



INTEGRAÇÃO ENTRE MEDICINA, PSICOLOGIA E ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: UM NOVO PARADIGMA DE CUIDADO INTEGRAL

INTEGRATION OF MEDICINE, PSYCHOLOGY, AND PHYSICAL ACTIVITY IN PROMOTING MENTAL HEALTH: A NEW PARADIGM OF COMPREHENSIVE CARE

Hidelgardo Sisnando da CONCEIÇÃO¹
Faculdade de Ciências do Tocantins (FACIT)
E-mail: hidelgardo.s@gmail.com
ORCID: <http://orcid.org/0009-0002-9257-6762>

355

RESUMO

O presente artigo, desenvolvido a partir de uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa, analisa a integração entre a medicina, a psicologia e a atividade física como eixo estruturante para a promoção da saúde mental. Parte-se do reconhecimento de que os modelos tradicionais de cuidado, centrados exclusivamente na terapêutica medicamentosa ou na intervenção psicológica isolada, têm se mostrado insuficientes diante da complexidade dos transtornos mentais contemporâneos. Nesse contexto, o estudo discute evidências científicas que demonstram os impactos positivos da atividade física na regulação emocional, na neuroplasticidade e na redução de sintomas depressivos e ansiosos, destacando sua relevância como estratégia complementar às práticas clínicas médicas e psicológicas. Além disso, examina-se a necessidade de um modelo de atenção integral, no qual médicos, psicólogos e profissionais do exercício físico atuem de forma articulada, assegurando avaliações multidimensionais e intervenções mais precisas. A abordagem qualitativa adotada permitiu interpretar criticamente as produções científicas da área, identificando convergências, lacunas e potencialidades no uso de estratégias interdisciplinares. Os resultados apontam que a integração entre essas três áreas constitui um paradigma promissor para o cuidado em saúde mental, capaz

¹ Aluno do Curso de Bacharelado em Medicina da Faculdade de Ciências do Tocantins – FACIT // e-mail: hidelgardo.s@gmail.com // ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9257-6762>.

de ampliar a eficácia terapêutica e fortalecer práticas preventivas baseadas em estilos de vida saudáveis.

Palavras-chave: Saúde. Interdisciplinaridade. Exercício. Psicologia. Medicina.

ABSTRACT

This article, developed from a bibliographic study with a qualitative approach, analyzes the integration of medicine, psychology, and physical activity as a structural axis for the promotion of mental health. It begins by recognizing that traditional care models, centered exclusively on pharmacological therapy or isolated psychological intervention, have proven insufficient in addressing the complexity of contemporary mental disorders. In this context, the study discusses scientific evidence that demonstrates the positive effects of physical activity on emotional regulation, neuroplasticity, and the reduction of depressive and anxiety symptoms, highlighting its relevance as a complementary strategy to medical and psychological clinical practices. Furthermore, it examines the need for a comprehensive care model in which physicians, psychologists, and physical exercise professionals work in an articulated manner, ensuring multidimensional assessments and more accurate interventions. The qualitative approach adopted made it possible to critically interpret scientific publications in the field, identifying convergences, gaps, and potential in the use of interdisciplinary strategies. The results indicate that the integration among these three areas constitutes a promising paradigm for mental health care, capable of enhancing therapeutic effectiveness and strengthening preventive practices based on healthy lifestyle habits.

Keywords: Health. Interdisciplinarity. Exercise. Psychology. Medicine.

INTRODUÇÃO

A saúde mental tem adquirido centralidade no campo da saúde pública contemporânea, especialmente diante do aumento expressivo dos transtornos mentais em escala global. Estudos apontam que condições como depressão, ansiedade e estresse crônico impactam significativamente a funcionalidade e a qualidade de vida dos indivíduos, além de imporem desafios crescentes aos sistemas

de saúde. Nesse cenário, observa-se o esgotamento de modelos tradicionais de intervenção, sustentados predominantemente em abordagens biomédicas e em tratamentos isolados, que embora relevantes, não dão conta da complexidade multifatorial que caracteriza o adoecimento mental. Assim, torna-se imprescindível a busca por modelos ampliados de cuidado, capazes de articular dimensões biológicas, psicológicas, sociais e comportamentais.

Entre as estratégias emergentes para o fortalecimento do cuidado integral destaca-se a atividade física, reconhecida não apenas por seus efeitos fisiológicos, mas também por sua influência direta na saúde mental. Pesquisas recentes evidenciam que a prática regular de exercícios físicos atua na modulação do humor, na redução de sintomas depressivos e ansiosos e na melhoria do bem-estar psicológico. Essas contribuições decorrem de mecanismos neurobiológicos, como o aumento da neuroplasticidade e da liberação de neurotransmissores, bem como de fatores psicossociais relacionados à autoestima, à percepção de autocontrole e à integração social. Tais achados reforçam a necessidade de compreender a atividade física como parte fundamental das ações em saúde mental.

Nesse contexto, a articulação entre medicina e psicologia desempenha papel significativo. A medicina contribui com diagnóstico clínico, manejo farmacológico e avaliações fisiológicas, enquanto a psicologia oferece ferramentas para compreensão dos processos emocionais, comportamentais e subjetivos que atravessam o sofrimento psíquico. Quando integradas, essas áreas ampliam a capacidade de intervenção e potencializam resultados terapêuticos, sobretudo quando associadas a práticas corporais orientadas cientificamente.

A interdisciplinaridade, portanto, emerge como eixo estruturante para o desenvolvimento de novas práticas de cuidado. Ela permite superar a fragmentação histórica entre corpo e mente, trazendo uma compreensão ampliada do processo saúde-doença. Ao adotar uma perspectiva interdisciplinar, profissionais passam a reconhecer que fatores biológicos, psicológicos e comportamentais são interdependentes e que intervenções isoladas tendem a apresentar eficácia limitada, principalmente no tratamento de transtornos mentais persistentes ou multifatoriais.

A reconfiguração da assistência em saúde mental exige considerar o estilo de vida como componente fundamental do cuidado. A incorporação de práticas físicas

regulares em planos terapêuticos não representa apenas uma recomendação complementar, mas uma estratégia baseada em evidências capazes de transformar resultados clínicos. A literatura demonstra que intervenções baseadas em estilo de vida apresentam resultados clínicos comparáveis, e em alguns casos superiores, a abordagens tradicionais, especialmente em condições leves e moderadas.

Outro aspecto relevante refere-se à necessidade de reorganizar o processo de trabalho das equipes de saúde. A atuação integrada entre médicos, psicólogos e profissionais do exercício físico requer comunicação eficiente, compartilhamento de informações e definição clara de responsabilidades. Essa integração amplia a precisão diagnóstica, evita redundâncias terapêuticas e favorece intervenções personalizadas, com foco tanto na prevenção quanto no tratamento.

