



O PODER DAS PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR BIOPSISSOCIAL

DANIEL FIGUEREDO DOS SANTOS; KAUÃ DE JESUS SANTOS

Introdução: A busca pelo bem-estar biopsicossocial tem impulsionado estudos sobre a interconexão entre fatores biológicos, psicológicos e sociais na saúde humana. Esta pesquisa enfoca o poder das palavras de afirmação como uma ferramenta promissora para melhorar o bem-estar e a saúde holística. **Objetivos:** Investigar o impacto das palavras de afirmação nos aspectos psicológicos, físicos e sociais da saúde. **Metodologia:** Utilizou-se uma abordagem biopsicossocial para analisar a influência das palavras de afirmação. Foram realizados estudos que avaliaram os efeitos psicológicos, físicos e sociais dessas palavras. **Resultados:** As palavras de afirmação demonstraram ter um impacto positivo na autoestima, confiança e redução de estresse e ansiedade dos participantes. Além disso, estudam comprovam melhorias nos indicadores de saúde física, como redução do estresse oxidativo e da pressão arterial. No contexto social, promover um ambiente de comunicação positiva fortaleceu relacionamentos interpessoais e contribuiu para o bem-estar emocional. **Discussão:** Os resultados confirmam a importância das palavras de afirmação na promoção da saúde e do bem-estar, respaldando a abordagem biopsicossocial. Estas palavras afetam positivamente aspectos psicológicos e físicos da saúde, destacando a interconexão entre eles. A teoria da autodeterminação e a influência das emoções na saúde física são discutidas como mecanismos subjacentes. **Conclusão:** As palavras de afirmação são uma estratégia simples e eficaz para promover o bem-estar biopsicossocial. Profissionais da saúde, educadores e indivíduos podem utilizá-las para cultivar um ambiente mais saudável e satisfatório. No entanto, a individualidade deve ser considerada, e mais pesquisas são necessárias para compreender melhor esses mecanismos. Em última análise, promover uma cultura de empatia e apoio mútuo pode fortalecer o bem-estar de indivíduos e comunidades, contribuindo para uma sociedade mais saudável e resiliente.

Palavras-chave: Palavras de afirmação, Saúde mental, Saúde holística, Redução do estresse, Autoestima.