

AUTOCUIDADO E SAÚDE MENTAL: PRÁTICAS, DESAFIOS E PERSPECTIVAS PARA A PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR

SELF-CARE AND MENTAL HEALTH: PRACTICES, CHALLENGES, AND PERSPECTIVES FOR THE PROMOTION OF WELL-BEING

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.014-038>

José Cláudio da Silva Junior
Mestrando em Ciências com ênfase em Saúde;
Universidade de Pernambuco – UPE;
E-mail: joseclaudio.sjuniор@upe.br

Krizya Beatriz Oliveira Silva
Enfermeira;
UNIFAVIP – Caruaru - PE;
E-mail: krizyabeatriz913@gmail.com

Juliane de Lima Silva
Enfermeira;
UNIFAVIP – Caruaru - PE;
E-mail: julianelima1911@gmail.com

Prissiliana Joventina da Silva Melo
Enfermeira;
UNIFAVIP – Caruaru - PE;
E-mail: prissimelo@gmail.com

RESUMO

O presente capítulo tem como objetivo analisar a prática do autocuidado como estratégia de promoção da saúde mental, destacando seus benefícios, desafios e perspectivas contemporâneas. A metodologia utilizada consistiu em uma revisão integrativa da literatura, com busca em bases de dados nacionais e internacionais, como SciELO, LILACS e PubMed, utilizando os descritores “autocuidado”, “saúde mental” e “promoção da saúde”. Foram selecionados artigos publicados entre 2019 e 2024 que abordavam práticas de autocuidado e seus impactos sobre o bem-estar psicológico. Os resultados evidenciam que o autocuidado contribui significativamente para a prevenção do estresse, ansiedade e esgotamento emocional, promovendo maior equilíbrio e qualidade de vida. Identificou-se também que barreiras como sobrecarga laboral, falta de tempo e baixa consciência sobre a importância do autocuidado dificultam sua prática contínua. Conclui-se que o fortalecimento da cultura do autocuidado é fundamental para a promoção da saúde mental, devendo ser estimulado por meio de ações educativas, apoio institucional e políticas públicas voltadas à integralidade do cuidado.

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

ABSTRACT

This chapter aims to analyze self-care practices as a strategy for promoting mental health, highlighting their benefits, challenges, and contemporary perspectives. The methodology consisted of an integrative literature review, with searches conducted in national and international databases such as SciELO, LILACS, and

Promoção da Saúde: Perspectivas Integradas

AUTOCUIDADO E SAÚDE MENTAL: PRÁTICAS, DESAFIOS E PERSPECTIVAS PARA A PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR



PubMed, using the descriptors “self-care,” “mental health,” and “health promotion.” Articles published between 2019 and 2024 addressing self-care practices and their impacts on psychological well-being were selected. The results showed that self-care significantly contributes to preventing stress, anxiety, and emotional exhaustion, promoting greater balance and quality of life. It was also identified that barriers such as work overload, lack of time, and low awareness of the importance of self-care hinder its consistent practice. It is concluded that strengthening a culture of self-care is essential for promoting mental health and should be encouraged through educational actions, institutional support, and public policies aimed at the integrality of care.

Keywords: Health promotion; Mental health; Quality of life; Self-care; Well-being.



1 INTRODUÇÃO

O autocuidado tem se consolidado como um elemento essencial na promoção da saúde e na manutenção do bem-estar integral, especialmente no contexto da saúde mental. Em sociedades contemporâneas marcadas pelo ritmo acelerado das rotinas, excesso de estímulos e sobrecarga emocional, cuidar de si tornou-se uma prática indispensável para a preservação do equilíbrio psicológico e da qualidade de vida. De acordo com Oliveira e Menezes (2022), o autocuidado consiste em um conjunto de práticas intencionais voltadas à manutenção do bem-estar físico, psicológico e social, permitindo que o indivíduo assuma protagonismo sobre sua própria saúde. Essa prática não apenas fortalece a autonomia, mas também contribui para a prevenção de transtornos mentais, como ansiedade e depressão, cada vez mais prevalentes na população brasileira.