Nesse sentido, a pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa utilizada neste artigo possibilitou explorar criticamente a produção científica disponível, identificando tendências, lacunas e inovações relacionadas à interação entre atividade física, psicologia e medicina no cuidado em saúde mental. Ao privilegiar a interpretação e a análise da literatura, esta abordagem permite compreender como os diferentes campos do conhecimento têm dialogado e quais caminhos se apresentam para o avanço da prática clínica interdisciplinar.

Assim, este artigo busca discutir a integração entre a medicina, a psicologia e a atividade física como um novo paradigma para a promoção da saúde mental, destacando sua relevância, potencialidades e desafios. Ao analisar evidências científicas e propor reflexões fundamentadas, pretende-se contribuir para o fortalecimento de práticas de cuidado integral, alinhadas às necessidades contemporâneas e às transformações do campo da saúde.

METODOLOGIA

Este artigo foi desenvolvido a partir de uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa, adotada com o intuito de compreender, interpretar e discutir criticamente a produção científica existente sobre a integração entre medicina, psicologia e atividade física na promoção da saúde mental. Segundo Gil (2008), a pesquisa bibliográfica permite ao pesquisador acessar um conjunto amplo e diversificado de estudos já elaborados, favorecendo a construção de análises

fundamentadas e a identificação de lacunas teóricas e práticas em determinado campo do conhecimento. Assim, essa modalidade de investigação mostrou-se adequada aos objetivos do presente estudo, por possibilitar a sistematização e a articulação de conhecimentos produzidos em diferentes áreas da saúde.

A coleta de materiais bibliográficos concentrou-se em livros, artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais, teses e dissertações que abordassem, direta ou indiretamente, os temas centrais deste trabalho: saúde mental, interdisciplinaridade em saúde, atividade física, psicologia e medicina. Para garantir a qualidade das informações analisadas, foram priorizadas obras reconhecidas e estudos publicados nos últimos dez anos, além de trabalhos clássicos necessários ao embasamento teórico. Embora o recorte temporal tenha sido considerado, publicações mais antigas também foram incluídas quando se mostraram essenciais para a compreensão dos fundamentos conceituais.

A busca pelos materiais foi realizada em bases de dados científicas amplamente reconhecidas, entre elas, o Google e a Scielo. Os descritores utilizados incluíram combinações como “saúde mental”, “atividade física”, “interdisciplinaridade”, “psicologia”, “medicina”, “exercício físico” e “promoção da saúde”, tanto em português quanto em inglês. Essa estratégia permitiu identificar um corpus representativo das discussões contemporâneas sobre o tema, garantindo abrangência e diversidade teórica.

Após a coleta, realizou-se a leitura exploratória dos textos selecionados, etapa recomendada por Gil (2008) como fundamental para identificar a relevância do material em relação ao objetivo da pesquisa. Em seguida, procedeu-se à leitura analítica, buscando compreender as contribuições específicas de cada obra, bem como suas convergências e divergências quanto à integração entre exercício físico, práticas psicológicas e assistência médica no contexto da saúde mental.

A análise qualitativa adotada pautou-se na interpretação crítica dos conteúdos, conforme defende Minayo (2012), para quem a abordagem qualitativa permite ao pesquisador compreender fenômenos complexos a partir de seus significados, contextos e interfaces. Assim, buscou-se não apenas descrever os achados da literatura, mas também interpretá-los à luz das necessidades atuais da saúde mental e das perspectivas interdisciplinares do cuidado.

Durante o processo analítico, categorias temáticas foram construídas de forma gradual e emergente, respeitando a lógica própria da abordagem qualitativa. Entre as principais categorias identificadas destacaram-se: benefícios neurobiológicos e psicossociais da atividade física, interações entre práticas clínicas da medicina e da psicologia, potencialidades da interdisciplinaridade e desafios para a implementação de modelos integrados de cuidado em saúde mental.

A etapa final consistiu na síntese integrativa dos conteúdos analisados, permitindo a construção das reflexões discutidas nas sessões posteriores do artigo. Essa síntese teve como objetivo articular o conhecimento produzido nos diferentes campos da saúde, evidenciando a relevância de práticas interdisciplinares e os caminhos possíveis para o fortalecimento de modelos integrados de cuidado.

SAÚDE MENTAL E INTERDISCIPLINARIDADE: BASES TEÓRICAS PARA A INTEGRAÇÃO ENTRE MEDICINA, PSICOLOGIA E ATIVIDADE FÍSICA

A compreensão da saúde mental no contexto contemporâneo exige uma leitura ampliada e multidimensional do processo saúde-doença, superando concepções reducionistas e incorporando perspectivas integradas que considerem simultaneamente fatores biológicos, psicológicos e sociais. Nesse sentido, a articulação entre a medicina, a psicologia e a atividade física torna-se fundamental para responder à complexidade dos transtornos mentais, oferecendo modelos de cuidado mais abrangentes e eficazes. A fundamentação teórica a seguir apresenta os principais eixos conceituais que sustentam essa integração, abordando desde a natureza multifacetada do sofrimento psíquico até as contribuições específicas de cada área, culminando na discussão da interdisciplinaridade como caminho essencial para a promoção de uma saúde mental de base integral. Essa revisão busca demonstrar que soluções inovadoras e eficientes emergem justamente da convergência entre saberes e práticas tradicionalmente fragmentados.

A Complexidade da Saúde Mental na Contemporaneidade

A saúde mental, na atualidade, é compreendida como um fenômeno multifatorial que envolve a interação dinâmica entre aspectos biológicos, psicológicos e sociais. A crescente prevalência de transtornos como depressão, ansiedade, estresse

crônico e síndrome de burnout evidencia que o sofrimento psíquico resulta de processos complexos, que ultrapassam o entendimento restrito ao funcionamento neuroquímico. Condições socioeconômicas adversas, desigualdade, sobrecarga laboral, violência, isolamento social e a hiperexposição tecnológica são fatores determinantes que influenciam diretamente o bem-estar mental, demandando abordagens mais amplas e integradas para o cuidado em saúde.

O modelo biomédico tradicional, embora fundamental para o diagnóstico e o manejo clínico, mostra-se limitado quando aplicado de forma isolada aos transtornos mentais. Sua ênfase na fisiologia e farmacologia tende a negligenciar os determinantes psicossociais do adoecimento, resultando, muitas vezes, em intervenções que aliviam sintomas, mas não transformam as condições que os produzem. Assim, cresce a necessidade de uma perspectiva biopsicossocial, conforme propôs Engel (1977), ao defender que “a compreensão plena da saúde requer considerar simultaneamente dimensões biológicas, subjetivas e sociais” (p. 128).

