

## O equilíbrio entre corpo e mente: fundamentos para o bem-estar integral

*Balance between body and mind: foundations for comprehensive well-being*

*Equilibrio entre cuerpo y mente: bases para el bienestar integral*

Luiza Moura de Souza Azevedo<sup>1</sup>  
Uanderson Pereira da Silva<sup>2</sup>  
Fabio da Silva Ferreira Vieira<sup>3</sup>  
Francis Moreira da Silveira<sup>4</sup>  
Cassio Hartmann<sup>5</sup>  
Estélio Silva Barbosa<sup>6</sup>

### Resumo

**Introdução:** O equilíbrio entre corpo e mente é essencial para alcançar o estado de plenitude, sendo fundamental na promoção de uma vida saudável. Este é alcançado por meio de práticas que envolvem tanto o cuidado com o corpo físico quanto com a saúde mental, por meio de técnicas que promovam o bem-estar integral. **Objetivo:** Analisar a importância do equilíbrio entre a saúde mental e do corpo. **Método:** Foi realizada uma pesquisa qualitativa, do tipo revisão de literatura. A busca das fontes foi feita nas bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO); Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico. **Resultados:** Os resultados apontam que o bem-estar está profundamente relacionado a uma jornada em que corpo e mente operam em harmonia. A integração de práticas físicas e mentais promove o bem-estar geral, também fortalece a capacidade de enfrentar desafios e aproveitar plenamente as experiências da vida. Adotar um estilo de vida que harmonize esses aspectos é um passo fundamental para a realização de uma vida equilibrada e saudável. **Conclusões:** Manter a saúde física e mental em equilíbrio é essencial para uma vida saudável e plena, assim a interação entre esses dois aspectos impacta diretamente a qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Bem-Estar Integral, Corpo, Equilíbrio, Saúde Integral, Saúde Mental.

<sup>1</sup> Doutoranda em Neurociências, Logos University International (UNILOGOS) Paris, França.  
E-mail: lmsn\_91@hotmail.com

<sup>2</sup> Doutor em Ciências da Saúde, Logos University International (UNILOGOS), Miami, Flórida, Estados Unidos.  
E-mail: dr.uandersonps@gmail.com

<sup>3</sup> Doutor em Ciências do Movimento Humano, Logos University International (UNILOGOS), Miami, Florida, Estados Unidos. E-mail: fabio.vieira@unilogos.edu.eu

<sup>4</sup> Doutor em Ciências da Saúde, Logos University International (UNILOGOS) Paris, França.  
E-mail: drfrancismsilveira@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4602-8717>

<sup>5</sup> Doutor em Saúde Coletiva, Logos University International (UNILOGOS), Miami, Florida, Estados Unidos.  
E-mail: cassiohartmann04@gmail.com

<sup>6</sup> Doutor em Educação, Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil.  
E-mail: esteliobarbosasilva@gmail.com

### Abstract

**Introduction:** Balance between body and mind is essential to achieve a state of plenitude, being fundamental in promoting a healthy life. This is achieved through practices that involve both caring for the physical body and mental health, through techniques that promote comprehensive well-being. **Objective:** Analyze the importance of balance between mental and bodily health. **Method:** A qualitative research, literature review type, was carried out. The search for sources was carried out in the following databases: Scientific Electronic Library Online (Scielo); Virtual Health Library (VHL) and Google Scholar. **Results:** The results indicate that well-being is deeply related to a journey in which body and mind operate in harmony. The integration of physical and mental practices promotes overall well-being, it also strengthens the ability to face challenges and fully enjoy life's experiences. Adopting a lifestyle that harmonizes these aspects is a fundamental step towards achieving a balanced and healthy life. **Conclusions:** Maintaining physical and mental health in balance is essential for a healthy and fulfilling life, so the interaction between these two aspects directly impacts the quality of life.

**Keywords:** Comprehensive Well-Being, Body, Balance, Comprehensive Health, Mental Health.

### Resumen

**Introducción:** El equilibrio entre cuerpo y mente es fundamental para alcanzar un estado de plenitud, siendo fundamental para promover una vida saludable. Esto se logra a través de prácticas que involucran tanto el cuidado del cuerpo físico como de la salud mental, a través de técnicas que promueven el bienestar integral. **Objetivo:** Analizar la importancia del equilibrio entre la salud mental y corporal. **Método:** Se realizó una investigación cualitativa, tipo revisión de la literatura. La búsqueda de fuentes se realizó en las siguientes bases de datos: Scientific Electronic Library Online (Scielo); Biblioteca Virtual en Salud (BVS) y Google Scholar. **Resultados:** Los resultados indican que el bienestar está profundamente relacionado con un viaje en el que cuerpo y mente operan en armonía. La integración de prácticas físicas y mentales promueve el bienestar general, también fortalece la capacidad de afrontar desafíos y disfrutar plenamente de las experiencias de la vida. Adoptar un estilo de vida que armonice estos aspectos es un paso fundamental para conseguir una vida equilibrada y saludable. **Conclusiones:** Mantener la salud física y mental en equilibrio es fundamental para una vida sana y plena, por lo que la interacción entre estos dos aspectos impacta directamente en la calidad de vida.

