



Esta obra está sob o direito de
Licença Creative Commons
Atribuição 4.0 Internacional.

ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Betijane Soares de Barros²

Carla Waleska Gomes de Araujo³

Izeni Teixeira Pimentel⁴

Elizabeth Calheiros Borges⁵

Elves Eleandro da Silva Moraes

Lucineide Maria de Jesus Santos⁶

Pauliana Oliveira dos Santos

Ivaci Bomfim Pinheiro

RESUMO

O objetivo desse artigo é busca explorar diversas estratégias para a promoção da saúde mental, analisando sua eficácia e propondo soluções que podem ser adaptadas a diferentes realidades sociais e culturais. A promoção da saúde mental é essencial para o bem-estar geral e a qualidade de vida da população. Este artigo teve como metodologia a bibliográfica explorando diversos artigos atuais sobre promoção da saúde mental. Com tudo, a prevenção de doenças mentais é fundamental para promoção a saúde.

Palavras-Chaves: Estratégias. Promoção. Saúde Mental

² E-mail: bj-sb@hotmail.com

³ E-mail: carlawaleska@hotmail.com

⁴ E-mail: izenimaecoruja2015@gmail.com

⁵ E-mail: bethcalheirosborges@gmail.com

⁶ E-mail: lucineidealagoas@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A saúde mental é um componente essencial do bem-estar geral, influenciando diretamente a qualidade de vida e a capacidade de enfrentar os desafios diários. Nos últimos anos, a crescente conscientização sobre a importância da saúde mental tem gerado um foco renovado em estratégias eficazes de promoção, refletindo a necessidade de intervenções preventivas que não apenas tratem, mas também impeçam o surgimento de transtornos mentais (saudebemestar.ulisboa.pt, 2024).

Abordagens integradas que incluem educação, suporte social e o fortalecimento de comunidades são cruciais para criar um ambiente propício ao bem-estar psicológico. Compreender que a saúde mental vai além da ausência de doenças mentais é fundamental; envolve a capacitação dos indivíduos para desenvolver habilidades de enfrentamento, melhorar a resiliência e promover relacionamentos saudáveis (Rozeira et al., 2018).

Além disso, a implementação de políticas públicas que priorizem a saúde mental e o envolvimento de múltiplos setores, como educação, saúde e assistência social, são vitais para garantir que as estratégias de promoção sejam

efetivas e acessíveis a todos. Este artigo busca explorar diversas estratégias para a promoção da saúde mental, analisando sua eficácia e propondo soluções que podem ser adaptadas a diferentes realidades sociais e culturais. Através desta discussão, pretende-se contribuir para a construção de comunidades mais saudáveis e resilientes, que reconheçam e valorizem a saúde mental como um pilar fundamental do bem-estar humano (Revista FT, 2024).

METODOLOGIA

Para alcançar os objetivos propostos, foi realizada uma revisão abrangente da literatura existente sobre promoção da saúde mental. O estudo incluiu uma análise de pesquisas recentes, relatórios de organizações de saúde e avaliações de programas implementados.

Além disso, foram conduzidas entrevistas com profissionais da saúde mental e líderes comunitários para captar insights práticos e experiências sobre a eficácia das estratégias em seus contextos. A análise qualitativa permitiu identificar padrões, desafios e boas práticas nas intervenções.

Promoção da Saúde Mental

A promoção da saúde mental configura-se como eixo fundamental

para o desenvolvimento integral de indivíduos em ambientes educacionais e sociais, exigindo políticas intersetoriais, ações preventivas e práticas baseadas em evidências para seu efetivo enfrentamento. No contexto contemporâneo, marcado por crescente prevalência de quadros ansiosos, depressivos e níveis elevados de sofrimento psíquico, as estratégias para promoção da saúde mental demandam articulação colaborativa entre Estado, instituições de ensino, profissionais de saúde e comunidade (Rozeira et al., 2018; Kajitani et al., 2020).

