PROJETO DE CURRICULARIZAÇÃO MITOS E VERDES: Saúde mental e saúde física não estão relacionadas.

Carolina Luzia de Matos Lima Reis
Euley Nunes de Almeida
Gabriela Ribeiro de Oliveira
Jhessyka Felipe de Paula
Maria Antonia Iara Perez De Sousa
Sara Vitória da Silva Crispim

RESUMO

1. Durante muito tempo, foi comum acreditar que a saúde física e a saúde mental eram coisas separadas, como se cuidar do corpo não tivesse relação com o bem-estar psicológico. No entanto, estudos mostram que essa ideia não reflete a realidade, já que corpo e mente estão profundamente conectados e se influenciam o tempo todo. Diante disso, este estudo teve como objetivo desmistificar essa crença, incentivando uma visão mais integrada sobre a saúde. Para isso, foi realizada uma revisão de literatura com base em três artigos científicos encontrados nas plataformas Google Acadêmico e SciELO, os quais apontam que a prática regular de atividade física contribui para a qualidade de vida, promovendo melhorias nos aspectos emocionais, cognitivos e sociais, além de auxiliar na redução de sintomas como estresse, ansiedade e depressão. Como forma de levar esse conhecimento ao público, foi produzido um vídeo educativo divulgado nas redes sociais, que alcançou 1.026 visualizações, 71 curtidas e 35 comentários. As interações demonstraram interesse, identificação com o tema e reflexão sobre a importância de cuidar da saúde de forma completa. Assim, conclui-se que a atividade física é uma estratégia acessível e eficaz para o bem-estar psicológico, reforçando que corpo e mente não devem ser vistos de forma separada.

Palavras-chave: Atividade física; Bem-estar psicológico; Qualidade de vida; Saúde mental; Saúde física

[1] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[2] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[3] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[4] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[5] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[6] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia