

Artigo Científico

Espiritualidade como estratégia de manejo da saúde mental em estudantes

Spirituality as a strategy for managing mental health in students

Valeska Marlla Dantas de Medeiros¹, Rebeca Rocha da Silva Soares Cavalcante², Yanne Maria da Costa Anacleto Estrela³, Edna Irlanne Pereira Nunes⁴, Karisnelle Martins Santana⁵, Milena Nunes Alves de Sousa⁶

¹Discente do curso de medicina no Centro Universitário de Patos. E-mail: valeskamedeiros@med.fiponline.edu.br. ORCID: [0009-0008-4368-5026](https://orcid.org/0009-0008-4368-5026)

²Discente do curso de medicina no Centro Universitário de Patos. E-mail: rebecacavalcante@med.fiponline.edu.br. ORCID: [0009-0006-7975-296X](https://orcid.org/0009-0006-7975-296X)

³Discente do curso de medicina no Centro Universitário de Patos. E-mail: yanneestrela@med.fiponline.edu.br. ORCID: [0000-0003-2940-1505](https://orcid.org/0000-0003-2940-1505)

⁴Discente do curso de medicina no Centro Universitário de Patos. E-mail: ednanunes@med.fiponline.edu.br. ORCID: [0009-0000-9908-6921](https://orcid.org/0009-0000-9908-6921)

⁵Discente do curso de medicina no Centro Universitário de Patos. E-mail: karisnellesantana@med.fiponline.edu.br. ORCID: [0009-0003-8225-4548](https://orcid.org/0009-0003-8225-4548)

⁶Doutora e Pós-Doutora em Promoção da Saúde. Pró-Reitora de Pós-graduação, Pesquisa e Extensão e Docente no Centro Universitário de Patos. E-mail: milenanunes@fiponline.edu.br. ORCID: [0000-0001-8327-9147](https://orcid.org/0000-0001-8327-9147)

Resumo - Introdução: A saúde mental dos estudantes tem sido amplamente afetada por fatores acadêmicos, emocionais e sociais, gerando altos níveis de ansiedade, depressão e estresse. Nesse contexto, a espiritualidade surge como um importante recurso de enfrentamento, capaz de promover equilíbrio emocional e bem-estar. Objetivo: Analisar a relação entre espiritualidade e saúde mental em estudantes. Método: Estudo do tipo revisão integrativa da literatura, realizado nas bases de dados Scientific Electronic Library Online, National Library of Medicine e Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando os descritores “Spirituality”, “Mental health” e “Students”. Foram incluídos 15 artigos publicados entre 2006 e 2025, em inglês e português. Resultados: A maioria dos estudos (86,7%) apontou associação positiva entre espiritualidade e saúde mental, destacando-se a redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além do aumento da resiliência, esperança e otimismo. Contudo, observou-se variação dos efeitos conforme o contexto cultural e o tipo de vivência espiritual, bem como ausência do tema nos currículos da área da saúde. Conclusão: Constatou-se que a espiritualidade atua como fator protetor e promotor da saúde mental, favorecendo o enfrentamento das pressões acadêmicas e fortalecendo recursos internos. Recomenda-se sua integração nas práticas educacionais e assistenciais, visando uma formação mais humanizada e equilibrada.

Palavras-chave: Bem-estar psicológico; Qualidade de vida; Educação médica; Resiliência psicológica.

Abstract - Introduction: The mental health of students has been widely affected by academic, emotional, and social factors, leading to high levels of anxiety, depression, and stress. In this context, spirituality emerges as an important coping resource capable of promoting emotional balance and well-being. Objective: To analyze the relationship between spirituality and mental health among students. Method: An integrative literature review study conducted in the Scientific Electronic Library Online, National Library of Medicine, and Virtual Health Library databases, using the descriptors “Spirituality,” “Mental health,” and “Students.” A total of 15 articles published between 2006 and 2025, in English and Portuguese, were included. Results: Most studies (86.7%) reported a positive association between spirituality and mental health, highlighting a reduction in symptoms of anxiety, depression, and stress, as well as increased resilience, hope, and optimism. However, variations in effects were observed depending on cultural context and type of spiritual experience, along with a lack of inclusion of the topic in health-related curricula. Conclusion: Spirituality was found to act as a protective and promoting factor for mental health, supporting the management of academic pressures and strengthening internal resources. Its integration into educational and healthcare practices is recommended, aiming for a more humanized and balanced training process.