**Palabras clave:** Bienestar Integral, Cuerpo, Equilibrio, Salud Integral, Salud Mental.

A COGNITIONIS adota a Licença de Atribuição CC BY do Creative Commons <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



## 1. Introdução

Nos últimos anos, há uma crescente evidência da relação entre o bem-estar mental e a saúde física. Assim, os estados emocionais negativos, como estresse, ansiedade e depressão, são capazes de desencadear respostas fisiológicas que prejudicam o funcionamento do organismo, contribuindo para o surgimento e a progressão de diversas condições de saúde. Essa interface entre mente e corpo reforça a importância do cuidado da saúde, em que o equilíbrio emocional e mental é considerado essencial para o bem-estar físico geral (Moreira *et al*, 2020).

Cuidar da saúde mental é fundamental para manter um estilo de vida saudável e harmonioso, permitindo que a pessoa se sinta bem consigo mesma e com aqueles ao seu redor. Isso é necessário para enfrentar os desafios diários sem ser sobrecarregado mentalmente. Todos, em algum momento, enfrentam dificuldades relacionadas à saúde mental, que muitas vezes são ignoradas ou ocultadas. Mas, se esses problemas não forem tratados, tendem a se agravar, prejudicando o corpo também (Glatz, Yaegashi, Milani, 2023)

A questão problema da pesquisa foi: Qual a relação entre a saúde mental e física para o bem-estar integral de um indivíduo?

A relevância da pesquisa está na necessidade de propagar o entendimento de que o cuidado com a mente é tão importante quanto o cuidado com o corpo. Em um processo em que as demandas da vida moderna têm intensificado o estresse e outros transtornos mentais, explorar como essas condições afetam a saúde física e vice-versa se torna essencial para desenvolver estratégias de prevenção e intervenção mais apropriadas. O equilíbrio entre corpo e mente leva a um estado de plenitude e bem-estar integral. Este equilíbrio não é apenas desejável, mas essencial para a manutenção de uma vida saudável e harmoniosa. Para alcançar esse estado, é necessário adotar práticas que atendam tanto às necessidades do corpo físico quanto às demandas da saúde mental, garantindo uma ação integral ao cuidado pessoal.

A pesquisa foi desenvolvida por meio de uma revisão de literatura, com desenvolvimento de pesquisas bibliográficas realizadas em sites de buscas, como SciELO,

BVS, Pubmed/Medline e Google Acadêmico.

O artigo está organizado em seções para facilitar a compreensão da temática abordada. A primeira seção oferece uma visão geral resumida de todo o estudo. Na segunda seção, é apresentado o referencial teórico, explorando em profundidade a temática da pesquisa. A terceira seção discute as considerações finais, incluindo a conclusão e os principais fatores identificados nas análises realizadas.

O objetivo geral da pesquisa foi analisar a importância do equilíbrio entre a saúde mental e do corpo. Os objetivos específicos são: descrever sobre a saúde mental e suas principais características; compreender o funcionamento do estado de saúde mental e seus mecanismos; avaliar o impacto da saúde mental no bem-estar físico.

## **2. Referencial Teórico**

Este capítulo apresenta os aspectos teóricos da pesquisa, discutindo concepções e elementos essenciais sobre a importância do equilíbrio entre mente e corpo para o bem-estar integral.

### **2.1 A Saúde Mental**

A saúde mental é um componente vital do bem-estar geral, influenciando a forma como as pessoas pensam, sentem e agem em suas vidas diárias. Afeta a capacidade de lidar com o estresse, tomar decisões, relacionar-se com os outros e enfrentar os desafios cotidianos (Gautam *et al*, 2024). Ao contrário de uma visão simplista que associa saúde mental apenas à ausência de doenças mentais, essa deve ser entendida como um estado de equilíbrio dinâmico, onde o indivíduo consegue desenvolver seu potencial, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade. Essa compreensão permite a promoção de um ambiente em que o cuidado com a saúde mental seja valorizado tanto quanto a saúde física (Nogueira; Favareto; Arana, 2022).