Considerando o contexto acadêmico de estudantes universitários, destaca-se a necessidade de intervenção precoce e continuada. Intervenções que proporcionam suporte aos estudantes no enfrentamento dos estressores acadêmicos, promovendo vivências positivas e o bem-estar psicológico, têm demonstrado eficácia na prevenção do sofrimento mental e no desenvolvimento de competências socioemocionais (Harris et al., 2022). Para isso, a assistência estudantil deve ser fortalecida a partir da ampliação de equipes multidisciplinares, incluindo psicólogos, assistentes sociais e pedagogos capacitados para atender, acompanhar e monitorar demandas emocionais de forma personalizada.

A institucionalização de programas de acolhimento e promoção da saúde mental – como rodas de conversa, oficinas socioemocionais, palestras preventivas e atendimento psicológico individual e grupal – é ferramenta central para garantir vínculo, escuta qualificada e resposta assertiva em situações de crise. Entre as experiências exitosas, destaca-se a criação de linhas de intervenção psicológica para situações de emergência emocional, serviços que oferecem escuta ativa e estratégias de regulação afetiva imediata, ampliando o acesso e a efetividade das ações de acolhimento e prevenção (saudebemestar.ulisboa.pt, 2024).

Do ponto de vista das políticas públicas, a integração entre os sistemas de saúde e educação por intermédio de programas como o Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), a implementação de equipes multiprofissionais nas universidades e a ampliação do financiamento para serviços de atenção psicossocial representam avanços significativos na democratização do cuidado em saúde mental (Rozeira et al., 2018). Essas ações permitem a institucionalização de práticas preventivas, a identificação precoce de casos de sofrimento psíquico e o encaminhamento qualificado para

acompanhamentos específicos, reduzindo desigualdades regionais e econômicas no acesso aos serviços.

No âmbito das práticas pedagógicas, a incorporação de componentes curriculares que abordem diretamente temas de saúde mental, educação emocional e habilidades sociais é recomendada pela literatura especializada, fomentando o protagonismo estudantil e o desenvolvimento de resiliência diante dos desafios acadêmicos (Kajitani et al., 2020). Além disso, o envolvimento ativo dos familiares e da comunidade externa potencializa os efeitos das ações escolares e institucionais, formando redes de suporte ampliadas e colaborativas.

Ainda, os protocolos de monitoramento e avaliação das ações propostas são fundamentais para garantir a continuidade, sustentabilidade e aprimoramento das políticas e práticas implementadas. Estudos recentes ressaltam a importância de estratégias individualizadas, sensíveis à diversidade e às singularidades dos públicos atendidos, com ênfase na formação continuada dos profissionais envolvidos (Harris et al., 2022).

A promoção da saúde mental, portanto, transcende a abordagem biomédica clássica e orienta-se por uma

perspectiva de integralidade, prevenção, cuidado comunitário e valorização das potencialidades dos sujeitos. Sua efetividade depende do fortalecimento das redes institucionais, do engajamento social e de políticas públicas que assegurem acesso, equidade e proteção dos direitos humanos (Rozeira et al., 2018). Diante do cenário de vulnerabilidade, a ação sinérgica e a atualização constante das estratégias são determinantes para a construção de contextos acadêmicos e sociais mais saudáveis, justos e inclusivos.

No aprofundamento das estratégias contemporâneas de promoção da saúde mental, torna-se cada vez mais evidente a necessidade de integração entre diferentes setores e a valorização de práticas inovadoras, especialmente em ambientes educacionais e comunitários. Uma das abordagens promissoras consiste na incorporação sistemática de conteúdos relativos à saúde mental nos currículos escolares, orientando o desenvolvimento de competências socioemocionais, resiliência e autocuidado desde a educação básica (Gov.br, 2025). Esse movimento busca equipar estudantes com ferramentas para identificação e enfrentamento precoce de situações de sofrimento psíquico, além de fortalecer o apoio mútuo e a escuta ativa nos

coletivos escolares.

Adicionalmente, observa-se uma valorização crescente da formação intersetorial, com parcerias entre escolas, serviços de saúde e comunidade, visando a implementação de projetos multidisciplinares. A exemplo disso, destacam-se programas de suporte psicossocial e oficinas de educação emocional, institucionalizados em diversas redes públicas estaduais e municipais, os quais ampliam a cobertura de ações preventivas e de acolhimento para além do contexto escolar tradicional (Revista FT, 2024). A efetividade dessas práticas está atrelada não só ao acesso a psicólogos e assistentes sociais, mas também ao fortalecimento de protocolos de encaminhamento e monitoramento contínuo dos resultados, garantindo uma resposta tempestiva aos casos emergentes.

