IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 28 de Maio de 2026

PROJETO DE CURRICULARIZAÇÃO MITOS E VERDADES:
"saúde mental e saúde física não estão relacionados"

Thales Inacio Rodrigues[1]
Júlia Marques Borges[2]
Isis Juliane Arantes Granja[3]
Cristina Dias De Souza Figueira[4]

RESUMO

A presente revisão da literatura aborda a relação da saúde física e saúde mental, destacando a conexão existente entre ambas e a importância dessa compreensão para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida. O estudo teve como objetivo esclarecer e desmistificar a ideia de que saúde física e saúde mental são aspectos independentes, evidenciando que alterações emocionais podem impactar diretamente o funcionamento fisiológico do organismo, assim como doenças físicas podem influenciar o equilíbrio psicológico. A metodologia utilizada consistiu em uma revisão de literatura realizada a partir da base de dados do Google Scholar, com análise de oito artigos científicos relacionados ao tema. Além disso foi produzido um vídeo educativo voltado para conscientização da população acerca da importância de atividade física para saúde mental, posteriormente divulgado nas redes sociais. Os resultados encontrados demonstram que exercícios físicos, especialmente os aeróbicos, contribuem significativamente para a redução da ansiedade, depressão e estresse, promovendo benefícios psicológicos e fisiológicos. Também foi observado que o sedentarismo e o aumento dos índices de depressão no Brasil reforçam a necessidade de ampliar o debate sobre o tema. Conclui-se que saúde física e mental estão diretamente relacionadas, sendo essencial promover hábitos saudáveis e conscientização social para melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: Ansiedade, Exercícios Físicos, Qualidade de vida, Saúde Mental

[1] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia

[2] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia

[3] Docente do Curso de Farmácia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Doutora (2025) e Pós-Doutora (2026) em Química pela Universidade Federal de Goiás.

[4] Docente do Curso de Psicologia e Assesora de Pesquisa e Extensão do Centro Universitario Universo Goiânia, Mestre em Linguistica Aplicada (UnB), Especialista em Docência Universitária(UNIVERSO), Trainee em Dimânica Energetica do Psiquismo (DEP) e Consultora de Língua Portuguesa do INEP.