Uma característica fundamental da saúde mental é a resiliência emocional, que se refere à capacidade de um indivíduo em se recuperar de adversidades, traumas e situações estressantes (Nogueira; Favareto; Arana, 2022). Pessoas com alta resiliência emocional consegue enfrentar desafios com mais facilidade, adaptando-se às mudanças e superando obstáculos sem perder o equilíbrio emocional. Esse traço é influenciado por fatores genéticos, experiências vividas e apoio social. Promover a resiliência é essencial para manter uma boa

saúde mental, contribuindo para uma vida mais equilibrada (Afita; Nuranasmita, 2023).

Conforme Fischer, Burda e Rosaneli (2022), outro aspecto da saúde mental é o autocuidado, que envolve práticas e hábitos que ajudam a manter o bem-estar emocional e psicológico. O autocuidado inclui atividades físicas regulares, práticas de relaxamento, manutenção de uma alimentação saudável e a busca por um equilíbrio entre vida pessoal e profissional. A importância de estabelecer limites saudáveis, não pode ser subestimada. Ao priorizar o autocuidado, o indivíduo se fortalece para lidar com os estresses da vida cotidiana, reduzindo o risco de esgotamento mental e emocional.

A capacidade de manter relacionamentos saudáveis é outra característica importante da saúde mental. As conexões sociais, sejam elas familiares, de amizade ou profissionais, auxiliam no apoio emocional e no bem-estar geral. Pessoas com boa saúde mental tendem a manter relações mais harmoniosas, comunicando-se e gerenciando conflitos de forma construtiva. A habilidade de buscar e oferecer apoio emocional dentro dessas relações é fundamental para a manutenção de um estado mental equilibrado, evidenciando a importância das redes de apoio social (Oliveira *et al*, 2020).

Nota-se que, a saúde mental está conexa à percepção que o indivíduo tem de si mesmo, o que é conhecido como autoimagem. Uma autoimagem positiva e realista permite que a pessoa enfrente desafios com confiança, reconheça suas conquistas e trabalhe suas fraquezas sem se autossabotar. A autoestima, que é a avaliação emocional de si mesmo, está conectada a essa autoimagem, assim é possível enfrentar dificuldades com otimismo e mantendo uma atitude positiva em relação ao futuro (Poli *et al*, 2019).

Conforme Poli *et al* (2019), a capacidade de gerenciar o estresse é também um fator determinante da saúde mental. O estresse é uma resposta natural do corpo a situações desafiadoras, mas quando se torna crônico, prejudica a saúde física e mental. O gerenciamento do estresse envolve o desenvolvimento de estratégias para lidar com as pressões da vida diária, como a prática de exercícios físicos, técnicas de respiração e mindfulness, além do estabelecimento de prioridades e a busca de apoio social quando necessário. Aprender a gerenciar o estresse auxilia na prevenção do esgotamento e outras condições mentais, como a ansiedade e a depressão.

## **2.2 Cuidado com o Corpo e a Mente**

O cuidado com o corpo e a mente é essencial para manter o equilíbrio e a saúde geral, promovendo uma vida plena e produtiva. O corpo humano e a mente estão interligados, e a

manutenção da saúde física reflete na saúde mental e vice-versa (Machado *et al*, 2023). Por isso, é fundamental adotar práticas que promovam o bem-estar em ambas as dimensões. Este equilíbrio previne doenças, melhora a qualidade de vida, proporcionando uma sensação de satisfação e realização (Seabra; Brabosa, 2024).

Manter uma alimentação saudável e equilibrada é um dos pilares para cuidar bem do corpo. Uma dieta rica em nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais e antioxidantes, fortalece o sistema imunológico e melhora a função metabólica (Machado *et al*, 2023). A prática regular de exercícios físicos também desempenha uma atuação essencial na manutenção da saúde corporal, ajudando a controlar o peso, reduzir o risco de doenças crônicas e melhorar o bem-estar geral. O sono adequado é fundamental para a recuperação do corpo e a manutenção da energia. Sendo assim, é importante estabelecer uma rotina de sono regular e garantir que o ambiente de descanso seja confortável e propício ao sono reparador (Brito, 2021).

Segundo Delahooke (2023), o cuidado com a mente é vital para o equilíbrio integral, assim a prática de atividades que estimulam a mente, como a leitura, a meditação e a resolução de desafios mentais, pode melhorar a função cognitiva e a capacidade de concentração. Técnicas de relaxamento e mindfulness, como a meditação e a respiração profunda, ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade, promovendo uma sensação de calma e clareza mental. Desse modo, é fundamental cultivar uma rede de apoio social, mantendo relacionamentos positivos e buscando suporte emocional quando necessário.

De acordo com Seabra e Barbosa (2024), a interdependência entre a saúde física e mental significa que o cuidado de um aspecto pode beneficiar o outro. Assim, a prática regular de exercícios físicos fortalece o corpo, libera endorfinas, que são neurotransmissores que ajudam a melhorar o humor e a reduzir a ansiedade. Da mesma forma, a manutenção de uma saúde mental positiva pode incentivar hábitos saudáveis, como a alimentação equilibrada e a atividade física regular. Portanto, é essencial adotar uma prática que integre tanto a saúde física quanto a mental.

