



CAMINHOS PARA O BEM-ESTAR MENTAL: ABORDAGENS NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS PSÍQUICOS

ERIKA PATRICIA LIMA FERREIRA; FILIPE DE ALMEIDA AGRA OMENA; FERNANDO HENRIQUE DA SILVA COSTA; JEFFERSON SILVA TOMAZ; YULLE FEITOSA LEAL FREIRE

Introdução: No contexto contemporâneo, a saúde mental tornou-se uma prioridade global, destacando a necessidade urgente de estratégias eficazes na prevenção e tratamento dos distúrbios psíquicos. Este estudo visa explorar abordagens que promovam o bem-estar emocional, identificando métodos preventivos e terapêuticos para lidar com os desafios da saúde mental. **Objetivos:** O objetivo principal desta pesquisa é analisar as práticas e intervenções que contribuem para a prevenção e tratamento dos distúrbios psíquicos. Buscaremos compreender como a promoção da saúde mental pode ser integrada nas rotinas diárias e como intervenções terapêuticas podem ser eficazes na mitigação dos sintomas psíquicos. **Metodologia:** Para atingir os objetivos propostos, realizamos uma revisão abrangente da literatura científica, compilando estudos que abordam estratégias preventivas, terapêuticas e inovadoras no campo da saúde mental. Além disso, foram analisados casos práticos e pesquisas de campo que evidenciam a eficácia das intervenções utilizadas. **Resultados:** Os resultados destacam a importância de abordagens multifacetadas na promoção da saúde mental. Identificamos estratégias preventivas, como programas de conscientização, intervenções baseadas em mindfulness e políticas de suporte psicológico no ambiente de trabalho. No tratamento, terapias cognitivo-comportamentais, psicoterapias e abordagens farmacológicas demonstraram impacto positivo na gestão de distúrbios psíquicos. **Conclusão:** Este estudo reforça a necessidade de um enfoque integrado na prevenção e tratamento dos distúrbios psíquicos. A conscientização, a acessibilidade a tratamentos eficazes e a destigmatização das questões de saúde mental emergem como elementos cruciais. A implementação de políticas públicas voltadas para a promoção do bem-estar emocional, aliada a práticas clínicas inovadoras, pode contribuir significativamente para a construção de sociedades mais saudáveis e resilientes no enfrentamento dos desafios psíquicos.

Palavras-chave: **SAÚDE MENTAL; DISTÚRBIOS PSÍQUICOS; PSIQUIATRIA; TRATAMENTO; PREVENÇÃO**