Embora o reconhecimento da importância do autocuidado tenha crescido, observa-se uma lacuna significativa entre o conhecimento teórico e a implementação prática dessas estratégias. Silva, Costa e Souza (2021) destacam que fatores como sobrecarga laboral, demandas familiares e baixa percepção da própria saúde dificultam a incorporação sistemática de hábitos de autocuidado no dia a dia. Estudos realizados com profissionais da saúde evidenciam que esses desafios se tornam ainda mais complexos em ambientes de alta demanda emocional, nos quais a negligência do cuidado de si pode comprometer tanto a saúde individual quanto a qualidade do atendimento prestado aos outros (Barbosa et al., 2023).

A promoção do autocuidado apresenta benefícios amplamente documentados na literatura científica. Pesquisas indicam que práticas como exercícios físicos, higiene do sono, técnicas de relaxamento, meditação e estabelecimento de redes de apoio social contribuem significativamente para a redução do estresse, ansiedade e esgotamento emocional, promovendo maior equilíbrio e qualidade de vida (Xavier e Daltro, 2024; Oliveira e Menezes, 2022). Além disso, o autocuidado é considerado uma prática emancipatória, na medida em que permite ao indivíduo reconhecer suas necessidades, organizar suas rotinas de forma consciente e tomar decisões que favoreçam a saúde integral (Silva; Costa; Souza, 2021).

Entretanto, a adoção de práticas de autocuidado enfrenta barreiras culturais, sociais e institucionais. Estudos nacionais demonstram que, apesar da consciência sobre sua importância, muitos indivíduos não conseguem incorporá-las de forma contínua devido à rotina intensa, à falta de tempo e à ausência de apoio institucional (Almeida, 2023). Nesse contexto, torna-se evidente a necessidade de estratégias que integrem o autocuidado à vida cotidiana, por meio de ações educativas, programas de promoção da saúde e políticas públicas que incentivem o cuidado de si como parte integrante da saúde mental (Plaster et al., 2023; Unifesp, 2023).

O autocuidado também apresenta relevância acadêmica e profissional. Pesquisas mostram que profissionais que adotam práticas regulares de cuidado de si apresentam menor nível de exaustão emocional, maior satisfação com o trabalho e melhor desempenho nas atividades profissionais (Oliveira e



Menezes, 2022). Ao mesmo tempo, o autocuidado contribui para a redução do estigma relacionado à saúde mental, fortalecendo a cultura do cuidado e valorizando a prevenção (Organização Mundial da Saúde, 2023). A literatura brasileira aponta que o autocuidado deve ser compreendido como um processo integral, que envolve não apenas a dimensão individual, mas também aspectos sociais, institucionais e culturais (Almeida, 2023; Silva; Costa; Souza, 2021).

A perspectiva teórica adotada neste capítulo fundamenta-se na concepção de Orem (1995), para quem o autocuidado é uma prática aprendida e intencional voltada à manutenção da vida, da saúde e do bem-estar. No âmbito da saúde mental, o conceito foi ampliado para abarcar dimensões emocionais e relacionais, destacando a importância do autoconhecimento, da regulação emocional e da construção de redes de apoio (Oliveira e Menezes, 2022). Pesquisas empíricas realizadas no Brasil reforçam que estratégias de autocuidado, como meditação, sono adequado, atividades físicas e apoio social, contribuem para a redução do sofrimento psíquico e para o fortalecimento da resiliência emocional, especialmente em contextos de alta demanda emocional, como hospitais e instituições de ensino (Barbosa et al., 2023; Xavier e Daltro, 2024).

A compreensão do autocuidado como prática coletiva e social também tem sido enfatizada. Almeida (2023) aponta que o cuidado de si se sustenta na interação com o outro, na participação em redes de apoio e na existência de políticas institucionais que favoreçam hábitos saudáveis. Nesse sentido, o autocuidado deixa de ser apenas uma prática individual para se tornar uma ação integrada, capaz de articular dimensões éticas, culturais e políticas, consolidando-se como estratégia relevante de promoção da saúde mental e de prevenção do adoecimento psíquico.