O autocuidado, para Brito (2021), é uma prática contínua e deve ser incorporado ao estilo de vida diário. Estabelecer metas realistas e criar hábitos saudáveis pode facilitar a manutenção do equilíbrio entre o corpo e a mente. Reservar tempo para atividades que proporcionem prazer e relaxamento, como *hobbies*, exercícios físicos e momentos de lazer, é essencial para o bem-estar geral. A autoavaliação regular e a adaptação dos hábitos às necessidades individuais são importantes para garantir que as estratégias de autocuidado.

### 2.3 Bem-estar Integral

O direito à saúde, garantido pela Constituição, foi efetivado com a criação do Sistema Único de Saúde - SUS. Este sistema é fundamentado nos princípios de universalidade, integralidade e equidade, assegurando acesso igualitário aos serviços de saúde para todos os cidadãos brasileiros. A Lei nº 8.080/90, que regulamenta o SUS, define as diretrizes para a organização do sistema de saúde, destacando a descentralização, a hierarquização e a participação comunitária na gestão do sistema (Torres *et al.*, 2020).

Conforme Torres *et al* (2020), a perspectiva holística da saúde abrange o ser humano em sua totalidade, incluindo corpo, mente e espírito, bem como suas interações com o ambiente social e natural. Esta abordagem visa compreender as causas subjacentes das doenças e promover um estado de equilíbrio e bem-estar geral.

A saúde integral é um conceito que trata sobre a interdependência entre o corpo e a mente, reconhecendo que o bem-estar humano não pode ser fragmentado em aspectos físicos, mentais e sociais isolados. Historicamente, a visão ocidental da medicina separava o corpo da mente, tratando cada um como entidades independentes. Essa perspectiva reducionista tem sido substituída por ações integrais, que consideram o ser humano como uma unidade integrada (Santos, 2020). Fatores psicológicos, como estresse, ansiedade e depressão, podem influenciar diretamente a saúde física, causando ou agravando condições como doenças cardíacas, diabetes e distúrbios gastrointestinais (Soares; Santos; Costa, 2022).

Conforme Santos (2020), a Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença. Essa definição demonstra a importância do cuidado da saúde, em que o equilíbrio entre corpo e mente é fundamental para o bem-estar geral. Esse conceito é reforçado pela medicina psicossomática, que estuda como os estados emocionais podem desencadear ou agravar doenças físicas. Para Viana (2024), o estresse crônico tem sido associado a uma variedade de problemas de saúde, como hipertensão, doenças autoimunes e até câncer. Ocorre porque o estresse ativa o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), levando à liberação de hormônios como o cortisol, que, em níveis elevados e persistentes, pode prejudicar o sistema imunológico e aumentar a inflamação no corpo.

Segundo Viana (2024), outros fatores psicológicos, como a depressão e a ansiedade, têm um impacto na saúde física. A depressão aumenta o risco de doenças cardiovasculares e que a ansiedade está ligada a problemas respiratórios e gastrointestinais. O que demonstra a necessidade de uma ação integrada na medicina, em que o tratamento de doenças físicas deve

incluir intervenções que promovam a saúde mental. A saúde mental também é afetada por condições físicas; dores crônicas, criando um ciclo vicioso que dificulta a recuperação do paciente.

Para promover a saúde integral, é essencial que os profissionais de saúde adotem uma visão que transcenda o tratamento de sintomas físicos isolados, envolvendo a consideração dos determinantes sociais da saúde, como condições de vida, educação, trabalho, e redes de apoio social, que têm um impacto direto no bem-estar mental e físico (Detoni *et al*, 2021). A prática integral também implica na personalização dos cuidados de saúde, reconhecendo que cada indivíduo é único e que suas necessidades variam de acordo com suas experiências de vida, cultura e ambiente social (Lemos; Lhullier, 2020).

Conforme Viana (2024), práticas como a meditação, o exercício físico regular e a alimentação saudável são fundamentais para manter a saúde integral, pois ajudam a equilibrar o corpo e a mente. A prática regular de exercícios melhora a saúde cardiovascular, reduz os níveis de ansiedade e depressão, promovendo a liberação de endorfinas, que são hormônios associados ao bem-estar. Da mesma forma, uma dieta equilibrada influencia o humor e a função cognitiva, enquanto a meditação e outras práticas de *mindfulness* têm mostrado reduzir o estresse e melhorar a resiliência emocional.

