

A PSICOSSOMÁTICA E O CORPO: UMA REVISÃO TEÓRICA SOBRE A INTEGRAÇÃO MENTE-CORPO NA SAÚDE E NA DOENÇA

PSYCHOSOMATICS AND THE BODY: A THEORETICAL REVIEW ON MIND-BODY INTEGRATION IN HEALTH AND ILLNESS

Sergio Fernando ZAVARIZE¹

1. Filiação: Instituto Zavarize de Educação e Saúde. Mestre e Doutor em Psicologia, PhD em Neuropsicologia. E-mail: sergio.fernando.zavarize@gmail.com

RESUMO

A psicossomática rompe com o paradigma dualista da medicina tradicional ao considerar o corpo como expressão concreta de vivências subjetivas. Este artigo de revisão integrativa examina os fundamentos históricos, teóricos e neurocientíficos que sustentam a psicossomática contemporânea. Destaca-se a linguagem do corpo como canal simbólico de expressão emocional e analisa-se como a neurociência tem validado tal compreensão ao mapear os circuitos emocionais ligados à manifestação corporal. Apontam-se as implicações clínicas de uma escuta ampliada e sensível ao corpo falante do paciente.

Palavras-chave: psicossomática; corpo; emoções; neurociência; saúde integral.

ABSTRACT

Psychosomatics proposes a shift away from the dualistic view that is common in traditional medicine. It understands the body as a place where subjective experiences manifest. This integrative study reviews the main historical, theoretical, and neuroscientific foundations that structure psychosomatics today. It emphasizes the body as a symbolic means of expressing emotions. Advances in neuroscience have supported this view by identifying emotional circuits linked to somatization. The study also highlights the clinical implications of attentive and expanded listening to the body, seen as carrying affective meanings.

Keywords: psychosomatics; body; emotions; neuroscience; integral health.

INTRODUÇÃO

Por muito tempo, a medicina ocidental apoiou-se em uma visão fragmentada do ser humano, herança do dualismo cartesiano que, desde o século XVII, separava mente e corpo como domínios independentes. Essa perspectiva, inspirada em René Descartes (1596–1650), contribuiu para que o corpo fosse tratado prioritariamente como objeto de análise e intervenção, deixando em segundo plano aspectos emocionais, subjetivos e relacionais no processo saúde-doença (KIRMAYER; GÓMEZ-CARRILLO, 2019).

Nos séculos XVIII e XIX, a medicina biomédica, representada por nomes como Pasteur e Virchow, reforçou esse enfoque reducionista, ao priorizar a identificação de agentes externos como determinantes da enfermidade, o que ampliou a cisão entre corpo e psique (RONALD, 2024).

A psicossomática surgiu como contraponto a essa visão, estruturando-se como um campo inter e transdisciplinar que integra conhecimentos da medicina, psicologia e neurociência. O termo foi cunhado em 1818 por Johann Christian Heinroth, psiquiatra alemão, e mais tarde ampliado por Franz Alexander e pela chamada “Escola de Chicago”, que consolidaram, a partir do século XX, a investigação das interações entre mente e corpo (MELLO FILHO, 2009).

Mais do que uma simples teoria, a psicossomática configura-se como uma mudança de paradigma: o corpo passa a ser compreendido como espaço de expressão simbólica, memória implícita e linguagem emocional dos conflitos psíquicos (PRESTES, 2022). Dessa forma, é reconhecido como sujeito histórico e afetivo, moldado por experiências de vida, vínculos precoces e contextos sociais (SILVA, 2025).

Nas últimas décadas, descobertas da psiconeuroimunologia e da neurociência social têm fortalecido essa abordagem, evidenciando que fatores emocionais e sociais exercem influência direta em processos biológicos, modulando imunidade, metabolismo e inflamações (DE FREITAS OLIVERA; DOS SANTOS; MAGRO, 2023; PINHEIRO et al, 2021). Estudos em neuroimagem também mostram que as emoções possuem base somática, ativando regiões como a ínsula, o córtex somatossensorial e áreas pré-frontais, confirmando a indissociabilidade entre experiência emocional e corpo (DE OLIVEIRA; DE OLIVEIRA BERLINCK, 2025; DE OLIVEIRA, 2025).

Diante disso, este artigo tem como objetivo revisar criticamente os fundamentos históricos, teóricos e neurocientíficos que sustentam a psicossomática contemporânea, destacando o corpo como linguagem simbólica das emoções à luz da neurociência atual.

MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, método que possibilita reunir, comparar e analisar criticamente a produção científica sobre um tema, incluindo diferentes abordagens metodológicas. Essa estratégia foi escolhida por permitir uma compreensão abrangente da psicossomática contemporânea, articulando aspectos históricos, conceituais e neurocientíficos.

O percurso metodológico foi organizado em seis etapas:

1. Questão de pesquisa – formulou-se: *quais são os fundamentos históricos, teóricos e neurocientíficos que sustentam a psicossomática contemporânea e como eles se relacionam com a linguagem simbólica do corpo?*
2. Critérios de inclusão e exclusão – selecionaram-se artigos publicados entre 2000 e 2025, em português, inglês e espanhol, disponíveis integralmente, que tratassesem da psicossomática, da neurociência aplicada às emoções corporais ou dos fundamentos históricos e conceituais da área. Foram excluídos teses, dissertações, resumos de eventos e trabalhos sem clareza metodológica.
3. Bases de dados – a busca ocorreu nas plataformas PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS e PsycINFO, devido à relevância para saúde, psicologia e neurociência.
4. Estratégia de busca – empregaram-se descritores combinados em diferentes idiomas, como: *psicossomática, corpo, emoções, neurociência, adoecimento psicossomático, mente-corpo, linguagem simbólica do corpo.*
5. Análise crítica e categorização – os artigos selecionados foram agrupados em eixos temáticos: aspectos históricos; fundamentos teóricos; evidências neurocientíficas; implicações clínicas.
6. Síntese dos resultados – os achados foram integrados, ressaltando convergências, divergências e lacunas do conhecimento, a fim de construir uma visão ampliada e fundamentada do tema. Esse método assegurou transparência, rigor e reproduzibilidade à pesquisa.

ASPECTOS HISTÓRICOS DA PSICOSSOMÁTICA

As origens da psicossomática podem ser remontadas à medicina hipocrática, que já destacava a importância do equilíbrio entre corpo, mente e ambiente. Contudo, foi apenas no século XX que o campo se consolidou como disciplina científica, a partir das contribuições de Freud, Groddeck, Franz Alexander e outros pioneiros (DA SILVA, 2016; NICOLAU, 2020).

Freud, por exemplo, descreveu a conversão histérica como a transformação de conflitos inconscientes em sintomas físicos (FREUD, 1917). Groddeck, com uma visão simbólica radical, afirmava que toda doença carregava um significado psíquico (ÁVILA, 2016)). Já Franz Alexander, nos anos 1950, investigou as chamadas “doenças psicossomáticas clássicas” — como úlcera péptica, asma e hipertensão — relacionando padrões emocionais a alterações orgânicas específicas (PALIERAQUI, 2025).

Embora inovadora, a proposta de Alexander foi posteriormente considerada reducionista. A Escola de Paris, liderada por Pierre Marty, avançou nesse debate, introduzindo conceitos como pensamento operatório e déficit de mentalização, propondo que a dificuldade de simbolizar as experiências emocionais favorece a somatização (HENRIQUES SAMARCOS, 2022).

Atualmente, revisões históricas da psicossomática têm integrado achados da neurociência, da psicologia do desenvolvimento e da medicina integrativa, destacando a importância da regulação afetiva e das experiências emocionais precoces no funcionamento corporal (CALAÇA et al., 2021; BARBOSA et al., 2024)

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DA PSICOSSOMÁTICA

Na contemporaneidade, a psicossomática apoia-se no modelo biopsicossocial, que reconhece a saúde como resultado da interação dinâmica entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. Esse modelo amplia a compreensão clínica dos sintomas, articulando dimensões objetivas e subjetivas (CERON; ÁVILA; CAMARGOS, 2024).

A Escola de Paris trouxe contribuições centrais, destacando a simbolização psíquica e o conceito de pensamento operatório — a dificuldade de transformar vivências afetivas em representações simbólicas, o que pode levar o sofrimento a manifestar-se no corpo. Pesquisas recentes confirmam que déficits de mentalização estão associados a maior vulnerabilidade psicossomática (DE SOUZA MORAES, 2021).