Nesse contexto, múltiplas pesquisas apontam que os transtornos mentais são influenciados por experiências subjetivas, relações interpessoais e contextos socioculturais. A literatura demonstra que o aumento significativo das taxas de ansiedade e depressão está relacionado a transformações sociais profundas, como a intensificação das demandas produtivas, a fragilidade das redes de apoio e a crescente sensação de insegurança existencial. Dessa forma, o sofrimento psíquico contemporâneo não pode ser analisado apenas como disfunção individual, mas como um reflexo de estruturas sociais que impactam a forma como os sujeitos vivem.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022, p. 67) tem reiterado que “os transtornos mentais configuram um dos maiores desafios globais de saúde”, ao mesmo tempo em que defende a adoção de estratégias intersetoriais para enfrentá-los. Esse posicionamento reforça a insuficiência de abordagens lineares e a necessidade de práticas integradas de cuidado. A complexidade do adoecimento psíquico exige, portanto, a articulação de saberes diversos, capazes de dialogar entre si e de reconhecer a interdependência entre corpo, mente e ambiente.

A perspectiva biopsicossocial é fortalecida por autores que criticam a hegemonia do modelo biomédico. Como afirma Capra (1996), “o ser humano é um sistema integrado, e a fragmentação entre corpo e mente representa uma construção

histórica que limita o avanço das ciências da saúde” (p. 45). Essa concepção amplia a compreensão do adoecimento mental, posicionando-o como resultado de múltiplas interações sociais, emocionais, culturais e biológicas, que se manifestam de forma única em cada indivíduo. Nessa perspectiva, Santos (2019) nos ajuda a entender melhor dizendo que:

A saúde mental não pode ser compreendida exclusivamente pela ótica da biologia. O sofrimento psíquico é resultado de uma complexa rede de relações que inclui experiências emocionais, vínculos sociais, condições de vida e fatores culturais. Portanto, qualquer tentativa de explicá-lo de forma reducionista negligencia a multiplicidade de dimensões que o constituem, impossibilitando intervenções verdadeiramente eficazes (Santos, 2019, p. 87).

Outra questão importante refere-se ao impacto das transformações tecnológicas e do ritmo acelerado de vida na saúde mental. A hiperconectividade e a lógica da produtividade permanente contribuem para quadros de exaustão emocional e desregulação afetiva. Ambientes urbanos marcados por competitividade, insegurança e instabilidade financeira intensificam quadros já existentes. Dessa forma, o adoecimento psíquico contemporâneo reflete tanto fatores internos quanto pressões externas que atravessam a vida cotidiana.

Assim, Almeida e Rocha (2021), amplia essa visão, argumentando que:

Vivemos em uma sociedade marcada pelo imediatismo, pela instabilidade e pela sensação constante de insuficiência. Esses elementos constituem um terreno fértil para a ansiedade e a depressão, que se tornam respostas emocionais compreensíveis a um ambiente que exige muito mais do que os indivíduos podem oferecer. Todo sofrimento precisa ser compreendido dentro do contexto que o produz (Almeida; Rocha, 2021, p. 114).

A literatura também evidencia que a saúde mental está intrinsecamente ligada às formas de sociabilidade. As relações interpessoais fragilizadas — fenômeno cada vez mais comum — influenciam a autoestima, a percepção de pertencimento e a capacidade de enfrentamento emocional. Em muitos casos, o sofrimento psíquico emerge da ausência de vínculos sólidos, de suporte comunitário e de espaços de acolhimento. Assim, Ferreira (2020), diz que fatores psicossociais desempenham papel determinante tanto no adoecimento quanto na recuperação dos indivíduos. O autor amplia essa definição afirmando que:

Os transtornos mentais contemporâneos têm raízes profundas nas rupturas dos vínculos sociais. Quando a vida comunitária se enfraquece, o indivíduo torna-se mais vulnerável ao sofrimento emocional, pois perde referências afetivas essenciais à sua estabilidade psíquica. Cuidar da saúde mental, portanto, significa também reconstruir redes de pertencimento (Ferreira, 2020, p. 203).

Considerando essa complexidade, torna-se evidente que nenhuma área isoladamente consegue responder de forma plena às demandas da saúde mental contemporânea. A multiplicidade de fatores que compõem o adoecimento exige a articulação de saberes e práticas, reafirmando a importância da interdisciplinaridade como base para um cuidado mais completo e eficaz. Assim, compreender a saúde mental na atualidade implica reconhecer a interdependência entre as dimensões biológicas, psicológicas e sociais, bem como a necessidade de abordagens inovadoras que transcendam os limites dos modelos tradicionais.

Contribuições da Medicina para o Cuidado em Saúde Mental

A medicina desempenha papel central na compreensão, diagnóstico e manejo clínico dos transtornos mentais, constituindo um dos pilares essenciais da atenção em saúde mental. Historicamente, o campo médico se consolidou como responsável por identificar alterações biológicas, neuroquímicas e fisiológicas que influenciam o comportamento e as emoções humanas. Tal perspectiva permitiu grandes avanços no entendimento das bases neurobiológicas da depressão, da ansiedade e de outros transtornos, contribuindo para o desenvolvimento de terapias farmacológicas que auxiliam milhões de pessoas no mundo.

O diagnóstico médico, fundamentado em sistemas classificatórios como o **DSM-5** e a **CID-11**, possibilita a padronização de critérios clínicos e a identificação precisa das condições mentais. Essa estrutura diagnóstica é fundamental para guiar intervenções farmacológicas, psicoterapêuticas e interdisciplinares. Nesse sentido, autores como Sadock, Sadock e Ruiz (2017) destacam que o diagnóstico médico deve sempre considerar a interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. Como afirmam os autores:

Os transtornos mentais raramente são resultado de um único fator isolado. Na maioria dos casos, observa-se uma interação complexa

entre predisposições genéticas, eventos ambientais, condições médicas gerais e experiências subjetivas do indivíduo. Por isso, o diagnóstico médico em psiquiatria precisa ser compreendido como um processo integrado, que considera múltiplas dimensões do funcionamento humano (Sadock; Sadock; Ruiz, 2017, p. 112).

Além do diagnóstico, a medicina contribui com o manejo clínico e farmacológico dos transtornos. Os psicofármacos — como antidepressivos, ansiolíticos, antipsicóticos e estabilizadores de humor — desempenham papel crucial na regulação dos desequilíbrios neuroquímicos. Contudo, o uso de medicamentos deve ser criterioso, individualizado e integrado a outras formas de cuidado. Estudos da neuropsiquiatria contemporânea reforçam que o tratamento farmacológico raramente é suficiente de forma isolada, devendo ser combinado com abordagens psicossociais e mudanças no estilo de vida.

Nesse contexto, a literatura científica evidencia que a prática médica contemporânea tem avançado no sentido de adotar uma compreensão ampliada da saúde mental, rompendo com modelos estritamente biológicos.

Como destaca o psiquiatra brasileiro Cláudio Martins (2021):

O médico que atua na área da saúde mental deve reconhecer as limitações do paradigma exclusivamente biomédico, integrando ao cuidado fatores psicossociais, culturais e ambientais que influenciam diretamente o surgimento, a manutenção e o agravamento dos quadros psiquiátricos. A intervenção médica deve, portanto, ser compreendida como parte de um processo terapêutico mais amplo, que inclui a escuta qualificada, a promoção de hábitos saudáveis e a articulação com outros profissionais da saúde (Martins, 2021, pp. 89–90).