Key words: Psychological well-being; Quality of life; Medical education; Psychological resilience.

INTRODUÇÃO

A saúde mental deve ser compreendida como um fenômeno multidimensional e interdependente, resultante da interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. Ela ultrapassa a dimensão individual e emocional, abrangendo também aspectos como condições de vida, saúde física, apoio social e ambiente. Assim, o bem-estar mental está diretamente relacionado à forma como o indivíduo interage com o meio, desenvolve suas habilidades e contribui com a comunidade, sendo fundamental adotar uma visão biopsicossocial no cuidado e na promoção da saúde (Ministério da Saúde, 2024).

Os estudantes, de modo geral, constituem um grupo particularmente suscetível ao surgimento e à manifestação de transtornos mentais, apresentando maior predisposição ao desenvolvimento dessas condições quando comparados à população em geral. A presença desses quadros compromete diferentes aspectos da vida do indivíduo, afetando o bem-estar psicossocial, prejudicando as relações interpessoais e interferindo diretamente no desempenho acadêmico e profissional (Costa *et al.*, 2020).

Embora os estudantes enfrentem intenso sofrimento psíquico e transtornos mentais, poucos procuram acompanhamento psicológico, essa resistência não significa ausência de necessidade, mas reflete barreiras comuns no ambiente estudantil. A falta de tempo, causada pelas múltiplas demandas e responsabilidades, é frequentemente apontada como um dos principais obstáculos. Além disso, o estigma social ainda atrelado às doenças mentais gera receio de julgamentos e discriminação. Dessa forma, acaba-se ocultando seus sintomas; essa busca interpreta-se como sinal de fragilidade. Assim, o cuidado psicológico é adiado ou evitado, favorecendo a manutenção do sofrimento (Monteiro *et al.*, 2020).

Segundo Espindola *et al.* (2022), os problemas de saúde mental estão fortemente associados ao curso de medicina, em razão das intensas demandas acadêmicas, da sobrecarga emocional e da pressão constante por desempenho. Esses autores também afirmam que a espiritualidade e as práticas que promovem o equilíbrio interior, a resiliência e o bem-estar emocional exercem influência positiva, demonstrando que o desenvolvimento de uma vida espiritual pode contribuir significativamente para a manutenção da saúde mental desses indivíduos durante a formação médica.

Outra abordagem complementar Araújo *et al.* (2020) aponta que a presença de pensamentos positivos, aliados a uma postura otimista diante das dificuldades, pode atuar como um importante fator de proteção contra o surgimento desses transtornos.

No contexto da espiritualidade tem se destacado como um componente fundamental no campo da saúde, sendo reconhecida como parte essencial do processo de cuidado integral. Longe de se restringir a práticas religiosas institucionalizadas, ela se relaciona à forma como cada indivíduo atribui significado à própria existência e estabelece conexões com dimensões que transcendem o material. Sua incorporação nas práticas de saúde contribui para a ampliação do olhar sobre o processo saúde-doença, permitindo uma abordagem mais abrangente que contempla

aspectos físicos, emocionais, sociais e espirituais do ser humano (Avelino *et al.*, 2025).

Os autores citados anteriormente ainda acrescentam que a presença dessa dimensão nos cuidados de saúde tem se associado à melhora do bem-estar, ao maior conforto diante de situações de adoecimento e à potencialização dos resultados terapêuticos. Nesse sentido, integrar a espiritualidade às estratégias de cuidado não apenas enriquece a compreensão do sujeito em sua totalidade, como também fortalece recursos internos importantes para o enfrentamento dos desafios cotidianos e para a promoção da saúde mental.

A espiritualidade ainda é um tema pouco explorado no campo científico, especialmente quando relacionado à saúde mental. Sua compreensão vai além da religiosidade, envolvendo a forma como o indivíduo atribui sentido à vida e enfrenta desafios. Essa lacuna de conhecimento justifica a importância de estudos que investiguem seu impacto no bem-estar psicológico e social (Morato, 2020).

Diante do exposto, evidencia-se que a saúde mental, ao ser compreendida sob uma perspectiva biopsicossocial e ampliada pela dimensão espiritual, possibilita uma abordagem mais integral e humanizada no cuidado ao estudante. A articulação entre esses elementos favorece não apenas a prevenção e o enfrentamento de transtornos mentais, mas também a construção de estratégias promotoras de bem-estar e qualidade de vida. Assim, investigar a relação entre espiritualidade e saúde mental representa um passo relevante para o avanço científico e social na área da saúde, contribuindo para a formulação de práticas educacionais e assistenciais mais eficazes, sensíveis às necessidades individuais e alinhadas aos desafios contemporâneos do ambiente acadêmico.