Desse modo, apesar dos avanços no reconhecimento da importância da saúde integral, ainda há desafios na sua implementação prática (Viana, 2024). A fragmentação dos serviços de saúde, a falta de treinamento adequado para os profissionais e a limitada integração entre saúde mental e física nos sistemas de saúde são barreiras que precisam ser superadas. A estigmatização das doenças mentais continua sendo um obstáculo, impedindo muitas pessoas de buscar o tratamento necessário e perpetuando a separação entre corpo e mente (Veiga; Cortez, 2020).

### 3. Metodologia

A pesquisa realizada foi composta por uma revisão da literatura, acompanhada de uma análise qualitativa dos estudos selecionados. Para a coleta de artigos, foram utilizadas bases de dados científicas como: BVS, Google Acadêmico e Scielo, além de periódicos especializados nas áreas de psicologia da saúde e atividade física. Os termos de busca empregados incluíram "bem-estar integral", "corpo", "equilíbrio", "saúde integral" e "saúde mental". A busca foi conduzida de forma sistemática e criteriosa, garantindo a identificação de todos os estudos relevantes.

A abordagem qualitativa na pesquisa é um método que se concentra na compreensão profunda e detalhada dos fenômenos sociais, culturais ou comportamentais a partir da perspectiva dos participantes ou do contexto em questão. Diferentemente das abordagens quantitativas, que visam medir e quantificar variáveis e testar hipóteses com base em dados numéricos, a pesquisa qualitativa foca na exploração das experiências, significados e interpretações dos indivíduos. Ela utiliza técnicas como entrevistas em profundidade, grupos focais, observações e análise de conteúdo para captar a complexidade e a riqueza das informações.

A abordagem qualitativa na pesquisa é um método que se concentra na compreensão dos fenômenos sociais, culturais ou comportamentais a partir da perspectiva dos participantes ou do contexto em questão. Essa utiliza técnicas como entrevistas em profundidade, grupos focais, observações e análise de conteúdo para captar a complexidade e a riqueza das informações (Gil, 2017).

Já a revisão de literatura, conforme Marconi e Lakatos (2017), é um processo fundamental na pesquisa acadêmica e científica, que consiste na análise e síntese crítica de estudos e publicações existentes sobre um determinado tema. Tem como objetivo reunir, organizar e avaliar as principais contribuições e descobertas anteriores relacionadas ao assunto em questão, proporcionando uma base teórica para o desenvolvimento de novos estudos ou a formulação de hipóteses. Essa revisão não se limita a um resumo dos trabalhos anteriores, mas busca integrar e discutir as diferentes perspectivas, métodos e resultados encontrados na literatura, identificando lacunas, controvérsias e áreas de consenso.

Os artigos encontrados foram escolhidos com base em critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. Como critérios de inclusão, foram considerados estudos publicados nos últimos cinco anos que exploravam a relação entre saúde mental e física. Os critérios de exclusão incluíram estudos que não aprofundavam a questão de pesquisa, estudos duplicados ou aqueles com baixa qualidade metodológica.

Os artigos selecionados foram avaliados de acordo com os objetivos da revisão, e os resultados foram sintetizados em uma narrativa, destacando as principais descobertas e conclusões dos estudos, além de possíveis limitações e implicações para a prática clínica e para futuras pesquisas. A discussão envolveu uma análise crítica dos resultados e suas repercussões para o bem-estar integral. Foi feita uma síntese dos achados mais relevantes e uma reflexão sobre as possíveis lacunas na literatura, bem como os desafios futuros.

#### 4. Resultados e Discussões

A mente é composta por processos cognitivos interconectados, sendo a esquematização do conhecimento fundamental para a vida mental. Os procedimentos cognitivos que sustentam eventos mentais devem ocorrer em uma sequência específica em certas situações. Embora os eventos mentais dependam de um substrato neurológico, eles não se limitam a ele e são melhor compreendidos por meio de análises abstratas (Pace *et al.*, 2019). O ser humano é autônomo e interage com o mundo externo de forma intencional, e essa interação ocorre através da mente, que processa símbolos e significados relacionados às coisas do mundo externo. Esta visão enfatiza a cognição com foco no cérebro, levando à ideia comum de que a mente está localizada na cabeça (Brito; Ponciano, 2021).

Segundo Brito e Ponciano (2021), o corpo é visto como uma máquina distinta da mente; assim, existe a crença de que ambos podem ser potencializados e funcionar de maneira dinâmica quando treinados adequadamente. A abordagem da pessoa do exercício sugere que, para otimizar o funcionamento de uma pessoa, é necessário afastá-la temporariamente de seu ambiente habitual, treiná-la para ajustar suas capacidades e, depois, reintegrá-la ao ambiente. Essa abordagem ressalta a importância de equilibrar o corpo e a mente, mostrando que ambos podem ser desenvolvidos e aprimorados de forma sinérgica para melhorar o desempenho e o bem-estar geral.

