

A ESCUTA ATIVA ENQUANTO INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA EM SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Joana Patrícia Da Cruz Martins¹; Iara Daniela Ribeiro Correia²; Rui José Castanheira Afonso Matos De Almeida³; Petra Filipa Afonso Teixeira De Araújo⁴; Bruno Miguel Costa Santos⁵.

DOI: 10.47094/IIICOLUBRASMU.2026/RS/18

RESUMO

Introdução: A doença mental e em particular a experiência de sofrimento associada à depressão é frequentemente caracterizada pelo isolamento e pela dificuldade de expressão emocional, exigindo intervenções relacionais capazes de promover a compreensão e o acompanhamento terapêutico (Hirokawa-Ueda et al., 2023). Neste âmbito, a escuta ativa é referenciada em várias obras como uma competência fundamental da comunicação terapêutica em saúde mental (Mesquita & Carvalho, 2014; Williams, 2024). **Objetivo:** Explorar os contributos e aplicabilidade da escuta ativa enquanto intervenção terapêutica na área da saúde mental, com particular foco na pessoa com depressão. **Metodologia:** Realizou-se uma Revisão Narrativa da Literatura, no período de março a junho de 2026, desenvolvida de acordo com as etapas propostas por Pautasso (2022). A pesquisa foi efetuada nas bases de dados CINAHL Complete (via EBSCOhost) e MEDLINE (via PubMed), sendo complementada através do Google Scholar e de obras de referência na área da Saúde Mental. **Resultados:** Os resultados da revisão permitiram reconhecer a escuta ativa como uma competência fundamental da comunicação terapêutica, associada à promoção da relação terapêutica, do bem-estar psicológico, da regulação emocional e da adesão ao processo terapêutico. Lee et al. (2024) identificam a qualidade da escuta como um importante preditor da relação terapêutica, enquanto Wang et al. (2022) descrevem fenómenos de sincronização neural associados ao processo de escutar ativamente. No contexto da depressão, os estudos descrevem benefícios na expressão do sofrimento emocional, na redução do isolamento e na experiência de ser compreendido (Hirota et al., 2023; Hirokawa-Ueda et al., 2023). Não obstante os contributos descritos, os estudos não apresentam uma proposta estruturada para a aplicação clínica da escuta ativa enquanto intervenção terapêutica especializada em saúde mental. **Considerações finais:** A escuta ativa constitui uma competência terapêutica relevante associando-se a ganhos na relação terapêutica e na experiência subjetiva da pessoa com doença mental, e em particular na pessoa com depressão. Contudo, permanece limitada a evidência que sustente a sua formalização estruturada. Sugere-se a realização de investigação para definição da estrutura, conteúdos e aplicabilidade da escuta ativa enquanto intervenção terapêutica especializada em Saúde Mental.

PALAVRAS-CHAVE: Comunicação terapêutica. Enfermagem de saúde mental. Recuperação.