Assim, este estudo tem como objetivo analisar a relação entre espiritualidade e saúde mental em estudantes.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo foi elaborado a partir de uma Revisão Integrativa Literária (RIL), que utiliza um método sistemático e criterioso para sintetizar o conhecimento existente. Essa abordagem permite reunir e analisar evidências provenientes de diversos estudos sobre uma questão específica, com o objetivo de identificar a melhor evidência disponível e, assim, apoiar decisões fundamentadas na área da saúde (Cruz *et al.*, 2024). Para estes autores, é considerada uma das metodologias mais abrangentes entre os tipos de revisão, pois permite a inclusão tanto de estudos experimentais quanto não experimentais, contribuindo para uma compreensão mais ampla e clara do fenômeno investigado.

O estudo foi conduzido em seis etapas sucessivas, contemplando: a definição do tema central e a formulação da hipótese ou das questões de pesquisa; a determinação dos critérios de inclusão e exclusão; a seleção das informações a serem extraídas dos artigos elegíveis; a análise crítica dos estudos incluídos; a interpretação dos resultados obtidos; e, por fim, a apresentação da revisão (De Sousa; Bezerra; Do Egypto, 2023).

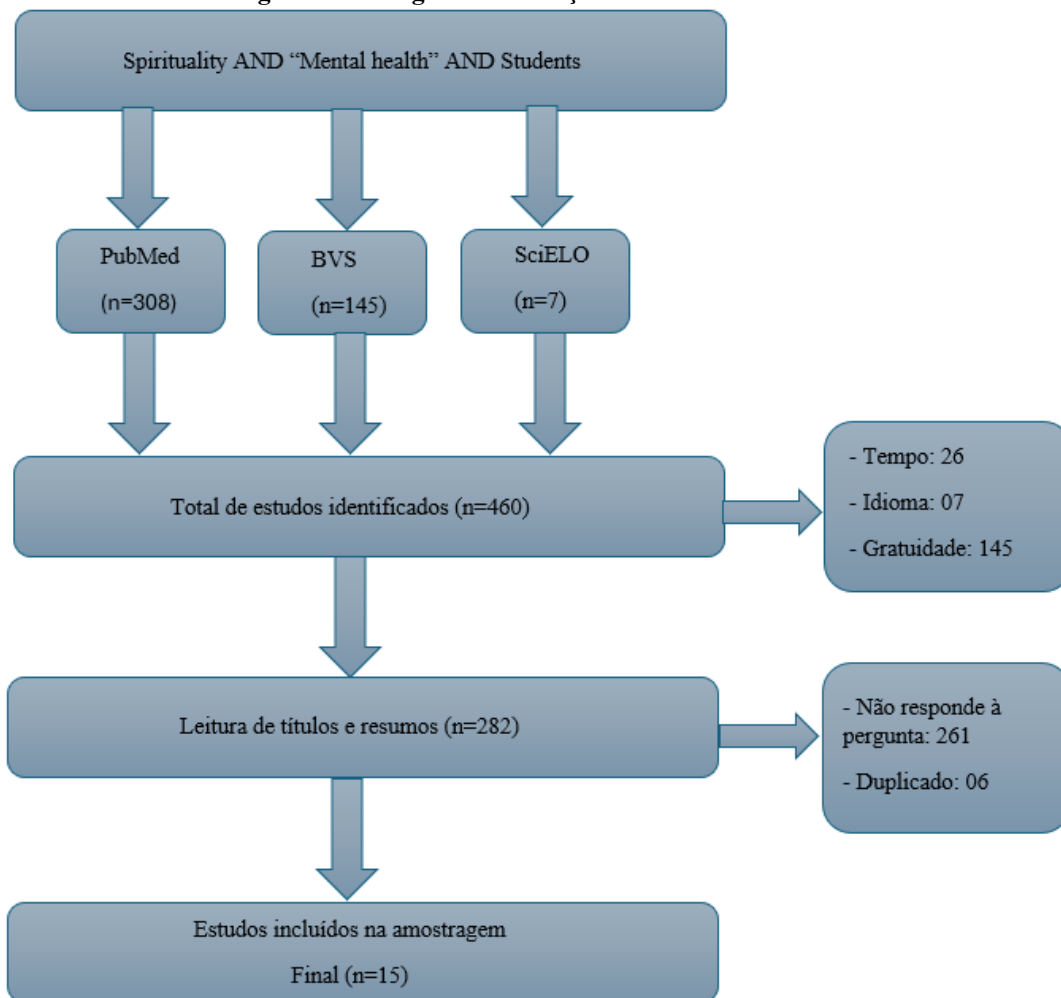
Nesta pesquisa foi utilizada a pergunta norteadora: “Em estudantes a espiritualidade está associada à melhora da