Diante desse panorama, este capítulo propõe uma reflexão aprofundada sobre as práticas de autocuidado e suas implicações para a saúde mental, considerando não apenas os benefícios individuais, mas também as barreiras culturais, sociais e institucionais que dificultam sua efetivação. Ao integrar evidências científicas, reflexão crítica e implicações práticas, o estudo busca oferecer subsídios para a promoção de uma cultura de autocuidado, que fortaleça a autonomia, a resiliência e o bem-estar dos indivíduos no contexto brasileiro contemporâneo.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE PESQUISA

A pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica integrativa, com abordagem qualitativa, voltada à análise de práticas de autocuidado e seus impactos na saúde mental. A revisão bibliográfica permite sistematizar, interpretar criticamente e consolidar o conhecimento existente sobre a temática, sem a necessidade de coleta de dados primários (Souza, Silva & Carvalho, 2010).



2.2 TÉCNICAS

Foram aplicadas técnicas de busca documental em bases de dados nacionais e internacionais, incluindo SciELO, LILACS, PubMed e periódicos brasileiros especializados em saúde, psicologia e enfermagem. A pesquisa foi guiada pelos descritores: “autocuidado”, “saúde mental”, “bem-estar” e “promoção da saúde”.

2.3 INSTRUMENTOS

A coleta de dados foi realizada por meio de planilhas de extração, registrando informações sobre autores, ano de publicação, objetivos, metodologia, principais achados e recomendações. Os dados foram posteriormente organizados em categorias temáticas: práticas de autocuidado, barreiras à implementação e estratégias inovadoras, permitindo análise comparativa e crítica (Oliveira & Menezes, 2022).

2.4 AMOSTRA

Foram selecionados 32 artigos publicados entre 2019 e 2024, em português ou inglês, que abordassem práticas de autocuidado relacionadas à saúde mental. Foram excluídos artigos opinativos, dissertações sem revisão por pares e estudos que não abordassem diretamente o tema. A amostra incluiu estudos com diferentes contextos, garantindo diversidade de abordagens e representatividade do panorama brasileiro (Barbosa et al., 2023; Xavier & Daltro, 2024).

2.5 COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

Como a pesquisa utilizou apenas fontes secundárias publicadas, não envolveu coleta de dados primários com seres humanos. Portanto, foi dispensada a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), conforme previsto na Resolução CNS nº 466/2012, que regulamenta pesquisas envolvendo seres humanos. Todos os dados analisados foram provenientes de estudos previamente aprovados e publicados, respeitando princípios éticos de confidencialidade, autonomia e não-maleficência (Brasil, 2012).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão bibliográfica realizada permitiu identificar um conjunto de práticas de autocuidado amplamente estudadas e reconhecidas por seu impacto positivo na saúde mental. Entre as estratégias mais frequentes destacam-se a prática regular de atividades físicas, o cuidado com a higiene do sono, técnicas de relaxamento, meditação, alimentação equilibrada e o fortalecimento de redes de apoio social. Estudos nacionais demonstram que indivíduos que incorporam essas práticas de forma contínua apresentam redução significativa nos níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, além de maior equilíbrio emocional e qualidade de vida (Barbosa et al., 2023; Xavier & Daltro, 2024). Oliveira e Menezes (2022) reforçam que



a prática do mindfulness, aliada a hábitos saudáveis, contribui para o aumento da resiliência emocional e melhora na capacidade de enfrentamento das demandas diárias, especialmente em contextos profissionais de alta pressão.

Os achados indicam que, apesar do reconhecimento da importância do autocuidado, ainda existem barreiras significativas à sua adoção. Entre os fatores mais citados na literatura estão a sobrecarga laboral, a falta de tempo, a ausência de políticas institucionais que estimulem práticas saudáveis e a pouca valorização cultural do cuidado de si (Silva; Costa; Souza, 2021). Em estudos realizados com profissionais de saúde, observou-se que a dificuldade de conciliar trabalho intenso e cuidado pessoal levou a elevados níveis de estresse e esgotamento emocional, o que comprometeu tanto o bem-estar individual quanto a qualidade do atendimento prestado aos pacientes (Barbosa et al., 2023; Xavier & Daltro, 2024).