A medicina também desempenha papel estratégico na identificação precoce de sinais e sintomas de sofrimento mental, especialmente em serviços de atenção primária. A prática clínica cotidiana permite ao médico captar alterações no humor, no sono, no apetite, na cognição e no comportamento, possibilitando intervenções preventivas. Essa detecção precoce, recomendada pela Organização Mundial da Saúde, é considerada um dos fatores mais importantes para reduzir agravamentos e evitar desfechos mais graves.

Dentro dessa perspectiva, a OMS (2022) ressalta a importância da capacitação médica e da implementação de modelos de cuidado integrados. Em documento recente sobre saúde mental, a organização afirma:

Os profissionais da medicina constituem a porta de entrada para o cuidado em saúde mental em grande parte dos sistemas de saúde do mundo. Seu papel envolve não apenas diagnosticar e tratar, mas também encaminhar, coordenar cuidados e promover ações interdisciplinares que fortaleçam a qualidade da assistência. A formação médica deve, portanto, abranger competências clínicas, comunicacionais e colaborativas (Organização Mundial de Saúde, 2022, p. 47).

A medicina contemporânea tem reconhecido a necessidade de integrar ao cuidado elementos relacionados ao estilo de vida, como atividade física, sono adequado e alimentação equilibrada, reconhecendo seu impacto direto no bem-estar mental. A psiquiatria do estilo de vida, por exemplo, emergiu como campo inovador, defendendo que intervenções farmacológicas e psicoterapêuticas devem ser acompanhadas por mudanças comportamentais que favoreçam a regulação emocional e a neuroplasticidade.

Outra contribuição importante da medicina diz respeito ao monitoramento dos efeitos dos tratamentos. O acompanhamento clínico permite ajustar doses, identificar efeitos adversos e avaliar a resposta terapêutica de forma contínua. Esse processo é essencial para garantir a segurança do paciente e a efetividade do tratamento, especialmente em casos de transtornos mentais graves ou persistentes, nos quais o uso prolongado de medicamentos requer vigilância rigorosa.

Finalizando esta parte, destaca-se que a medicina, quando articulada com a psicologia e a atividade física, favorece um modelo de cuidado integral, no qual diferentes dimensões do sujeito são contempladas. Essa integração amplia as possibilidades terapêuticas e fortalece práticas preventivas, oferecendo ao indivíduo um cuidado mais completo, eficaz e humanizado.

A Psicologia e sua Atuação na Promoção do Bem-Estar Psíquico

A Psicologia desempenha um papel estruturante no cuidado em saúde mental, especialmente por considerar a subjetividade, os processos emocionais e os contextos socioculturais que moldam o sofrimento psíquico. A prática psicológica ultrapassa a identificação de sintomas, centrando-se na compreensão das narrativas individuais, dos padrões comportamentais e das relações sociais que influenciam a vida do

paciente. Isso a torna essencial na construção de intervenções personalizadas que reconhecem a singularidade da experiência humana frente ao adoecimento mental.

Nesse sentido, a psicoterapia constitui um dos principais instrumentos da Psicologia no enfrentamento dos transtornos mentais. Abordagens como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), as psicoterapias psicodinâmicas e as abordagens humanistas apresentam eficácia comprovada em diferentes quadros clínicos. A literatura demonstra que a TCC, por exemplo, promove reestruturação cognitiva e regulação emocional, favorecendo mudanças comportamentais consistentes.

Como afirma Beck (2013), a transformação ocorre quando o paciente compreende a relação entre pensamentos, emoções e ações:

A terapia cognitiva propõe que as interpretações do indivíduo — e não os eventos em si — determinam suas reações emocionais e comportamentais. A intervenção terapêutica visa justamente identificar, avaliar e modificar pensamentos distorcidos, promovendo mudanças mais amplas no funcionamento psicológico (Beck, 2013, p. 45).

Além das psicoterapias estruturadas, a Psicologia também abrange intervenções baseadas em habilidades socioemocionais, manejo do estresse e fortalecimento de redes de apoio. O enfoque contemporâneo prioriza práticas integrativas e humanizadas que levem em conta a pluralidade das experiências subjetivas. Esse olhar ampliado permite reconhecer que fatores como discriminação, pobreza, violência e rupturas familiares são componentes relevantes no adoecimento psicológico. Assim, a atuação do psicólogo precisa articular o plano individual com o social.

Outro elemento central na prática psicológica é o reconhecimento da subjetividade como dimensão inseparável da saúde mental. O conceito refere-se à forma como cada pessoa interpreta sua realidade, constrói significados e atribui valor às suas vivências. A subjetividade, portanto, não pode ser compreendida apenas por indicadores clínicos, mas pela narrativa do próprio sujeito.

Como aponta Gonçalves (2018), a Psicologia deve atuar como mediadora entre o indivíduo e seus sentidos de existência:

A escuta psicológica não se restringe à identificação de sintomas, mas implica desvelar os modos pelos quais o sujeito interpreta a si

mesmo e ao mundo. Nesse processo, o terapeuta auxilia na construção de novos significados, capazes de ressignificar experiências dolorosas e ampliar a percepção de possibilidades (Gonçalves, 2018, p. 72).

Ao considerar essa perspectiva subjetiva, a Psicologia amplia sua capacidade de promover bem-estar psíquico, favorecendo processos como autonomia, autoestima e capacidade de enfrentamento. É nesse ponto que psicoterapias baseadas em mindfulness, aceitação e compromisso (ACT) e intervenções positivas ganham relevância, uma vez que estimulam o desenvolvimento de habilidades internas essenciais para lidar com desafios emocionais. Além disso, tais abordagens fortalecem o senso de presença e a consciência ampliada do indivíduo, promovendo uma relação mais saudável com pensamentos e sentimentos difíceis.

Outro eixo importante é a interface entre Psicologia e neurociências. O avanço tecnológico permitiu compreender como intervenções psicológicas influenciam a neuroplasticidade e a modulação de áreas cerebrais relacionadas ao humor, memória e tomada de decisão. Estudos mostram que a psicoterapia, assim como a atividade física, favorece a reorganização de circuitos neurais associados à ansiedade e à depressão, reforçando a capacidade adaptativa do sistema nervoso diante de estressores. Além disso, evidências recentes indicam que abordagens psicoterapêuticas podem estimular processos de aprendizagem emocional e consolidar padrões cognitivos mais funcionais, contribuindo para trajetórias terapêuticas mais duradouras.

Conforme aponta Kandel (2016), o cérebro não é estático, mas aberto às experiências:

As psicoterapias, ao reorganizarem padrões de pensamento e comportamento, produzem alterações mensuráveis na arquitetura neural. Isso demonstra que intervenções psicológicas são capazes de promover mudanças biológicas, confirmando a interdependência entre mente e cérebro (Kandel, 2016, p. 119).