saúde mental?”. A busca foi realizada na *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), *National Library of Medicine* (PubMed) e na *Biblioteca Virtual em Saúde* (BVS). Inicialmente, a localização dos artigos ocorreu por meio dos Descritores em Saúde (DeCS): “*Spirituality*”, “*Mental health*” e “*Students*”, interligados pelo operador booleano “*AND*”.

Como critérios de inclusão, foram elegíveis artigos publicados entre 2006 a 2025, disponíveis na íntegra, com

idiomas inglês e português, que abordassem os aspectos da espiritualidade como estratégia de manejo da saúde mental em estudantes. Os critérios de exclusão foram textos duplicados (mantendo-os apenas uma vez), que não respondiam a questão norteadora e trabalhos não disponíveis gratuitamente. No levantamento inicial foram encontrados 460 estudos e, após a aplicação dos critérios estabelecidos, permaneceram 15 artigos adequados aos objetivos do estudo (Figura 1).

Figura 1: Fluxograma de seleção dos estudos.



Fonte: Dados de pesquisa, 2025.

A fase de extração de dados consistiu na coleta das informações relevantes dos artigos elegíveis, utilizando formulário previamente estruturado para garantir a sistematização dos achados, que foram: quais os autores (ano), quais os títulos, quais os idiomas e países, quais os periódicos e quais os tipos de estudos encontrados. Em seguida, na etapa de análise dos estudos incluídos, procedeu-se à avaliação crítica do conteúdo selecionado, possibilitando identificar convergências e divergências entre os resultados encontrados. Quanto à síntese e apresentação dos resultados, permitiu a integração das evidências de forma organizada, assegurando a clareza na exposição dos dados e possibilitando a discussão aprofundada sobre a

temática investigada.

RESULTADOS

No quadro 1, verifica-se que o ano de destaque foi o de 2023 com 26,67% (n=4). Além disso, observa-se que o tipo de estudo mais recorrente foi o Estudo Transversal com 100%. O idioma inglês representa 93,33% (n=14) dos idiomas dos estudos. Ademais, é notório que há uma predominância de países asiáticos 53,33% (n=8), sendo a Índia o mais prevalente 20,00% (n=3).

Quadro 1: Caracterização geral dos artigos selecionados para compor a RIL.

Autores (Ano)	Título	Idioma e País	Periódico	Tipo de Estudo
Anjum <i>et al.</i> (2024)	Link between individual resilience and aggressiveness in dental students and the mediating effect of spirituality: A path analysis	Inglês Índia	Journal of Education and Health Promotion	Transversal
Gastaud (2006)	Bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores em estudantes de psicologia: estudo transversal	Português Brasil	Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul	Transversal
Gonçalves <i>et al.</i> (2018)	Religiousness is associated with lower levels of anxiety, but not depression, in medical and nursing students	Inglês Brasil	Revista da Associação Médica Brasileira	Transversal
Jin (2023)	Factors Influencing Spiritual Health among Nursing Students in the Prolonged COVID-19 Situation	Inglês Coreia do Sul	International Journal of Environmental Research and Public Health	Transversal
Karahan <i>et al.</i> (2024)	The interplay of spiritual health, resilience, and happiness: an evaluation among a group of dental students at a state university in Turkey	Inglês Turquia	BMC Oral Health	Transversal
Leite, Dornelas e Secchin (2021)	Influence of religiosity on medical students' mental health	Inglês Brasil	Revista Brasileira de Educação Médica	Transversal
Leung e Pong (2021)	Cross-sectional study of the relationship between the spiritual wellbeing and psychological health among university Students	Inglês China	PloS one	Transversal
Morato <i>et al.</i> (2023)	Resiliência e espiritualidade de estudantes de Medicina durante isolamento social devido à pandemia da Covid-19	Inglês Brasil	Revista Brasileira de Educação Médica	Transversal
Parviniannasab, Bijani e Dehghani (2022)	The mediating role of psychological capital in relations between spiritual well-being and mental health among nursing students	Inglês Irã	BMC Psychology	Descritivo e Transversal
Philipose, Choubisa e Dubey (2025)	Spiritual well-being mediates between psychological capital and emotional experiences: evidence from college students at a private residential university in India	Inglês Índia	Discover Mental Health	Transversal
Pillay, Ramlall e Burns (2016)	Spirituality, depression and quality of life in medical students in KwaZulu-Natal	Inglês África do Sul	South African Journal of Psychiatry	Transversal
Raghuvveer <i>et al.</i> (2023)	A cross-sectional study on assessment of spiritual health and its associated factors among undergraduate students in a medical college in Mangalore, Karnataka	Inglês Índia	F1000Research	Transversal
Rammouz <i>et al.</i> (2023)	Religiosity, stress, and depressive symptoms among nursing and medical students during the middle stage of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Morocco	Inglês Marrocos	Frontiers in psychiatry	Transversal
Sadeghifard <i>et al.</i> (2020)	Relationship between aggression and individual resilience with the mediating role of spirituality in academic students – A path analysis	Inglês Irã	Journal of Education and Health Promotion	Transversal
Wachholtz e Rogoff (2013)	The relationship between spirituality and burnout among medical students	Inglês Estados Unidos	Journal of contemporary medical education	Transversal

