

PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO E SEUS IMPACTOS NA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NA ATUALIDADE

Nayra da Rocha Silva¹; Alice Helena Marques de Almeida Mendes Silva²

nayrar059@gmail.com

Introdução: Na contemporaneidade, marcada por intensas transformações sociais, tecnológicas e econômicas, observa-se um aumento significativo das demandas relacionadas à saúde mental. Fatores como estresse, sobrecarga de trabalho, uso excessivo de tecnologias e fragilidade das relações interpessoais contribuem para o adoecimento psíquico. Nesse contexto, as práticas de autocuidado emergem como estratégias fundamentais para a promoção da saúde mental, envolvendo ações intencionais que visam o bem-estar físico, emocional e social dos indivíduos. **Objetivo:** Analisar as práticas de autocuidado e seus impactos na promoção da saúde mental na atualidade. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura bibliográfica qualitativa. A busca foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e em revistas científicas da área da saúde. Utilizando os descritores “autocuidado”, “saúde mental” e “promoção da saúde”, combinados pelo operador booleano AND. Foram considerados artigos completos, gratuitos, publicados nos últimos cinco anos, em português ou inglês. Foram excluídos estudos duplicados, incompletos, fora do recorte temporal ou que não respondiam ao objetivo proposto. **Resultados e Discussão:** Os estudos analisados evidenciam que práticas de autocuidado, como a prática regular de atividade física, alimentação equilibrada, sono adequado, mindfulness, lazer e fortalecimento de vínculos sociais, estão diretamente associadas à redução de sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Além disso, o autocuidado contribui para o desenvolvimento da autonomia, do autoconhecimento e da regulação emocional. Observou-se também que intervenções baseadas em autocuidado têm sido amplamente utilizadas em contextos clínicos e preventivos, demonstrando eficácia na promoção do bem-estar psicológico. Entretanto, barreiras como falta de tempo, acesso limitado a informações e desigualdades sociais podem dificultar a adesão a essas práticas, evidenciando a necessidade de políticas públicas e estratégias educativas que incentivem o autocuidado de forma acessível e inclusiva. **Conclusão:** Conclui-se que as práticas de autocuidado desempenham um papel essencial na promoção da saúde mental na atualidade, atuando tanto na prevenção quanto no manejo de transtornos psíquicos. Dessa forma, é fundamental incentivar a incorporação dessas práticas no cotidiano, bem como ampliar o acesso à informação e aos recursos necessários para sua efetivação, contribuindo para a construção de uma sociedade mais saudável e equilibrada.

Palavras-chave: Autocuidado; Saúde mental; Promoção da saúde; Bem-estar psicológico; Qualidade de vida.

Área Temática: Saúde Mental.