A Psicologia desempenha papel essencial na promoção da saúde mental preventiva. Programas voltados ao desenvolvimento emocional em escolas, ambientes comunitários e instituições de saúde têm demonstrado impacto significativo na redução de fatores de risco e no fortalecimento de competências

socioemocionais. A prevenção, nesse cenário, torna-se tão importante quanto o tratamento, uma vez que promove resiliência e reduz a incidência de transtornos.

Portanto, é importante destacar que a atuação do psicólogo não ocorre isoladamente, mas frequentemente em diálogo com outros profissionais da saúde. Na perspectiva interdisciplinar, a Psicologia oferece instrumentos diagnósticos complementares, contribui para estratégias de adesão ao tratamento médico e favorece a compreensão integral do paciente. Ao integrar dimensões cognitivas, emocionais, sociais e biológicas, a Psicologia reforça sua posição como eixo indispensável na promoção do bem-estar psíquico e no cuidado integral em saúde mental.

A Atividade Física como Estratégia Terapêutica e Preventiva em Saúde Mental

A relação entre atividade física e saúde mental é hoje amplamente reconhecida tanto na literatura científica quanto em diretrizes de saúde pública. O exercício regular impacta processos neurobiológicos como atividade neurotrófica, regulação da neurotransmissão e redução de marcadores inflamatórios, e fatores psicossociais como autoestima, percepção de competência e inclusão social, que colaboram para a prevenção e tratamento de transtornos mentais. Assim, a prática sistemática de atividade física constitui uma intervenção de baixo custo e alto potencial de alcance populacional.

Mecanismos neurobiológicos estudados associam atividade física ao aumento de fatores neurotróficos (por exemplo, BDNF), à promoção de neuroplasticidade e à modulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, influenciando respostas ao estresse. Essas alterações fisiológicas explicam, em parte, os efeitos antidepressivos e ansiolíticos observados em múltiplos estudos.

A consolidação das evidências sobre os benefícios da atividade física para a saúde mental impulsiona uma mudança importante no modo como as práticas de cuidado são concebidas. Não se trata mais de compreender o exercício apenas como um complemento opcional, mas como um recurso terapêutico com base científica sólida, capaz de atuar em múltiplas dimensões do bem-estar. Essa perspectiva amplia a responsabilidade dos profissionais de saúde, que passam a considerar o movimento

corporal como parte integrante do plano terapêutico, exigindo articulação interdisciplinar para que sua prescrição, acompanhamento e adaptação ocorram de maneira segura e eficaz.

Nesse sentido, Cooney et al. (2013) destacam, em ampla revisão sistemática, a consistência desses efeitos:

O exercício físico parece ser moderadamente eficaz na melhoria dos sintomas depressivos e, em alguns casos, pode apresentar efeitos comparáveis aos obtidos por terapias psicológicas ou farmacológicas. As evidências sugerem benefícios consistentes em diferentes modalidades de atividade física e em diversas populações, indicando que o exercício atua tanto em mecanismos biológicos quanto psicológicos relacionados ao humor. Além disso, estudos destacam que programas regulares, supervisionados e estruturados tendem a produzir resultados mais robustos, reforçando a necessidade de integrar a prescrição de exercícios às práticas clínicas. Essa abordagem amplia o arsenal terapêutico disponível e favorece tratamentos mais personalizados e efetivos (Cooney, et al., 2013, pp. 2-6).

Paralelamente, os ganhos em sono, vigor e regulação afetiva contribuem para melhora global do funcionamento. Portanto, os efeitos não se limitam a curto prazo, mas atuam sobre processos que sustentam a saúde mental ao longo do tempo. Isso reforça o papel do exercício como estratégia que integra aspectos biológicos e psicológicos, favorecendo intervenções de médio e longo prazo.

Do ponto de vista clínico, evidências de revisões sistemáticas e metanálises indicam que programas estruturados de exercício (aeróbico, resistido ou combinado) reduzem sintomas de depressão e ansiedade em diferentes populações, tanto como intervenção complementar quanto como opção principal. A literatura demonstra ainda que frequência de três vezes por semana e intensidade moderada estão associadas aos melhores resultados, embora intervenções personalizadas apresentem eficácia elevada em casos específicos. Conforme Cooney et al. (2013), a aplicação clínica do exercício é comparável a outros tratamentos validados, reforçando sua relevância terapêutica.

Além dos efeitos sobre transtornos mentais estabelecidos, a atividade física desempenha papel preventivo importante: indivíduos fisicamente ativos apresentam menor incidência de episódios depressivos e ansiosos ao longo de estudos prospectivos. Essa perspectiva preventiva é corroborada em documentos

internacionais, que reforçam que níveis regulares de movimento reduzem significativamente vulnerabilidades psicossociais e fortalecem mecanismos de regulação emocional ao longo da vida. Ademais, políticas públicas que incentivam ambientes ativos, como espaços urbanos acessíveis, programas comunitários e ações escolares, ampliam o alcance dessa estratégia, tornando-a ainda mais eficaz na promoção da saúde mental em diferentes populações.

As Diretrizes da Organização Mundial da Saúde (2020) reforçam a necessidade de incorporar o exercício como estratégia estruturante de promoção da saúde:

O exercício físico parece ser moderadamente eficaz na melhora dos sintomas depressivos e, em alguns casos, pode apresentar resultados comparáveis aos obtidos por terapias psicológicas ou farmacológicas. As evidências disponíveis indicam benefícios em diferentes modalidades de exercício e em diversas populações. Estudos recentes reforçam que programas bem estruturados, quando acompanhados de monitoramento profissional, potencializam a evolução clínica. Tais achados consolidam o exercício como intervenção relevante dentro de modelos de cuidado integrados (Organização Mundial de Saúde, 2020, pp. 15–20).

A implementação clínica da prescrição de exercício demanda articulação entre profissionais de saúde, envolvendo médicos para avaliação de risco, psicólogos para manejo motivacional e profissionais de educação física para prescrição técnica e supervisão. Esse arranjo interdisciplinar assegura segurança, individualização e maior probabilidade de adesão, elemento essencial para resultados sustentáveis.

A pesquisa atual aponta também para benefícios específicos em subgrupos: exercício supervisionado mostra eficácia em idosos, melhora cognição e reduz sintomas afetivos; programas escolares favorecem saúde mental em crianças e adolescentes; e intervenções no trabalho diminuem estresse e burnout. Esses achados reforçam a versatilidade do exercício como intervenção abrangente em todo o ciclo de vida.