Fonte: Dados de pesquisa, 2025.

De acordo com o quadro 2, os artigos foram categorizados em associação da espiritualidade com a saúde mental, influência positiva e negativa. A subcategoria com maior relevância foi o “Sim” que diz respeito à essa

correlação com 86,70% (n=13) dos estudos discutidos. Já as subcategorias “Aumento da resiliência” e “Diminuição dos níveis de depressão” foram as primeiras mais recorrentes, representando 33,33% (n=5) dentro da categoria influência

positiva. E na categoria de influência negativa, o destaque (n=2).
foi para a subcategoria “Estresse” simbolizando 13,33%

Quadro 2: Categorização dos estudos selecionados na pesquisa - “Em estudantes a espiritualidade está associada à melhora da saúde mental?”

Categories	Subcategorias	Autores (Ano)	n	%
Associação da espiritualidade com a saúde mental	Sim	Anjum <i>et al.</i> (2024); Gastaud (2006) Jin (2023); Karahan <i>et al.</i> (2024); Leung e Pong (2021); Morato <i>et al.</i> (2023); Pavinniana, Bijani e Dehghani (2022); Philipose, Choubisa e Dubey (2025); Pillay, Ramlall e Burns (2016); Raghuvver <i>et al.</i> (2023); Rammouz <i>et al.</i> (2023); Sadeghifard <i>et al.</i> (2020); Wachholtz e Rogoff (2013)	13	86,70
	Não	Gonçalves <i>et al.</i> (2018) Leite, Dornelas e Secchin (2021)	2	13,30
Influência positiva	Aumento da resiliência	Anjum <i>et al.</i> (2024); Karahan <i>et al.</i> (2024); Parviniannasab, Bijani e Dehghani (2022); Philipose, Choubisa e Dubey (2025); Sadeghifard <i>et al.</i> (2020)	5	33,33
	Diminuição da agressividade	Anjum <i>et al.</i> (2024); Sadeghifard <i>et al.</i> (2020)	2	13,33
	Menor propensão a desenvolvimento de ansiedade	Gastaud (2006); Gonçalves <i>et al.</i> (2018); Leung e Pong (2021); Wachholtz e Rogoff (2013)	4	26,67
	Diminuição dos níveis de depressão	Gastaud (2006); Leung e Pong (2021); Pillay, Ramlall e Burns (2016); Rammouz <i>et al.</i> (2023); Wachholtz e Rogoff (2013)	5	33,33
	Maiores níveis de felicidade	Karahan <i>et al.</i> (2024); Morato <i>et al.</i> (2023)	2	13,33
	Diminuição do estresse	Leung e Pong (2021)	1	6,67
	Maior satisfação com a vida	Morato <i>et al.</i> (2023); Pillay, Ramlall e Burns (2016); Wachholtz e Rogoff (2013)	3	20,00
	Autoeficácia	Parviniannasab, Bijani e Dehghani (2022); Philipose, Choubisa e Dubey (2025)	2	13,33
	Esperança	Parviniannasab, Bijani e Dehghani (2022); Philipose, Choubisa e Dubey (2025)	2	13,33
	Otimismo	Parviniannasab, Bijani e Dehghani (2022); Philipose, Choubisa e Dubey (2025)	2	13,33
	Bem-estar	Gastaud (2006); Raghuvver <i>et al.</i> (2023)	2	13,33
	Menores índices de Burnout	Wachholtz e Rogoff (2013)	1	6,67
	Menores taxas de exaustão emocional	Wachholtz e Rogoff (2013)	1	6,67
	Influência negativa	Estresse	Jin (2023); Leite, Dornelas e Secchin (2021)	2
Depressão		Leite, Dornelas e Secchin (2021)	1	6,67

