



SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR: UMA REVISÃO SOBRE DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO

SOPHIA PAES DE BARBA; RENAN NUNES AGUIAR

Introdução: A saúde mental é um componente essencial da saúde integral, estando diretamente relacionada à forma como os indivíduos enfrentam os desafios da vida cotidiana, constroem relações e participam da sociedade. Nos últimos anos, o aumento da incidência de transtornos mentais tem chamado atenção de pesquisadores e profissionais da saúde, especialmente em decorrência do impacto da pandemia de COVID-19.

Objetivo: Revisar a literatura científica recente sobre os principais desafios enfrentados na área da saúde mental e identificar estratégias eficazes para a promoção do bem-estar em diferentes contextos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa baseada em artigos científicos publicados entre 2018 e 2024, obtidos nas bases de dados Scielo, PubMed e LILACS. Foram utilizados descritores como “saúde mental”, “bem-estar”, “prevenção” e “promoção da saúde”. Após a leitura dos resumos e aplicação dos critérios de inclusão, foram selecionados 22 artigos para análise. **Resultados:** A análise dos estudos apontou um aumento significativo nos índices de ansiedade, depressão e estresse, especialmente em grupos vulneráveis, como adolescentes, profissionais da saúde e idosos. Também foram identificadas estratégias com eficácia reconhecida, como o fortalecimento de vínculos sociais, a prática regular de atividades físicas, o uso de terapias integrativas, o acesso ampliado aos serviços de saúde mental e a implementação de programas educativos em escolas e ambientes de trabalho. **Conclusão:** A promoção da saúde mental e do bem-estar demanda uma abordagem multidisciplinar e contínua, que envolva políticas públicas, instituições de ensino, serviços de saúde e a sociedade civil. Investir em ações preventivas, ampliar o acesso ao cuidado e combater o estigma associado aos transtornos mentais são passos fundamentais para a construção de uma sociedade mais saudável e acolhedora.

Palavras-chave: **PROMOÇÃO DA SAÚDE; SAÚDE MENTAL; QUALIDADE DE VIDA**