



DESAFIOS NA DEFINIÇÃO DE SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

GABRIELA FREJ LEMOS PEREIRA; DEBORA ALBUQUERQUE DOS SANTOS; JÚLIA DE LIMA SIQUEIRA ARAGÃO; REBEKA HELLEN FERREIRA DAS NEVES

Introdução: A saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconheça suas habilidades, consiga enfrentar os desafios comuns da vida, seja capaz de desempenhar um trabalho de maneira eficiente e construtiva, e possa agregar valor à sua comunidade. Além disso o termo "bem-estar" define-se como completo bem-estar físico, psíquico e social. No entanto, essa definição pode ser interpretada de maneira utópica e subjetiva, permitindo a legitimação de estratégias de controle e exclusão do que é considerado atípico. **Objetivo:** Analisar a evolução das concepções de "saúde mental" e "bem-estar" ao longo do tempo, examinando o entendimento desses conceitos, com foco na sua interpretação pessoal, considerando a possibilidade de um completo bem-estar mental ser percebido como um padrão praticamente inatingível. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, na qual foram realizadas buscas nas bases de dados SCIELO e na BVS. Os critérios de inclusão foram: artigos disponíveis na íntegra, no idioma português e período compreendido entre 2008 e 2022. **Resultados:** Ao longo do tempo, as noções de "saúde mental" e "bem-estar" evoluíram para tornar-se utópicas e altamente suscetíveis a interpretações pessoais, sugerindo a percepção de um completo bem-estar mental como um padrão praticamente irrealizável. Ao estabelecer um conceito de saúde que impossibilita uma conexão com a realidade cotidiana, e associando qualquer divergência do padrão, a uma espécie de transgressão passível de castigo, em vez de promover a saúde, padroniza-se o comportamento. **Conclusão:** A percepção distorcida dos conceitos de "bem-estar" e "saúde mental" pode contribuir para a criação de padrões inalcançáveis e, diante disso, é crucial repensar e ajustar conceitos de saúde mental, reconhecendo a complexidade da vida humana, sua diversidade e a importância de abordagens mais inclusivas que considerem a individualidade e a pluralidade de experiências.

Palavras-chave: Saúde mental, Bem-estar, Individualidade, Bem-estar psicológico, Formação de conceito.