

O PAPEL DO ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

João Alves Ferreira ¹
Raquel Pires Lopes ²
Sergii Tukaiev ³

RESUMO

O aconselhamento psicológico é uma abordagem fundamental na promoção da saúde mental e no tratamento de problemas emocionais e psicológicos abordados em diferentes contextos, como escolas, centros clínicos, serviços de saúde mental e hospitais. A revisão integrativa da literatura realizada, com base em estudos publicados entre os anos de 1985 e 2024, visou investigar a eficácia e os benefícios do aconselhamento psicológico, como uma intervenção terapêutica, para indivíduos que enfrentam dificuldades emocionais e psicossociais. Os resultados destacam que o aconselhamento psicológico oferece uma gama de estratégias e técnicas focadas na resolução de problemas, tomada de decisões e gestão do cotidiano. O estudo discute ainda a importância da escola, enquanto local primordial na detecção e intervenção precoce de distúrbios de crianças e adolescentes, que quando sujeitos a aconselhamento psicológico, aumentam o seu autoconhecimento e o desenvolvimento de habilidades de mecanismos de *coping* e melhoria do bem-estar psicológico. Ademais, são abordadas as diferentes situações em que o aconselhamento psicológico pode ser benéfico, incluindo experiências traumáticas, mudanças de humor, stress elevado, ansiedade, depressão e sentimentos de vazio interior, reforçando-se a empatia e o *rapport* entre o psicólogo e o paciente para o sucesso do processo de aconselhamento. Destaca-se assim, o papel essencial do aconselhamento psicológico na promoção da saúde mental, fornecendo suporte emocional, orientação prática e estratégias para uma variedade de desafios psicológicos enfrentados pela população, em diferentes contextos de vida.

Palavras-chave: psicologia em educação, crianças, adolescência, ensino especial, intervenção terapêutica.

¹ Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra - Portugal, naquelepordosol@gmail.com;

² Insight: Centro de Investigação Piaget para o Desenvolvimento Humano e Ecológico, Escola Superior de Educação Jean Piaget de Almada - Portugal, raquel.lobes@ipiaget.pt;

³ Instituto Superior de Educação Científica e Tecnologia, Universidade de Kiev Taras Shevchenko - Ucrânia, serhii.tukaiev@usi.ch;