**IMPACTO DA SAÚDE MENTAL NA EXPRESSÃO FÍSICA DAS DOENÇAS: EXPLORANDO CONEXÕES PSICOSSOMÁTICAS**

Matheus Gomes da Costa

Pedro Henrique Ribeiro

Ana Alice da Conceição Santos

Maria Gabriela de Sousa Bacelar

**Introdução:** A relação entre saúde mental e expressão física de doenças é um campo complexo e intrigante. Este estudo explora o impacto da saúde mental na manifestação física das doenças, focando nas conexões psicossomáticas que evidenciam como fatores emocionais e psicológicos podem influenciar diretamente o estado de saúde física. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é analisar e compreender as conexões psicossomáticas entre a saúde mental e a expressão física das doenças. Buscamos identificar padrões, mecanismos e implicações clínicas que possam informar práticas médicas e abordagens terapêuticas mais holísticas, considerando a interação entre mente e corpo. **Metodologia:** A metodologia empregada envolveu uma revisão abrangente da literatura científica atualizada, examinando estudos que investigam a influência da saúde mental na expressão física de diversas doenças. Foram incluídas pesquisas que exploram mecanismos fisiológicos, como a resposta ao estresse, bem como estudos que abordam a relação entre transtornos mentais específicos e a ocorrência ou progressão de condições físicas. **Resultados:** Os resultados destacam que a saúde mental desempenha um papel crucial na expressão física das doenças. Mecanismos como a resposta ao estresse crônico podem desencadear inflamações e alterações no sistema imunológico, contribuindo para o desenvolvimento ou agravamento de condições físicas. Além disso, transtornos mentais, como depressão e ansiedade, estão associados a uma maior incidência de doenças cardiovasculares, distúrbios gastrointestinais e outras condições médicas. A conexão entre saúde mental e expressão física das doenças também destaca a importância da abordagem integrada no cuidado ao paciente. Intervenções que abordam tanto os aspectos mentais quanto físicos demonstram ser mais eficazes na gestão global da saúde. Terapias cognitivo-comportamentais, programas de mindfulness e estratégias que promovem o equilíbrio emocional estão emergindo como componentes essenciais para otimizar os resultados clínicos. **Considerações Finais**: Em conclusão, este estudo ressalta a relevância da compreensão das conexões psicossomáticas na interação entre saúde mental e expressão física de doenças. A integração de abordagens psicológicas nos cuidados médicos pode não apenas melhorar o manejo de condições físicas, mas também prevenir o desenvolvimento de doenças relacionadas ao estresse e transtornos mentais. Profissionais de saúde são incentivados a considerar a saúde mental como um componente integral da avaliação e tratamento de pacientes, especialmente aqueles com condições médicas crônicas. Além disso, políticas de saúde pública podem se beneficiar ao incorporar estratégias de promoção da saúde mental para prevenir impactos adversos na saúde física da população. A compreensão aprofundada das conexões psicossomáticas oferece uma base sólida para uma abordagem mais holística na prática clínica e no desenvolvimento de políticas de saúde, destacando a necessidade de integrar a atenção à saúde mental como parte essencial do cuidado integral ao paciente.

**Palavras-chave:** Abordagem integrada; Conexões psicossomáticas; Expressão física de doenças; Saúde mental.

1 – Mestrando em Biodiversidade, Ambiente e Saúde/UEMA [matheusgomes0408@gmail.com](mailto:matheusgomes0408@gmail.com)

2 – Ensino Superior/Universidade Nove de Julho – [pedrohr097@gmail.com](mailto:pedrohr097@gmail.com)

3 – Enfermagem/UEMA – [alicedean2014@gmail.com](mailto:alicedean2014@gmail.com)

4 – Ciencias Biológicas/UEMA – [gabi.maria1@gmail.com](mailto:gabi.maria1@gmail.com)