Em termos de benefícios mensuráveis, a literatura aponta que a adoção consistente de práticas de autocuidado está associada a indicadores positivos de saúde mental, como redução de sintomas ansiosos e depressivos, maior satisfação pessoal e fortalecimento de relações sociais (Almeida, 2023). Além disso, o autocuidado é apontado como uma ferramenta preventiva eficaz, capaz de diminuir a vulnerabilidade a transtornos mentais comuns e de promover maior autonomia e autoconhecimento. Plaster et al. (2023) destacam que a combinação de práticas individuais e coletivas, como atividades físicas em grupo e programas de promoção da saúde, potencializa os efeitos positivos sobre o bem-estar, evidenciando a necessidade de estratégias integradas que considerem o contexto social e institucional do indivíduo.

A análise crítica da literatura evidencia também que o autocuidado não se limita à execução de práticas isoladas, mas envolve processos complexos de tomada de decisão, autoconhecimento e construção de hábitos sustentáveis. Silva, Costa e Souza (2021) destacam que a percepção da importância do autocuidado deve estar associada a mudanças comportamentais concretas, sendo insuficiente o simples reconhecimento teórico da relevância dessas práticas. Nesse sentido, a integração de atividades de autocuidado no cotidiano, apoiada por políticas de saúde e educação, representa uma estratégia fundamental para promover a saúde mental de forma consistente e duradoura.

Outro aspecto relevante identificado é o papel do suporte social e das redes de apoio. Estudos indicam que indivíduos que participam de grupos de convivência, programas comunitários ou que possuem apoio familiar apresentam maior adesão às práticas de autocuidado e melhor resposta aos desafios emocionais (Xavier & Daltro, 2024; Oliveira & Menezes, 2022). Esse achado reforça a ideia de que o autocuidado é uma prática tanto individual quanto relacional, que depende de interações sociais positivas e do incentivo coletivo para ser efetivamente sustentado.

No contexto brasileiro, a literatura revela que ações educativas e programas institucionais ainda são insuficientes para estimular hábitos de autocuidado de forma ampla e continuada. Almeida (2023) observa que, apesar da crescente produção científica sobre o tema, a implementação de políticas que promovam de



maneira sistemática o cuidado de si enfrenta desafios culturais, institucionais e estruturais. A necessidade de adaptação das estratégias ao contexto específico de cada grupo social, considerando gênero, faixa etária e profissão, é uma recomendação recorrente na literatura para garantir eficácia e sustentabilidade.

Em síntese, a discussão evidencia que o autocuidado é uma ferramenta valiosa para a promoção da saúde mental, apresentando impactos positivos comprovados na redução do estresse, ansiedade e sintomas depressivos, bem como na melhoria da qualidade de vida e do equilíbrio emocional. Ao mesmo tempo, os desafios observados reforçam a necessidade de estratégias integradas, que contemplem educação em saúde, suporte institucional e incentivo à construção de hábitos saudáveis. Dessa forma, a literatura brasileira e internacional converge para a conclusão de que o autocuidado deve ser compreendido como uma prática multidimensional, que articula dimensões individuais, sociais e institucionais, constituindo-se como elemento central na promoção do bem-estar e prevenção de adoecimento mental (Plaster et al., 2023; Silva; Costa; Souza, 2021; Oliveira & Menezes, 2022).

A revisão bibliográfica realizada permitiu identificar um conjunto de práticas de autocuidado amplamente estudadas e reconhecidas por seu impacto positivo na saúde mental. Entre as estratégias mais frequentes destacam-se a prática regular de atividades físicas, o cuidado com a higiene do sono, técnicas de relaxamento, meditação, alimentação equilibrada e o fortalecimento de redes de apoio social. Estudos nacionais demonstram que indivíduos que incorporam essas práticas de forma contínua apresentam redução significativa nos níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, além de maior equilíbrio emocional e qualidade de vida (Barbosa et al., 2023; Xavier & Daltro, 2024). Oliveira e Menezes (2022) reforçam que a prática do mindfulness, aliada a hábitos saudáveis, contribui para o aumento da resiliência emocional e melhora na capacidade de enfrentamento das demandas diárias, especialmente em contextos profissionais de alta pressão.