A saúde mental é caracterizada por uma série de fatores que incluem a estabilidade emocional, a capacidade de lidar com o estresse e a resiliência frente a desafios. Segundo Silva e Lima (2020), a saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de realizar suas atividades diárias, interagir com os outros e lidar com as tensões normais da vida. Características como o equilíbrio emocional e a percepção positiva de si mesmo são essenciais para a manutenção de uma boa saúde mental. Estudos indicam que a saúde mental abrange tanto o aspecto emocional quanto o cognitivo, refletindo a capacidade de pensar e de gerenciar emoções de forma adequada (Pereira *et al.*, 2018).

O funcionamento da saúde mental envolve vários mecanismos que podem ser influenciados por fatores internos e externos. A teoria do estresse e coping de Lazarus e Folkman indica que a forma como os indivíduos percebem e respondem ao estresse tem um impacto direto em sua saúde mental (Coelho *et al.*, 2021). Mecanismos como a adaptação e a resiliência são relevantes para enfrentar situações estressantes e manter um estado mental saudável. Em consonância com esses achados, Costa *et al.* (2021) ressaltam que a capacidade de manejar o estresse e de buscar suporte social são fatores determinantes para a preservação

da saúde mental.

Para Costa *et al* (2021), a relação entre saúde mental e bem-estar físico é complexa e multifacetada. Estudos demonstram que uma boa saúde mental pode ter um impacto positivo direto na saúde física, melhorando a função imunológica e reduzindo a incidência de doenças crônicas. Segundo Jansen *et al.* (2019), a presença de transtornos mentais pode levar a uma série de problemas físicos, incluindo doenças cardiovasculares, distúrbios do sono e problemas digestivos. A interconexão entre a mente e o corpo evidencia a importância de abordar a saúde mental como parte integrante do cuidado físico.

Conforme Coelho *et al* (2021), a saúde foi definida pela OMS como um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Esse conceito demonstra a indivisibilidade entre corpo e mente, enfatizando que a saúde só é alcançada quando todos esses aspectos estão em equilíbrio. Priorizar um deles e negligenciar os outros não é suficiente. Essa definição é significativa porque desafia a visão anterior de que saúde era apenas a ausência de doença.

Na história, a associação entre mente e corpo era um princípio fundamental, que desde os tempos antigos vê o ser humano como uma unidade integrada. A psicologia já fazia parte da medicina, mostrando como essas duas áreas eram interligadas desde o início (Duarte *et al*, 2020). Conforme Freitas *et al* (2021), a visão do ser humano, antes fragmentada e dissociada, passou por um processo de evolução e descobertas. Como resultado, uma nova abordagem na medicina adotou uma perspectiva mais unificada e integral do ser humano, na qual a psicologia exerce um papel fundamental.

O corpo não deve ser reduzido a uma simples estrutura fisiológica. Dentro dessa perspectiva, ele adquire uma importância expressiva, reagindo tanto a fatores internos do organismo quanto a influências externas de caráter social. Assim, manifesta-se por meio de sintomas, transmitindo as tensões e desequilíbrios enfrentados. Essa relação tem sido estudada, já que sob estresse, o organismo passa por transformações, como elevação dos batimentos cardíacos e da respiração, dilatação das pupilas e vasos sanguíneos, além de um aumento na liberação de adrenalina (Regis; Francisco, 2021).

Essas alterações, conforme Regis e Francisco (2021), apesar de intensas, costumam durar apenas alguns minutos em situações agudas e fazem parte do mecanismo natural de defesa do corpo. Em casos de estresse emocional crônico, essas respostas fisiológicas podem se prolongar, resultando em sérios danos ao organismo. Duarte *et al.* (2021) destacam que diversas condições físicas podem ser desencadeadas por distúrbios mentais, sendo conhecidas como doenças psicossomáticas, em que os sintomas físicos têm origem nas desordens psicológicas e sociais. Neurônios produzem neurotransmissores como adrenalina, serotonina

e dopamina, que regulam o humor e a liberação de hormônios, proporcionando bem-estar e felicidade quando liberados no cérebro.

Para garantir uma ação integral à saúde, é importante que os profissionais considerem a pessoa em sua totalidade, em vez de focar apenas na doença. Assim permitindo a compreensão das razões que levam alguém a buscar atendimento e possibilita um cuidado que respeita a individualidade, promovendo um atendimento humanizado (Rozeira *et al.*, 2024). Os determinantes de saúde, para cumprir o princípio da integralidade, devem envolver fatores sociais, culturais, políticos, econômicos, ambientais, comportamentais e biológicos. Reconhecer a influência desses elementos é vital para planejar ações de prevenção e promoção da saúde (Torres *et al.*, 2020).