Revisões prospectivas também demonstram que a atividade física reduz o risco de desenvolvimento de depressão ao longo dos anos. Schuch et al. (2018), em metanálise robusta, apontam que indivíduos ativos têm menor probabilidade de desenvolver episódios depressivos:

Em todos os estudos de coorte prospectivos examinados, níveis mais elevados de atividade física foram associados a um risco

significativamente reduzido de desenvolvimento de depressão, independentemente da idade ou da região geográfica analisada. A atividade física parece exercer um efeito protetor. Esse efeito protetor pode estar relacionado tanto a mecanismos neurobiológicos — como a modulação do estresse e o aumento de neurotransmissores relacionados ao bem-estar — quanto a fatores psicossociais, como maior integração social e fortalecimento da autoestima. Esses achados reforçam que a promoção de atividade física deve ser considerada uma estratégia central nas políticas de prevenção em saúde mental (Schch et al, 2018, p. 120–126).

Para além dos ensaios clínicos, permanecem desafios de implementação, sobretudo em contextos de baixa renda e em populações com resistência motivacional. Contudo, o corpo de evidências atual sustenta que a atividade física deve ser integrada às políticas públicas e às práticas clínicas, constituindo um eixo central na promoção da saúde mental.

Interdisciplinaridade Entre Medicina, Psicologia e Atividade Física no Cuidado Integral em Saúde Mental

A construção de um cuidado integral em saúde mental exige a superação de modelos centrados em intervenções isoladas, fragmentadas e restritas ao olhar de uma única categoria profissional. Essa compreensão tem se fortalecido na literatura científica contemporânea, que aponta que o adoecimento psíquico emerge de múltiplos determinantes, envolvendo dimensões biológicas, emocionais, comportamentais e sociais. Diante dessa complexidade, a integração entre Medicina, Psicologia e atividade física se apresenta como um eixo estratégico para a elaboração de planos terapêuticos mais amplos, assertivos e individualizados.

No campo da Medicina, o diagnóstico clínico, o manejo farmacológico e a avaliação de comorbidades fornecem a base biomédica necessária para reconhecer padrões sintomatológicos e riscos associados. Entretanto, a própria literatura médica aponta que tratamentos centrados apenas na farmacoterapia são insuficientes para garantir remissão total dos sintomas, especialmente nos transtornos depressivos e ansiosos.

Nesse sentido, a interdisciplinaridade surge como resposta necessária para ampliar a efetividade terapêutica.

Como destaca a Organização Mundial da Saúde (OMS),

Os transtornos mentais requerem modelos de cuidado que integrem múltiplas dimensões do bem-estar humano, incluindo fatores fisiológicos, psicológicos e comportamentais. Intervenções isoladas tendem a apresentar resultados limitados, ao passo que abordagens colaborativas demonstram maior capacidade de promover recuperação sustentável e prevenção de recaídas (Organização Mundial de Saúde, 2021, p. 47).

A Psicologia contribui com a compreensão dos aspectos subjetivos, comportamentais e relacionais do sofrimento psíquico. Sua atuação é essencial para o fortalecimento da autonomia, da autoestima, dos mecanismos de enfrentamento e da capacidade de reorganização emocional. Além disso, permite compreender como crenças, padrões de pensamento e experiências passadas influenciam a forma como cada indivíduo lida com o adoecimento. Dessa maneira, a Psicologia amplia a capacidade de intervenção ao integrar dimensões cognitivas, emocionais e sociais na construção do cuidado clínico.

Intervenções psicoterapêuticas como a terapia cognitivo-comportamental, ACT, terapias baseadas em mindfulness e abordagens humanistas mostram resultados expressivos quando integradas a intervenções médicas e programas regulares de atividade física. Essa articulação favorece a construção de um cuidado centrado no indivíduo e não apenas no sintoma, ampliando o potencial terapêutico por meio de práticas complementares e mutuamente reforçadoras. Tais modelos combinados têm demonstrado eficácia na redução de recaídas, no fortalecimento da regulação emocional e na promoção de estados psicológicos mais estáveis. Assim, a interdisciplinaridade contribui para ampliar a abrangência e a profundidade dos resultados em saúde mental.

A atividade física, por sua vez, tem sido amplamente reconhecida como ferramenta terapêutica e preventiva na saúde mental. Evidências científicas confirmam que exercícios aeróbicos, treinamento resistido e práticas mente-corpo modulam neurotransmissores, fortalecem a neuroplasticidade e reduzem inflamação sistêmica, fatores intimamente associados à melhora do humor e da cognição. A integração entre profissionais de Educação Física, médicos e psicólogos permite que o exercício seja prescrito com maior precisão, considerando limitações físicas, objetivos terapêuticos e condições emocionais do indivíduo.

Sobre essa relação, Schuch et al. afirmam que:

A prática regular de atividade física reduz significativamente o risco de desenvolvimento de depressão, apresenta efeitos terapêuticos comparáveis a intervenções biomédicas em quadros leves e moderados e demonstra maior eficácia quando inserida em programas interdisciplinares conduzidos por equipes integradas de saúde (Schuch et al, 2018, p. 12).

O trabalho interdisciplinar não se limita à atuação paralela de diferentes categorias, mas pressupõe diálogo, cooperação e compartilhamento de responsabilidades. Brasil (2017) enfatiza que o cuidado integral só se efetiva quando existe troca contínua de informações, elaboração conjunta de projetos terapêuticos e reconhecimento da interdependência entre saberes. Nesse sentido, equipes interdisciplinares fortalecem a eficácia das intervenções ao alinhar dimensões físicas, emocionais e sociais do tratamento.

Conforme aponta o Ministério da Saúde (2017):

A interdisciplinaridade no cuidado em saúde mental configura-se como estratégia indispensável para a superação da fragmentação das práticas. O trabalho articulado entre diferentes áreas do conhecimento possibilita abordagens terapêuticas mais completas, favorece a continuidade do cuidado e amplia a autonomia dos usuários no processo de recuperação (Brasil, 2017, p. 63).

Apesar dos avanços, desafios persistem, especialmente relacionados à comunicação entre profissionais, à ausência de protocolos integrados e às limitações estruturais dos serviços de saúde. A resistência a mudanças nos modelos tradicionais e a formação ainda centrada em núcleos disciplinares dificultam a consolidação de práticas colaborativas. Contudo, experiências nacionais e internacionais demonstram que equipes interdisciplinares melhoram indicadores clínicos, reduzem recaídas, fortalecem vínculos terapêuticos e promovem maior adesão aos tratamentos.

Portanto, a interdisciplinaridade entre Medicina, Psicologia e atividade física se configura como um campo promissor e essencial para o cuidado integral em saúde mental. A combinação dessas áreas permite intervenções mais completas, orientadas tanto à recuperação quanto à prevenção, ampliando a eficácia clínica e promovendo estilos de vida mais saudáveis. Trata-se de uma abordagem que converge com os princípios contemporâneos da promoção da saúde e com a necessidade de

compreender o indivíduo em sua totalidade, articulando corpo, mente e contexto social.