Os achados indicam que, apesar do reconhecimento da importância do autocuidado, ainda existem barreiras significativas à sua adoção. Entre os fatores mais citados na literatura estão a sobrecarga laboral, a falta de tempo, a ausência de políticas institucionais que estimulem práticas saudáveis e a pouca valorização cultural do cuidado de si (Silva; Costa; Souza, 2021). Em estudos realizados com profissionais de saúde, observou-se que a dificuldade de conciliar trabalho intenso e cuidado pessoal levou a elevados níveis de estresse e esgotamento emocional, o que comprometeu tanto o bem-estar individual quanto a qualidade do atendimento prestado aos pacientes (Barbosa et al., 2023; Xavier & Daltro, 2024).

Em termos de benefícios mensuráveis, a literatura aponta que a adoção consistente de práticas de autocuidado está associada a indicadores positivos de saúde mental, como redução de sintomas ansiosos e depressivos, maior satisfação pessoal e fortalecimento de relações sociais (Almeida, 2023). Além disso, o autocuidado é apontado como uma ferramenta preventiva eficaz, capaz de diminuir a vulnerabilidade a transtornos mentais comuns e de promover maior autonomia e autoconhecimento. Plaster et al. (2023)

Promoção da Saúde: Perspectivas Integradas



destacam que a combinação de práticas individuais e coletivas, como atividades físicas em grupo e programas de promoção da saúde, potencializa os efeitos positivos sobre o bem-estar, evidenciando a necessidade de estratégias integradas que considerem o contexto social e institucional do indivíduo.

A análise crítica da literatura evidencia também que o autocuidado não se limita à execução de práticas isoladas, mas envolve processos complexos de tomada de decisão, autoconhecimento e construção de hábitos sustentáveis. Silva, Costa e Souza (2021) destacam que a percepção da importância do autocuidado deve estar associada a mudanças comportamentais concretas, sendo insuficiente o simples reconhecimento teórico da relevância dessas práticas. Nesse sentido, a integração de atividades de autocuidado no cotidiano, apoiada por políticas de saúde e educação, representa uma estratégia fundamental para promover a saúde mental de forma consistente e duradoura.

Outro aspecto relevante identificado é o papel do suporte social e das redes de apoio. Estudos indicam que indivíduos que participam de grupos de convivência, programas comunitários ou que possuem apoio familiar apresentam maior adesão às práticas de autocuidado e melhor resposta aos desafios emocionais (Xavier & Daltro, 2024; Oliveira & Menezes, 2022). Esse achado reforça a ideia de que o autocuidado é uma prática tanto individual quanto relacional, que depende de interações sociais positivas e do incentivo coletivo para ser efetivamente sustentado.

No contexto brasileiro, a literatura revela que ações educativas e programas institucionais ainda são insuficientes para estimular hábitos de autocuidado de forma ampla e continuada. Almeida (2023) observa que, apesar da crescente produção científica sobre o tema, a implementação de políticas que promovam de maneira sistemática o cuidado de si enfrenta desafios culturais, institucionais e estruturais. A necessidade de adaptação das estratégias ao contexto específico de cada grupo social, considerando gênero, faixa etária e profissão, é uma recomendação recorrente na literatura para garantir eficácia e sustentabilidade.

Em síntese, a discussão evidencia que o autocuidado é uma ferramenta valiosa para a promoção da saúde mental, apresentando impactos positivos comprovados na redução do estresse, ansiedade e sintomas depressivos, bem como na melhoria da qualidade de vida e do equilíbrio emocional. Ao mesmo tempo, os desafios observados reforçam a necessidade de estratégias integradas, que contemplem educação em saúde, suporte institucional e incentivo à construção de hábitos saudáveis. Dessa forma, a literatura brasileira e internacional converge para a conclusão de que o autocuidado deve ser compreendido como uma prática multidimensional, que articula dimensões individuais, sociais e institucionais, constituindo-se como elemento central na promoção do bem-estar e prevenção de adoecimento mental (Plaster et al., 2023; Silva; Costa; Souza, 2021; Oliveira & Menezes, 2022).