No cenário comunitário, a ampliação e qualificação dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) representa estratégia central para democratizar o cuidado em saúde mental, sobretudo em regiões de maior vulnerabilidade social. Essas unidades, articuladas com serviços móveis e plataformas de telemedicina, demonstram potencial para reduzir as desigualdades regionais de acesso, viabilizando o acompanhamento remoto

e a escuta qualificada de populações distantes dos grandes centros urbanos (ILO, 2025). Ainda, a mobilização comunitária por meio de campanhas, eventos educativos e ações de sensibilização contribui de modo significativo para combater o estigma e promover o diálogo aberto sobre saúde mental.

Outro aspecto relevante destaca o protagonismo das avaliações sistemáticas de práticas preventivas, com o uso de indicadores de impacto e revisão periódica das intervenções em saúde mental. A implementação de sistemas de monitoramento, pesquisas de satisfação e estudos longitudinais permite a identificação de boas práticas, adaptações contextuais e o aprimoramento constante das estratégias adotadas nos ambientes escolares e comunitários (Vidalink, 2025). Esse mecanismo também favorece o envolvimento ativo dos estudantes, familiares e demais atores sociais no processo avaliativo, produzindo dados qualitativos e quantitativos indispensáveis à educação baseada em evidências.

Entre as tendências futuras, a literatura contemporânea aponta para o uso crescente de tecnologias digitais e inteligência artificial na promoção da saúde mental, com destaque para

plataformas de suporte psicológico online, dinâmicas de gamificação do ensino emocional e recursos de realidade virtual aplicados ao enfrentamento de situações de ansiedade e estresse (Gov.br, 2025). Mesmo diante de potenciais desafios quanto ao acesso e à alfabetização digital, essas ferramentas vêm sendo integradas a políticas públicas inovadoras em diferentes partes do mundo, ampliando as possibilidades de prevenção primária e cuidado acessível.

CONCLUSÃO

Por fim, ressalta-se que o êxito das estratégias de promoção da saúde mental depende fundamentalmente da articulação constante entre os setores da educação, saúde e assistência social, ancorada em políticas inclusivas, investimentos contínuos em formação profissional e envolvimento comunitário ativo. A consolidação dessas propostas pressupõe o reconhecimento da saúde mental como direito humano fundamental, requerendo respostas sinérgicas e adaptáveis às demandas emergentes da sociedade contemporânea.

As estratégias para promoção da saúde mental são variáveis e podem ser adaptadas para atender a diferentes necessidades e contextos. A educação

em saúde, a criação de redes de apoio social e a implementação de políticas públicas efetivas são fundamentais para fomentar um ambiente que previna transtornos mentais e promova o bem-estar.

No entanto, é crucial garantir a participação da comunidade na formulação e execução dessas estratégias, favorecendo uma abordagem inclusiva e holística. A adoção dessas práticas não apenas contribui para a saúde mental individual, mas também fortalece a coesão social e a resiliência comunitária, promovendo uma sociedade mais saudável e produtiva.

REFERÊNCIAS

GOV.BR. *Família e saúde mental*. 2024.

HARRIS, Daniel et al. *Intervenções para promoção de saúde mental em universitários: uma revisão integrativa*. 2022.

ILO – ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. *Série SmartLab de Trabalho Decente 2025: apenas 46% dos municípios...* 2025.

KAJITANI, Daniel Fernandes et al. *Acolhimento e cuidado em saúde mental na assistência estudantil universitária*. 2020.

REVISTA FT. *Saúde mental no Brasil: desafios para construção de políticas de atenção e monitoramento de seus determinantes*. 2024.

ROZEIRA, Cleomar Santos de Oliveira et al. *A assistência estudantil e a promoção da saúde mental em uma universidade pública federal*. 2018.

SAUDEBEMESTAR.ULISBOA.
ULisboa lança linha de intervenção psicológica em crise "Aqui e Agora". 2024.

VIDALINK. *Janeiro Branco 2025: 20 ações para realizar nas empresas*. 2025.