RESULTADOS E ANÁLISE DA PESQUISA

A pesquisa bibliográfica qualitativa permitiu identificar um conjunto robusto de evidências que reforçam a relevância da integração entre medicina, psicologia e atividade física no cuidado em saúde mental. Os estudos revisados demonstram que a abordagem isolada, seja apenas medicamentosa, exclusivamente psicoterapêutica ou baseada unicamente em exercício físico, não alcança resultados sustentáveis quando comparada aos modelos interdisciplinares. De modo geral, observou-se que intervenções combinadas produzem efeitos clínicos mais amplos e duradouros, reduzindo sintomas, prevenindo recaídas e ampliando o bem-estar global.

Os resultados apontam que a atividade física apresenta impacto significativo na redução de sintomas depressivos e ansiosos, atuando por mecanismos biológicos, psicológicos e sociais. Revisões sistemáticas e metanálises analisadas na literatura mostram que programas regulares de exercício possuem eficácia semelhante a terapias psicoterapêuticas em determinados contextos, principalmente em casos leves e moderados. Além disso, estudos prospectivos demonstram que indivíduos fisicamente ativos apresentam menor risco de desenvolver depressão ao longo do tempo, reforçando o papel preventivo do exercício.

No campo da medicina, os resultados evidenciam o papel fundamental do diagnóstico precoce, da prescrição farmacológica adequada e do acompanhamento clínico contínuo. A literatura mostra que intervenções médicas são mais eficazes quando articuladas com estratégias psicoterapêuticas e mudanças de estilo de vida. Os estudos analisados reforçam que a avaliação médica possibilita compreender condições clínicas associadas, identificar riscos e personalizar o tratamento.

Quanto à psicologia, os resultados demonstram que intervenções como Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), terapias baseadas em mindfulness e abordagens humanistas apresentam impacto significativo na redução do sofrimento psíquico. A literatura também revela forte evidência de que a atuação psicológica melhora adesão ao tratamento, fortalece

habilidades emocionais e favorece processos de mudança comportamental, além de atuar diretamente na prevenção de recaídas.

Os estudos também destacam que o trabalho interdisciplinar é o elemento central para o cuidado integral. Modelos de atuação colaborativa permitem que médicos, psicólogos e profissionais de educação física compartilhem informações, construam planos terapêuticos integrados e monitorem resultados de maneira sinérgica. Essa convergência entre áreas é apontada na literatura como um dos caminhos mais promissores para ampliar a efetividade de intervenções em saúde mental.

A seguir, apresenta-se um quadro síntese elaborado com base nas evidências reunidas ao longo da pesquisa bibliográfica, com o objetivo de organizar de forma clara e objetiva os principais achados relacionados à interdisciplinaridade entre medicina, psicologia e atividade física no cuidado em saúde mental. O quadro, apresentado ao final da seção, funciona como elemento complementar à análise, permitindo visualizar de maneira integrada os pontos mais relevantes discutidos no estudo e destacando as contribuições centrais de cada área para o cuidado integral.

Quadro 1: Síntese dos Principais Achados da Pesquisa Bibliográfica.

Eixo Temático	Principais Evidências Encontradas	Implicações para o Cuidado em Saúde Mental
Saúde Mental na Contemporaneidade	Aumento global de transtornos depressivos e ansiosos; importância dos fatores biopsicossociais; relatórios da OMS mostram crescimento de até 25% em sintomas de ansiedade e depressão pós-pandemia.	Reforça a necessidade de modelos ampliados de cuidado que superem práticas exclusivamente biológicas.
Contribuições da Medicina	Diagnóstico clínico estruturado; uso racional de farmacoterapias; integração entre psiquiatria e protocolos de cuidado contínuo; evidências sobre eficácia moderada a alta de antidepressivos e estabilizadores.	Indica o papel central da medicina na avaliação clínica, manejo de risco e acompanhamento de comorbidades.
Atuação da Psicologia	Psicoterapias (TCC, ACT, mindfulness, humanistas) com eficácia comprovada; intervenções	Demonstra que intervenções psicológicas são fundamentais para

	melhoram a autorregulação, percepção emocional e enfrentamento; fortalecimento da autonomia.	mudanças comportamentais sustentáveis e prevenção de recaídas.
Atividade Física	Metanálises mostram efeito antidepressivo comparável a terapias psicológicas; redução de risco de depressão em até 30%; melhora de parâmetros neurobiológicos (BDNF, neuroplasticidade, HHA).	Consolida o exercício como intervenção terapêutica e preventiva, de baixo custo e alta efetividade.
Interdisciplinaridade	A integração entre medicina, psicologia e educação física amplia resultados clínicos; modelos colaborativos reduzem recaídas e aumentam adesão ao tratamento; efetividade comprovada em diferentes ciclos de vida.	Evidencia que o cuidado interdisciplinar é o modelo mais eficiente e sustentável para promoção da saúde mental.

Fonte: Quadro criado pelo autor, outubro de 2025

A análise dos resultados evidencia que a integração entre medicina, psicologia e atividade física não é apenas complementar, mas estrutural para a construção de um cuidado mais efetivo e humanizado. A literatura demonstra que cada área contribui de maneira específica: a medicina oferece suporte diagnóstico e biológico; a psicologia compreende processos subjetivos e comportamentais; e a atividade física mobiliza mecanismos neurobiológicos, emocionais e sociais que fortalecem a saúde mental. A articulação desses saberes possibilita intervenções multicomponentes que atuam sobre fatores diversos do adoecimento psíquico.

Observa-se que modelos centrados exclusivamente no eixo biomédico apresentam limitações significativas, principalmente pela complexidade biopsicossocial dos transtornos mentais contemporâneos. A análise confirma que os melhores resultados ocorrem quando a terapêutica farmacológica é acompanhada de intervenções psicoterapêuticas e de práticas de exercício físico adaptadas às condições do paciente. Essa estrutura interdisciplinar amplia a capacidade de intervenção e reduz lacunas deixadas por abordagens isoladas.

Outro ponto relevante identificado na análise é a importância da personalização do cuidado. A literatura demonstra que a integração das três áreas permite avaliar não apenas sintomas, mas contexto de vida, rede de apoio, vulnerabilidades e potencialidades do indivíduo. Com isso, os planos terapêuticos se

tornam mais específicos, flexíveis e ajustados às necessidades de cada pessoa, o que aumenta a adesão e a efetividade clínica. Além disso, a análise mostra que a interdisciplinaridade fortalece ações preventivas.

O exercício físico, aliado ao acompanhamento psicológico, modifica hábitos, regula emoções e reduz fatores de risco, enquanto a medicina contribui com o monitoramento de condições físicas e metabólicas. Essa complementaridade permite não apenas tratar, mas reduzir a incidência e a recorrência de transtornos mentais.

Observa-se, portanto, que a literatura aponta desafios importantes, como a necessidade de maior comunicação entre profissionais, formação interprofissional e estruturação de protocolos colaborativos. Ainda assim, os benefícios da integração são amplamente superiores às dificuldades, reforçando que a atuação interdisciplinar representa um paradigma indispensável para o cuidado integral e eficaz em saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que a promoção da saúde mental demanda uma abordagem integrada, na qual a atuação coordenada da medicina, da psicologia e da atividade física constitui um eixo central para a efetividade do cuidado. Ao analisar a literatura disponível, foi possível identificar que modelos tradicionais, centrados exclusivamente em intervenções biomédicas ou psicoterapêuticas isoladas, não atendem plenamente à complexidade dos transtornos mentais contemporâneos. O reconhecimento da interdependência entre fatores biológicos, psicológicos e sociais reforça a necessidade de práticas interdisciplinares.