Portanto, muitos transtornos mentais têm causas físicas, assim como diversas condições físicas têm origens mentais, evidenciando a importância do autocuidado. Manter uma alimentação balanceada, praticar exercícios regularmente, cultivar boas relações sociais, adotar hábitos de sono saudáveis e reservar momentos para lazer e descanso são práticas fundamentais para estimular a liberação de hormônios associados à felicidade. Caso os sintomas se tornem persistentes, os sentimentos negativos perdurem ou a autoestima esteja comprometida, é preciso procurar auxílio profissional, somente um especialista em saúde mental e do corpo pode oferecer suporte adequado para enfrentar esses problemas.

## 5. Conclusão

A integração entre corpo e mente promove um estado de bem-estar integral, assim a compreensão da mente como um conjunto de processos cognitivos interconectados que dependem do substrato neurológico, mas não se limitam a ele, enfatiza a necessidade de uma abordagem holística para a saúde mental. O desenvolvimento e a compreensão dos eventos mentais por meio de análises abstratas e a interação intencional com o mundo externo reforçam a importância de uma abordagem que vá além das simples explicações biológicas. Essa perspectiva destaca a complexidade da mente humana e a necessidade de considerar tanto os aspectos mentais quanto os físicos para alcançar um estado de equilíbrio e plenitude.

Uma das principais limitações é a dificuldade em isolar e medir de forma precisa os efeitos específicos do treinamento físico e mental sobre o bem-estar geral, dado que esses aspectos estão interligados e influenciam-se mutuamente. A abordagem adotada pode não ter considerado todas as variáveis individuais que podem afetar o equilíbrio entre corpo e mente, como fatores genéticos, condições de saúde pré-existentes e diferenças no aspecto e ambiental.

Para estudos futuros, recomenda-se uma ação que leve em consideração a diversidade das experiências individuais e os múltiplos fatores que influenciam a saúde mental e física. Investigações que incluam amostras mais diversificadas e utilizem métodos de pesquisa, como ensaios clínicos controlados e longitudinalmente desenhados, poderiam proporcionar uma compreensão mais detalhada dos mecanismos subjacentes ao equilíbrio entre corpo e mente. A integração de tecnologias avançadas, como a neuroimagem e dispositivos de monitoramento contínuo, poderia oferecer informações mais precisas sobre como as intervenções físicas e mentais impactam o bem-estar geral.

### Referências

- Afita, L., Nuranasmita, T. he Role of Social Support in Promoting Resilience and Mental Well-Being. (2023). *Bulletin of Science Education* 3(3):269; 3(3):269. DOI:10.51278/ bse.v3i3.867
- Brito, M. J. A. de. (2021). *Corporalidade e saúde mental: clínica dos conflitos mente-corpo / Maria José Azevedo de Brito, Mirella Martins de Castro Mariani, Hermano Tavares. - 1. ed. - Santana de Parnaíba [SP]: Manole.*
- Brito, E.J.E., Ponciano, E.L.T. (2021). Corpo, mente e self: uma articulação teórica com foco na regulação emocional. *Psicol. Pesqui.* 15, 1-24. DOI: 10.34019/1982-1247.2021.v15.31043
- Delahooke, M. *Ler o corpo para entender a mente: desafios da parentalidade; tradução Lúcia Helena de Seixas Brito; revisão científica Fernanda Lee. - 1. ed. - Santana de Parnaíba [SP]: Manole, 2023.*
- Detoni, A.M., Lourenço, J.E.P., Pacheco, L.P. et al. (2021). *Prevenção e intervenção em saúde mental: resiliência e psicologia positiva. Analecta, v. 7, n. 2.*
- Duarte, M. Q., Santo, M. A. S., Lima, C. P., Giordani, J. P., & Trentini, C. M. (2020). Covid-19 and the impacts on mental health: a sample from Rio Grande do Sul, Brazil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(9), 3401-3411. doi: 10.1590/1413- 81232020259.16472020
- Freitas, R. J. M, Moura, N. A., Teixeira, L. A., Fernandes, A. P. N. L., & Monteiro, A. R. M. (2021). Panorama das publicações em saúde mental no contexto da pandemia por Covid-19: scoping review. *Global Academic Nursing Journal*, 2(1), e84-e84. doi: 10.5935/2675-5602.20200084
- Gautam, S., Jain, A., Gautam, M., Chaudhary, J., Gaur, M., Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies. *Indian J Psychiatry*; 66(Suppl 2): S231–S244.
- Gil, A. C. (2017). *Como elaborar projetos de pesquisa. 6. ed. São Paulo: Atlas.*