4 CONCLUSÃO

A revisão bibliográfica realizada evidencia que o autocuidado representa uma estratégia fundamental para a promoção da saúde mental e do bem-estar integral. As práticas regulares de autocuidado, como exercícios físicos, higiene do sono, meditação, técnicas de relaxamento, alimentação equilibrada e fortalecimento de redes de apoio social, estão associadas à redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, além do aumento da resiliência emocional e da satisfação pessoal. Esses achados reforçam a importância de compreender o autocuidado não apenas como um conjunto de ações isoladas, mas como um processo contínuo e multidimensional, que integra aspectos físicos, emocionais, sociais e institucionais.

Apesar dos benefícios reconhecidos, a literatura aponta barreiras significativas à implementação do autocuidado no cotidiano das pessoas, especialmente em contextos profissionais de alta demanda emocional. A sobrecarga de trabalho, a falta de tempo, a ausência de políticas institucionais de apoio e a limitada cultura de valorização do cuidado de si dificultam a incorporação consistente dessas práticas. Esses desafios evidenciam a necessidade de intervenções educativas, programas de promoção da saúde e estratégias organizacionais que incentivem e facilitem o autocuidado, considerando as particularidades culturais e sociais de cada indivíduo.

Além disso, o autocuidado deve ser compreendido não apenas como uma prática individual, mas também como uma construção coletiva, sustentada pelo apoio social, pelas redes comunitárias e pelas políticas públicas de saúde. A integração dessas dimensões fortalece o engajamento dos indivíduos e aumenta a efetividade das práticas, consolidando o autocuidado como elemento central para a prevenção do adoecimento mental e para a promoção do bem-estar.

Em síntese, os resultados da revisão indicam que a promoção do autocuidado constitui um caminho estratégico para melhorar a saúde mental da população, especialmente em contextos marcados por estresse elevado e demandas contínuas. A consolidação do autocuidado requer articulação entre ações individuais, apoio social e políticas institucionais, de modo a criar condições que favoreçam a adoção sustentável de hábitos saudáveis. Investir na educação em autocuidado e em programas que incentivem práticas preventivas representa, portanto, uma abordagem eficaz e necessária para a construção de sociedades mais saudáveis e resilientes.



REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. B. F. de. *O comportamento de autocuidado e a prevenção em saúde mental*. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/215603>.
- BARBOSA, N. S. et al. Práticas de autocuidado em saúde mental de enfermeiros na pandemia da COVID-19. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 97, n. 2, e023116, 2023. DOI:10.31011/reaid-2023-v.97-n.2-art.1717. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/1717>.
- BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. *Resolução CNS nº 466/2012*. Aprova normas de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2012/res0466_12_12_2012.html.
- OLIVEIRA, I. R. S.; MENEZES, M. S. Mindfulness como prática de autocuidado para a saúde mental de enfermeiros. *ID on Line Revista de Psicologia*, v. 16, n. 60, p. 515-536, 2022. DOI:10.14295/online.v16i60.3394.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Relatório Mundial de Saúde Mental: transformar a saúde mental para todos*. Genebra: OMS, 2023.
- PLASTER, J. F. et al. *Autocuidado e práticas integrativas e complementares em saúde*. Goiânia: Gerir Editora, 2023. Disponível em: <https://gerir.editoraacademic.com.br/arquivo/artigo/10076974737.pdf>.
- SILVA, T. R.; COSTA, M. A.; SOUZA, P. L. R. Autocuidado e saúde mental: reflexões sobre a prática de cuidado de si. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, v. 11, n. 3, p. 45-55, 2021.
- SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto Enfermagem*, v. 19, n. 3, p. 758-764, 2010. DOI:10.1590/S0104-07072010000300018.
- UNIFESP. *Autocuidado e saúde mental*. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo, 2023. Disponível em: <https://saudemental.unifesp.br/temas/autocuidado-e-sa%C3%BAde-mental>.
- XAVIER, L. C.; DALTRIO, M. R. Reflexões sobre as práticas de autocuidado realizadas por psicólogos(as). *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 4, n. 1, 2024. DOI:10.17267/2317-3394rpds.v4i1.643.