Fonte: Dados de pesquisa, 2025.

DISCUSSÃO

Com base nos resultados apresentados nos estudos selecionados, observa-se um consenso quanto à relevância da espiritualidade como fator protetor da saúde mental, especialmente em contextos acadêmicos e de formação na área da saúde. Constatou-se que a espiritualidade se associa positivamente à resiliência e ao bem-estar emocional, reduzindo a ansiedade, a depressão e os sintomas de estresse (Anjum *et al.*, 2024; Karahan *et al.*, 2024; Jin, 2023; Leung; Pong, 2021; Parvinnianasab; Bijani; Dehghani, 2022). Além disso, alguns estudos evidenciaram que indivíduos com maior nível de espiritualidade tendem a apresentar melhores índices de qualidade de vida e felicidade (Karahan *et al.*,

2024; Montuz *et al.*, 2021; Pillay; Kamili; Burma, 2016), enquanto outros destacaram seu papel como mediador protetor frente a transtornos psiquiátricos leves (Gastaud, 2006) e elemento de proteção psicológica diante de contextos estressores, como o ambiente acadêmico (Chiousou; Dubey, 2023; Gonçalves *et al.*, 2018).

De forma complementar, Campos *et al.* (2023) reforçam a predominância da espiritualidade como fator protetor da saúde mental, evidenciando que 97% dos estudos analisados em sua revisão sistemática apresentaram associação positiva entre espiritualidade e bem-estar psicológico. Conforme observado, os resultados corroboram os achados do estudo em questão, no qual estudantes com maior engajamento espiritual demonstraram índices mais

altos de resiliência, otimismo e propósito de vida. Os autores também alertam para o risco da espiritualidade disfuncional, quando associada à culpa ou fanatismo, podendo se tornar um fator de vulnerabilidade emocional. Tal observação propicia um contraponto relevante às conclusões, uma vez que, embora a espiritualidade se manifeste predominantemente protetora, sua influência é condicionada à qualidade da vivência espiritual e à ausência de rigidez dogmática.

Por outro lado, ainda que a maioria dos estudos aponte correlação positiva entre espiritualidade e saúde mental, alguns resultados mostraram ausência de relação estatisticamente significativa entre espiritualidade individual e certos fatores emocionais, ressaltando, contudo, a importância da religiosidade organizacional (Gonçalves *et al.*, 2018; Saadehgaftari *et al.*, 2020). Essa distinção sugere que os benefícios da espiritualidade podem variar conforme o contexto e a forma como ela é vivenciada, seja de maneira intrapessoal, voltada ao sentido de vida e autotranscendência, ou organizacional, ligada à prática comunitária e religiosa.

Dessa forma, a literatura analisada reforça que a espiritualidade atua como um mecanismo de enfrentamento e fonte de significado existencial, favorecendo o equilíbrio psicológico e emocional dos indivíduos, especialmente em situações de alta demanda cognitiva e emocional, como as vivenciadas por estudantes da área da saúde.

A espiritualidade, quando integrada ao processo formativo e à prática psicológica, pode proporcionar resiliência emocional, bem-estar e senso de propósito, contribuindo, assim, para o enfrentamento de pressões acadêmicas e conflitos internos pelos estudantes (Jordán *et al.*, 2025). Para estes autores, a ausência dessa temática no ensino superior restringe a capacidade dos futuros profissionais de identificar e manejar aspectos subjetivos e existenciais. Tal limitação reforça a necessidade de uma abordagem educacional mais humanizada, que contemple a espiritualidade como uma dimensão legítima do cuidado com a saúde mental.