Autores como Fonagy e Bateman ressaltam que a mentalização, ou seja, a capacidade de compreender estados mentais próprios e de outros, é essencial para a regulação emocional. Estudos atuais mostram que o fortalecimento dessa habilidade em terapias psicossomáticas reduz sintomas físicos e psicológicos (PINHEIRO SCHAEFER; BECKER; SCHNEIDER DONELLI, 2023).

Outro eixo relevante diz respeito ao impacto do trauma precoce e dos estilos de apego no desenvolvimento de sintomas somáticos. Pesquisas indicam que falhas na mentalização

podem mediar a relação entre apego inseguro e adoecimento (LEMOS; CHATELARD; TAROUQUELLA, 2021).

Do ponto de vista neurocientífico, avanços recentes evidenciam as redes cerebrais responsáveis pela integração mente-corpo. Estruturas como amígdala e hipotálamo mediham respostas de ameaça e somatização, enquanto córtex pré-frontal e ínsula modulam a regulação cognitivo-emocional e a percepção corporal (DUNCAN, 2021; DE OLIVEIRA, 2025). Intervenções que fortalecem reavaliação cognitiva e mentalização têm mostrado impacto positivo na reorganização dessas redes (LEMOS; CHATELARD; TAROUQUELLA, 2021).

Assim, os fundamentos contemporâneos da psicossomática podem ser organizados em quatro pilares: modelo biopsicossocial; simbolização psíquica e pensamento operatório; teoria da mentalização e implicações clínicas; evidências neurocientíficas da integração mente-corpo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo revisitou os principais marcos históricos, teóricos e neurocientíficos que fundamentam a psicossomática contemporânea, destacando a relevância do corpo como linguagem simbólica das emoções.

A psicossomática propõe a reunificação entre corpo e mente, compreendendo os sintomas não apenas como sinais biológicos, mas como formas de expressão subjetiva. O corpo é reconhecido como portador de história e afetividade, o que contrasta com a lógica fragmentada da medicina tradicional. Nesse olhar, os fenômenos orgânicos passam a ser entendidos também como manifestações simbólicas de vivências emocionais, sociais e existenciais.

Os resultados evidenciam a importância de integrar dimensões biológicas, psicológicas e sociais na prática clínica, reforçando a necessidade de abordagens que favoreçam a simbolização, a mentalização e a regulação emocional.

Essa perspectiva amplia o papel do profissional de saúde, que não se restringe ao diagnóstico biomédico, mas adota uma escuta atenta e sensível à singularidade de cada pessoa, à sua trajetória e aos seus conflitos internos. Ao considerar o sofrimento psíquico e o contexto de vida como dimensões indissociáveis do processo de adoecimento, a psicossomática favorece a humanização da clínica e a construção de sentido durante o cuidado terapêutico.

Avanços recentes das neurociências oferecem suporte a esses princípios, demonstrando as interações profundas entre emoções, cognição e funcionamento orgânico. Pesquisas sobre o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, os mecanismos de neuroplasticidade e a comunicação entre os sistemas nervoso, imunológico e endócrino comprovam que experiências

emocionais deixam marcas biológicas e influenciam diretamente o equilíbrio saúde-doença. Dessa forma, a psicossomática ultrapassa o campo interpretativo e se consolida como uma área respaldada também por evidências científicas.

Embora esses avanços tenham sido alcançados, persistem lacunas que justificam futuras pesquisas, especialmente no aprofundamento da relação entre trauma precoce, estilos de apego e expressão somática. Além disso, investigações longitudinais e multiculturais podem ampliar a compreensão do tema e fortalecer sua aplicabilidade clínica.

Este artigo, portanto, contribui para a consolidação da psicossomática como campo interdisciplinar, reforçando seu papel no cuidado integral à saúde.