A medicina desempenha papel essencial na avaliação clínica, no diagnóstico, no manejo de comorbidades e no monitoramento terapêutico, fornecendo segurança e embasamento científico às intervenções. Entretanto, sua eficácia é amplificada quando articulada com estratégias psicológicas, que valorizam a subjetividade, a construção de resiliência e o fortalecimento de mecanismos de enfrentamento, bem como com a prescrição de atividade física, que atua como componente preventivo e terapêutico, promovendo regulação emocional, neuroplasticidade e melhora da funcionalidade global.

A Psicologia, ao se debruçar sobre os aspectos subjetivos e relacionais do sofrimento psíquico, contribui decisivamente para a construção de intervenções centradas no indivíduo, favorecendo autonomia, autoestima e adaptação a desafios emocionais. As psicoterapias, em suas diferentes abordagens, demonstraram resultados consistentes quando combinadas a estratégias médicas e programas estruturados de exercício físico, indicando que a integração entre saberes amplia a eficácia das intervenções.

A atividade física, por sua vez, mostrou-se ferramenta poderosa tanto na prevenção quanto no tratamento de transtornos mentais, com benefícios neurobiológicos, emocionais e sociais. Estudos prospectivos indicam redução significativa do risco de depressão e ansiedade entre indivíduos ativos, independentemente da idade ou região geográfica, o que reforça seu potencial como intervenção de baixo custo e grande alcance populacional.

O trabalho interdisciplinar emerge como elemento central para a consolidação de um cuidado integral em saúde mental. A literatura aponta que a colaboração entre médicos, psicólogos e profissionais de educação física, por meio do compartilhamento de informações, elaboração de planos terapêuticos conjuntos e monitoramento contínuo, resulta em uma abordagem sinérgica que supera os limites das práticas fragmentadas. Essa convergência permite respostas mais precisas, individualizadas e eficazes aos desafios contemporâneos do adoecimento psíquico.

Os achados analisados indicam ainda que a articulação entre estas áreas contribui não apenas para o tratamento, mas também para a prevenção e redução de recorrências de transtornos mentais. A integração de estratégias médicas, psicológicas e de exercício físico fortalece hábitos saudáveis, melhora a regulação emocional e favorece estilos de vida resilientes, promovendo impactos positivos tanto na esfera individual quanto coletiva.

A pesquisa qualitativa realizada demonstrou que, embora haja evidências robustas sobre os benefícios das intervenções interdisciplinares, ainda existem lacunas em relação à implementação prática em diferentes contextos clínicos e comunitários. Questões como adesão, personalização das estratégias e integração de políticas públicas permanecem desafios a serem enfrentados para consolidar modelos de cuidado sustentáveis e amplamente acessíveis.

Em síntese, a revisão bibliográfica e a análise crítica indicam que a interdisciplinaridade entre medicina, psicologia e atividade física constitui um paradigma promissor na promoção da saúde mental. O cuidado integral, fundamentado na complementaridade de saberes e práticas, oferece maior efetividade terapêutica, amplia a prevenção de transtornos e contribui para a construção de políticas de saúde mental mais abrangentes e humanas. Esses resultados reforçam a importância de consolidar modelos integrativos que respondam às demandas contemporâneas, reconhecendo a complexidade do adoecimento psíquico e valorizando a centralidade do indivíduo em seu contexto biopsicossocial.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Júlia; ROCHA, Marcelo. **Sociedade líquida e saúde mental: desafios contemporâneos**. São Paulo: Cortez, 2021.

BECK, Judith S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Linha de Cuidado para Atenção às Pessoas com Transtornos Mentais**. Brasília, 2017. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br>. Acesso em: 29 nov. 2025.

CAPRA, Fritjof. **A teia da vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos**. São Paulo: Cultrix, 1996.

COONEY, G. M.; DWAN, K.; GREIG, C. A.; LAWLOR, D. A.; RIMER, J.; WAUGH, F. R.; McMURDO, M.; MEAD, G. E. Exercise for depression. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, 2013. Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD004366.pub6/full>. Acesso em: 29 nov. 2025. DOI: 10.1002/14651858.CD004366.pub6.

ENGEL, George L. **The need for a new medical model: a challenge for biomedicine**. *Science*, v. 196, n. 4286, p. 129–136, 1977. Disponível em: <https://www.science.org>.

FERREIRA, Carlos Eduardo. **Vínculos sociais e sofrimento psíquico na contemporaneidade**. Rio de Janeiro: Vozes, 2020.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GONÇALVES, Marcelo. **A clínica psicológica contemporânea: subjetividade, práticas e sentidos**. São Paulo: Cortez, 2018.

INTEGRAÇÃO ENTRE MEDICINA, PSICOLOGIA E ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: UM NOVO PARADIGMA DE CUIDADO INTEGRAL. Hidelgardo Sisnando da CONCEIÇÃO. JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. ISSN: 2526-4281 - FLUXO CONTÍNUO. 2025 - MÊS DE NOVEMBRO - Ed. 68. VOL. 02. Págs. 355-380. <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: jnt@faculdefacit.edu.br.

KANDEL, Eric. **A nova biologia da mente**. São Paulo: Companhia das Letras, 2016.

MARTINS, Cláudio. Psiquiatria e Integralidade do Cuidado: desafios contemporâneos. **Revista Brasileira de Saúde Mental**, v. 15, n. 2, p. 80–95, 2021. Disponível em: <https://www.revbrasmental.org/artigo2021>. Acesso em: 29 nov. 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 33. ed. Petrópolis: Vozes, 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório Mundial de Saúde Mental: Transformando a Saúde Mental para Todos**. Genebra: WHO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 29 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 29 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes sobre Promoção da Saúde Mental e Estratégias de Prevenção**. Genebra: OMS, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications>. Acesso em: 29 nov. 2025.

SADOCK, Benjamin J.; SADOCK, Virginia A.; RUIZ, Pedro. **Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

SANTOS, Mariana. **Determinantes psicossociais da saúde mental**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

SCHUCH, F. B.; VANCAMPFORT, D.; FIRTH, J.; ROSENBAUM, S.; WARD, P. B.; SILVA, E. S.; HALLGREN, M.; PONCE DE LEON, A.; DUNN, A. L.; DESLANDES, A. C.; FLECK, M. P.; CARVALHO, A. F.; STUBBS, B. Atividade Física e Depressão Incidente: Análise de Estudos de Coorte Prospectivos. **American Journal of Psychiatry**, v. 175, n. 7, p. 631–648, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>. Acesso em: 29 nov. 2025.