De forma similar, Borges e Marchi (2024) evidenciam que práticas espiritualistas, tais como meditação e *mindfulness*, contribuíram para a redução de sintomas de ansiedade e aprimoramento do foco em estudantes de Medicina, indicando que a espiritualidade pode atuar como um fator protetor emocional frente à pressão acadêmica. Tal achado está alinhado com os dados apresentados pelos demais autores dos resultados obtidos, nos quais se observou maior bem-estar subjetivo entre os estudantes com maior envolvimento espiritual.

Em contrapartida, alguns estudos recentes não identificaram correlações significativas entre espiritualidade e indicadores de saúde mental. De acordo com Gonçalves *et al.* (2018), Leite, Dornelas e Secchin (2021), os resultados obtidos foram inconclusivos, possivelmente em razão da heterogeneidade metodológica e das diferenças culturais entre as amostras. Essas discrepâncias, igualmente percebidas por Carmo, Vidal e Jacinto (2021), indicam que a espiritualidade constitui um fenômeno subjetivo e multifacetado, cuja expressão depende da vivência individual e do contexto social. Contudo, a maioria das evidências coletadas a partir de 2020 confirma que a

espiritualidade exerce influência positiva sobre a saúde mental, principalmente quando associada à resiliência e ao enfrentamento positivo.

Em contraste, Banin *et al.* (2024) apresentaram uma análise crítica sobre a deficiência no preparo curricular para abordar a espiritualidade no contexto da formação médica. Apesar do reconhecimento da importância do tema, 86% dos alunos e 80% dos médicos entrevistados relataram não se sentirem aptos a tratar de espiritualidade com seus pacientes, apontando carência de formação teórica e prática. Esse resultado corrobora com os achados da pesquisa, na qual uma parcela dos estudantes afirmou compreender a importância da espiritualidade, porém não apresentou embasamento suficiente para integrá-la de forma ética e científica no contexto clínico. Dessa forma, enquanto Borges e Marchi (2024) destacam os efeitos positivos da prática espiritual individual, Banin *et al.* (2024) ressaltam os desafios institucionais de integrar a espiritualidade de forma estruturada nos currículos médicos, assegurando competência técnica e respeito à diversidade religiosa dos pacientes.

Conforme apontado por Rizkya e Mainah (2025), estudantes que apresentam elevado nível de bem-estar espiritual demonstram maior capacidade de lidar com a pressão acadêmica, apresentando uma postura mais positiva e menores índices de esgotamento em comparação com estudantes que apresentam níveis mais baixos de bem-estar espiritual. Esses achados vêm ao encontro dos resultados encontrados em estudos de Wachholtz e Rogoff (2013). As dimensões da espiritualidade, tais como a relação com o divino, consigo próprio, com outras pessoas e com o ambiente, contribuem de forma significativa para o equilíbrio psicológico dos alunos.

De acordo com Raghuvier *et al.* (2023), a espiritualidade, influenciada por fatores familiares e educacionais, pode contribuir para o bem-estar e, por conseguinte, estar positivamente associada à saúde mental. Essa observação é corroborada pelo estudo de Hohashi e Watanabe (2025), que conceitua a espiritualidade como um elemento crucial do bem-estar familiar. O declínio da espiritualidade familiar foi associado a um impacto negativo na saúde física e mental dos indivíduos que compõem a estrutura familiar. Ademais, a espiritualidade está intrinsecamente ligada à capacidade das famílias de lidar com crises e à formação de famílias resilientes, pois o esclarecimento e o controle dos fatores que influenciam o declínio espiritual são essenciais para promover o bem-estar geral da família.

É oportuno reconhecer que esta pesquisa apresenta algumas limitações, as quais, contudo, não comprometem sua relevância acadêmica nem o alcance de seus resultados. O número limitado de bases de dados consultadas e de artigos selecionados demonstra a escassez de produções nacionais recentes que explorem a interface entre espiritualidade e saúde mental no contexto estudantil. Tal cenário reforça a necessidade de ampliação das fontes de busca e de investigações que contemplem realidades socioculturais diversas.

CONCLUSÃO

A revisão integrativa demonstrou que a espiritualidade exerce impacto positivo na saúde mental dos estudantes, atuando como fator de proteção contra ansiedade, depressão e estresse. Além disso, mostrou-se eficaz na promoção da resiliência, do bem-estar e da satisfação com a vida. Verificou-se que a vivência espiritual fortalece recursos internos, como esperança e otimismo, contribuindo diretamente para o equilíbrio emocional e o enfrentamento das pressões acadêmicas.

