVOS:** O objetivo desta revisão é examinar a relação entre a aprendizagem de línguas, saúde mental e qualidade de vida, identificando os principais estudos e destacando suas descobertas significativas. Pretende-se também identificar lacunas na pesquisa atual e sugerir direções futuras para investigações mais aprofundadas. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma busca sistemática em bases de dados acadêmicas utilizando palavras-chave relacionadas à aprendizagem de línguas, saúde mental e qualidade de vida. Os artigos selecionados foram analisados criticamente e organizados de acordo com temas e resultados. **RESULTADOS:** Os resultados desta revisão indicam que a aprendizagem de línguas pode ter impactos positivos na saúde mental e na qualidade de vida. Estudos mostraram que a aquisição de uma nova língua pode melhorar a cognição, a autoestima, a habilidade de lidar com o estresse e promover uma maior integração social. Além disso, a aprendizagem de línguas também pode estar associada a benefícios neuroprotetores e retardar o declínio cognitivo em idosos. **CONCLUSÃO:** Esta revisão de literatura ressalta a importância da aprendizagem de línguas como um fator relevante para a saúde mental e qualidade de vida. Os resultados destacam a necessidade de programas de ensino de línguas mais abrangentes, que levem em consideração não apenas a competência linguística, mas também os aspectos emocionais e sociais. Futuras pesquisas devem explorar ainda mais essas conexões, incluindo estudos longitudinais e investigações sobre os mecanismos subjacentes a esses efeitos benéficos.

Palavras-chave: Habilidades linguísticas, Conhecimentos culturais, Aprimoramentos comunicativos, Benefícios cognitivos, Integração social.