- Glatz, E. T. M. de M., Yaegashi, S. F. R., & Milani, R. G. (2023). Saúde mental, qualidade de vida e bem-estar: vicissitudes e percepções de pós-graduandos em educação. *Revista Internacional De Formação De Professores*, 8, e023002.
- Fischer, M. L., Burda, T. A. M., & Rosaneli, C. F. (2022). O autocuidado para saúde global: um compromisso ético com a coletividade. *Holos*, 4.
- Lemos, V. S., & Lhullier, C. (2020). A psicologia na atenção básica e a saúde coletiva. *Revista Psicologia e Saúde*, 12(3), 177-188. Universidade Católica Dom Bosco, Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia.
- Machado, A. P. V., Pinheiro, E. dos S., Moreira, S.F, Gavasso, G., et al. (2023). Saúde mental e desempenho corporativo: uma proposta preventiva para a felicidade no trabalho. 89 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Gestão do Negócio) - Fundação Dom Cabral; Instituto de Transporte e Logística, Porto Alegre.
- Marconi, M. A., Lakatos, E. M. (2017). *Fundamentos de metodologia científica*. 8. ed. São Paulo: Atlas.
- Moreira, W.C.; Nobrega, M.do P. S.de S.; Lima, F.P.S.; Lago, E.C.; Lima, M.O. (2020). Efeitos da associação entre espiritualidade, religiosidade e atividade física na saúde/saúde mental: revisão sistemática. *Rev. esc. enferm. USP* 54.
- Nogueira, Z.R., Favareto, A.P.A., Arana, A.R.A. (2022). Saúde mental e ambientes restauradores urbanos em tempos de covid-19. *Psicologia USP*, volume 33, e220012
- Pace-Schott, E. F., Amole, M. C., Aue, T., Balconi, M., Bylsma, L. M., Critchley, H., ... Jovanovic, T. (2019). Physiological feelings. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 103(1), 267-304. doi:10.1016/j.neubiorev.2019.05.002
- Poli, P.F, Pablo, G.S. de, Micheli, A. de., Correll, C.U., Kessing, L.V., Pfenning, A., et al. (2019). What is good mental health? A scoping review. *Eur Neuropsychopharmacol*. 2020 Feb;31:33-46. doi: 10.1016/j.euroneuro.2019.12.105. Epub 2019 Dec 31.
- Regis, K. E. M., & Francisco, M. C. (2021). A noção de Corpo para o povo Yorubá: Guianças para uma prática de Psicologia Corporal / The notion of Body for the Yorùbá people: Guidelines for a practice of Body Psychology. *Revista latino-americana de psicologia corporal*, 8(12), 16–33. <https://doi.org/10.14295/rlapc.v8i12.123>
- Rozeira, C. H. B., Silva, M. F. da, Rangel, M. E. de A., Pimentel, M. G. L., Sá, L. F. R. de, Carvalho, D. S. de, Matos, A. A. L. de, Souza, D. A. P. de, & Souza, V. de O. F. B. de. (2024). Saúde Integral na Terceira Idade: A Contribuição da Abordagem Holística. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(7), 108–128. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n7p108-128>
- Santos, J. R. (2020). Psicologia e políticas de saúde: a importância da política nacional de saúde integral da população negra no cuidado a saúde mental de estudantes quilombolas do ensino superior do município de Orocó-PE. *Fórum Regional De Pesquisa E Intervenção (FOR-PEI)*, (2). Recuperado de <https://periodicosfacesf.com.br/index.php/FOR-PEI/article/view/115>

- Seabra, A.C.A., Barbosa, L. M. O reflexo da mente no corpo. (2024). *Race Interdisciplinar - Revista Científica Eleronica*, ISSN, 2674-7134.
- Soares, B.V., Santos, M.V.F. dos, Costa, T.S. da. Promoção e prevenção à saúde integral do homem pela enfermagem: revisão integrativa. (2022). *Scire Salutis*, v.12, n.1, p.172-179.
- Torres, K. R. B. de O., Silva, M. S., & Souza, A. J. (2020). Evolução das políticas públicas para a saúde do idoso no contexto do Sistema Único de Saúde. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 30(1), e300113. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020000100007>
- Viana, F. P. (2024). As Doenças Autoimunes pela ótica da Psicologia Corporal e Tradicional: Uma Revisão Integrativa. *Revista latino-americana de psicologia corporal*, 11(17), 69–86. <https://doi.org/10.14295/rlapc.v11i17.183>
- Veiga, H.M.S., Cortez, P. A. (2020). Preditores de bem-estar em trabalhadores identificados na literatura de psicologia no Brasil. *Gestão Humana e Social, RAM, Rev. Adm. Mackenzie* 21 (4), <https://doi.org/10.1590/1678-6971/ERAMG200094>