

PSICOSSOMÁTICA E COVID-19: INFLUÊNCIAS DO ESTRESSE NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Alan José Tiradentes de Melo¹; Mariana Ferreira da Silva Pascoal²; Priscila Ribeiro Maia Avellar³; Deivson Espíndula Torres Júnior⁴; Maria Eduarda Costalonga Lemos⁵; Jerônimo Machado Rangel⁶; Mateus Siqueira⁷.

tiradentes_alan@id.uff.br

1. Graduando em Medicina pelo Centro Universitário Redentor- UNIREDENTOR, Itaperuna RJ;
2. Graduanda em Medicina pela Universidade Iguaçu- UNIG, Itaperuna RJ;
3. Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário Redentor- UNIREDENTOR, Itaperuna RJ;
4. Graduando em Medicina pelo Centro Universitário Redentor- UNIREDENTOR, Itaperuna RJ;
5. Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário Redentor- UNIREDENTOR, Itaperuna RJ;
6. Graduando em Medicina pelo Centro Universitário Redentor- UNIREDENTOR, Itaperuna RJ;
7. Graduando em Medicina pelo Centro Universitário Redentor- UNIREDENTOR, Itaperuna RJ;

Introdução e/ou Fundamento: A psicossomática investiga a interação entre mente e corpo, sendo relevante no contexto da pandemia de COVID-19. O estresse, a ansiedade e outros fatores psicológicos influenciam a manifestação e gravidade da doença, reforçando a necessidade de abordagens integrativas no cuidado dos pacientes. A crise sanitária impactou não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental da população, incluindo os profissionais de saúde, que enfrentaram um ambiente de trabalho sobrecarregado e desafiador. **Objetivo:** O presente estudo busca analisar a relação entre psicossomática e COVID-19, compreendendo como fatores psicológicos afetam a saúde física. Também pretende avaliar os impactos da pandemia sobre a população em geral e sobre os profissionais de saúde, além de discutir estratégias de intervenção eficazes. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa, com pesquisa em bases de dados como SCIELO, PubMed e revistas científicas especializadas. Foram analisados estudos que investigaram os efeitos da pandemia sobre a saúde mental e física, bem como as manifestações psicossomáticas associadas à COVID-19. Foram revisados artigos que abordam o impacto emocional da pandemia e sua relação com sintomas físicos. **Resultados:** A pandemia gerou altos níveis de estresse, ansiedade e depressão, afetando significativamente a saúde mental da população. Pacientes com COVID-19 relataram fadiga persistente, dores musculares, dificuldades respiratórias e sintomas gastrointestinais, em muitos casos exacerbados por fatores psicológicos. O impacto foi ainda mais pronunciado entre os profissionais de saúde, que enfrentaram carga de trabalho excessiva, riscos de contaminação e sobrecarga emocional. Estudos sugerem que abordagens terapêuticas como mindfulness, terapia cognitivo-comportamental e suporte social são eficazes na redução do

sofrimento psicossomático e na promoção do bem-estar. **Conclusão:** A pandemia de COVID-19 evidenciou a interação entre mente e corpo, reforçando a importância da psicossomática na compreensão e no tratamento de doenças. A necessidade de abordagens holísticas é essencial para o cuidado eficaz dos pacientes, especialmente em tempos de crise sanitária. Além disso, intervenções psicológicas adequadas podem mitigar os impactos negativos da pandemia, favorecendo a qualidade de vida dos pacientes e profissionais de saúde. Investigações futuras são necessárias para aprofundar a compreensão dos impactos psicossomáticos da COVID-19 e desenvolver estratégias de tratamento mais eficazes.

Palavras-chave: Psicossomática, COVID-19, saúde mental, estresse, ansiedade, intervenções psicológicas.