REFERÊNCIAS

- ÁVILA, Lazslo Antonio. Isso dói–dor e sofrimento em Freud e Groddeck. *Revista de Psicanálise da Sociedade Brasileira de Porto Alegre*, Porto Alegre, v. 18, n. 1, p. 87-102, 2016.
- BARBOSA, Fernando Campos et al. Psicossomática: da prática médica interna às conexões neuropsicanalíticas. *Caderno Pedagógico*, v. 21, n. 8, p. e6732-e6732, 2024.
- CALAÇA, Bruno Gonçalves et al. As abordagens terapêuticas não invasivas e a psicossomática: Um mapeamento na literatura científica. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, p. e54410716228-e54410716228, 2021.
- CERON, Gabriela Garcia; ÁVILA, Lazslo Antonio; CAMARGOS, Gláucio Silva. Avaliação da Percepção Médica sobre o Cuidar/Curar para a Saúde Psicossomática. *Revista Psicologia e Saúde*, p. e16152408-e16152408, 2024.
- DA SILVA, Leonardo Tadeu Lima. Origens da psicossomática e suas conexões com a Medicina na Grécia antiga. *Analytica: Revista de Psicanálise*, v. 5, n. 8, p. 49-79, 2016.
- DE FREITASOLIVEIRA, Maria Eduarda; DOS SANTOS, Mariana Fernandes Ramos; MAGRO, Isabella Rodolfo. DEPRESSÃO EM PACIENTES ONCOLÓGICOS: UMA CONTRIBUIÇÃO DA PSICONEUROIMUNOLOGIA. *Revista Transformar*, v. 17, n. 2, 2023.
- DE OLIVEIRA, Luana Flores et al. Transformação neuroquímica do cérebro pela aceitação da dor emocional. *COGNITIONIS ScientificJournal*, v. 8, n. 1, p. e620-e620, 2025.
- DE OLIVEIRA, Luana Flores; DE OLIVEIRA BERLINCK, Wesley. Neurociência da Interocepção: a Percepção das Sensações Internas como Caminho para a Autotransformação. *COGNITIONIS ScientificJournal*, v. 8, n. 2, p. e664-e664, 2025.
- DE SOUZA MORAES, Joseane Garcia. O Fenômeno Psicossomático e o Objeto A. Editora Appris, 2021.

- DUNCAN, Michael Schmidt et al. Contribuições da interocepção e do processamento preditivo para a compreensão dos sintomas pelo médico de família e comunidade. 2021.
- FREUD, Sigmund. Conferências introdutórias sobre psicanálise. Obras Completas, v. 16. Rio de Janeiro: Imago, 1917.
- HENRIQUES SAMARCOS, Ana Luiza. Psicossomática psicanalítica: reflexões sobre o lugar do corpo do analista. 2022.
- KIRMAYER, Laurence J.; GÓMEZ-CARRILLO, Alejandro. Embodimentandthebiopsychosocial model. Social Science & Medicine, v. 245, p. 112685, 2019.
- LEMOS, Suziani de Cássia Almeida; CHATELARD, Daniela Scheinkman; TAROUQUELLA, Katia Cristina. Psicossomática e trauma: o sujeito frente ao irrepresentável. Estilos da Clínica, v. 26, n. 3, p. 584-595, 2021.
- MELLO FILHO, Julio; MIRIAM, B. U. R. D. Psicossomática hoje. Artmed Editora, 2009.
- NICOLAU, Roseane Freitas. UM RESGATE HISTÓRICO DA PSICOSSOMÁTICA: DE FREUD AOS PÓS-FREUDIANOS. Vol. 17, N. 32 enero-junio de 2020, v. 17, n. 32, 2020.
- PALIERAQUI, Ramona Edith B. et al. Psicossomática e Psicanálise: De Suas Origens Teórico-Clínicas a Contemporaneidade. Freitas Bastos, 2025.
- PINHEIRO, Ruthe Castro De Aquino et al. OS IMPACTOS DO ESTRESSE NA IMUNIDADE HUMANA: UM ESTUDO DA PSICONEUROIMUNOLOGIA SOBRE OS EFEITOS CAUSADOS PELA PANDEMIA DA COVID-19. Revista Multidisciplinar em Saúde, v. 2, n. 2, p. 14-14, 2021.
- PINHEIRO SCHAEFER, Márcia; BECKER, Débora; SCHNEIDER DONELLI, Tagma Marina. Intervenções promotoras da capacidade de mentalização e função reflexiva: uma revisão integrativa. Ciencias Psicológicas, v. 17, n. 1, 2023.
- PRESTES, Vivian Rafaella. A psicossomática como expressão da linguagem: considerações pelo viés da multimodalidade pulsional. 2022.
- RONALD, Cesar. Antropologia médica e “mudança de estilo de vida”. Autografia, 2024.
- SILVA, Allan Rooger Moreira. O CORPO QUE SE IMPÕE NO DISCURSO: PSICOSSOMÁTICA E PSICANÁLISE NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE. Revista Acadêmica Online, v. 11, n. 58, p. e1582-e1582, 2025.