Os achados também revelaram que os efeitos da espiritualidade podem variar de acordo com a forma de vivência espiritual e o contexto cultural em que estão inseridos. Essa diversidade reforça a necessidade de compreender a espiritualidade de maneira ampla e inclusiva, respeitando as particularidades individuais. Dessa forma, destaca-se que a espiritualidade, quando bem orientada, pode se tornar um recurso eficaz no fortalecimento psicológico e na promoção da saúde mental dos estudantes.

Observou-se ainda uma carência na abordagem do tema nos currículos da área da saúde, evidenciando a necessidade de maior preparo dos futuros profissionais. A integração da espiritualidade ao cuidado e à formação acadêmica pode favorecer práticas mais humanizadas, empáticas e equilibradas. Essa abordagem amplia a visão do profissional sobre o paciente, reconhecendo-o em suas dimensões física, mental e espiritual. Dessa forma, fortalece-se a construção de vínculos terapêuticos mais sensíveis e respeitosos.

REFERÊNCIAS

ANJUM, Shamim *et al.* Link between individual resilience and aggressiveness in dental students and the mediating effect of spirituality: A path analysis. **Journal of Education and Health Promotion**, v. 13, n. 1, p. 10, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_709_23

ARAÚJO, Aline Corrêa de *et al.* Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, p. eAPE20190170, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0170>

AVELINO, Mariana Coelho *et al.* Avaliação do conhecimento sobre espiritualidade e sua aplicabilidade por médicos docentes. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 49, n. 2, p. e075, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v49.2-2024-0277>

BANIN, Vanessa Burgugi *et al.* Medicina e espiritualidade: o perfil de estudantes e médicos de uma escola médica brasileira. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 48, n. 1, p. e008, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v48.1-2023-0141>

BORGES, Heloisa Ribeiro; MARCHI, Evaldo. Espiritualidade e saúde dos estudantes de medicina. **RCMOS-Revista Científica Multidisciplinar O Saber**, v. 1, n. 1, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.51473/rcmos.v1i1.2024.535>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 29 set. 2025.

CARMO, Camilla de Oliveira; VIDAL, Helder de Jesus; JACINTO, Pablo Mateus dos Santos. Contribuições da religiosidade e espiritualidade para a saúde mental e qualidade de vida: uma revisão de literatura. **Revista Sociedade e Ambiente**, v. 3, n. 1, p. 282-297, 2022. Disponível em: <https://revistasociedadeambiente.com/index.php/dt/article/view/45>. Acesso em: 29 set. 2025.

CAMPOS, Aline Alves de *et al.* A influência da espiritualidade na saúde mental de jovens e adultos: uma revisão sistemática. **Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental**, v. 12, n. 1, p. 52-64, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.55388/psicofae.v12n1.410>

COSTA, Deyvison Soares da *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. 01, p. e040, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190069>

CRUZ, Luiza Lavynny Vieira *et al.* Saúde mental: os riscos em crianças e adolescentes pelo uso excessivo de telas: uma revisão integrativa. **Revista Sociedade Científica**, v. 7, n. 1, p. 657-677, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.61411/rsc20248117>

DE SOUSA, Milena Nunes Alves; BEZERRA, André Luiz Dantas; DO EGYPTO, Ilana Andrade Santos. Trilhando o caminho do conhecimento: o método de revisão integrativa para análise e síntese da literatura científica. **Observatorio de la economía latinoamericana**, v. 21, n. 10, p. 18448-18483, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/oelv21n10-212>

ESPÍNDOLA, Gabriela de França Ribeiro *et al.* Espiritualidade e saúde mental do estudante de medicina. **Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos**, v. 17, n. 2, p. 22-33, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.29184/1980-7813.rcfmc.354.vol.17.n2.2022>

GASTAUD, Marina Bento *et al.* Bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores em estudantes de psicologia: estudo transversal. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 28, p. 12-18, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-81082006000100003>

GONÇALVES, Jurema Ribeiro Luiz *et al.* Religiousness is associated with lower levels of anxiety, but not depression, in medical and nursing students. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 64, n. 6, p. 537-542, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.64.06.537>

HOHASHI, Naohiro; WATANABE, Mikio. Atributos da Espiritualidade Familiar e Fatores que influenciaram seu

declínio: Triangulação de Dados entre Literatura e Entrevistas Familiares. **Open Journal of Nursing**, v. 15, n. 2, p. 93-110, fev. 2025. Disponível em: [10.4236/ojn.2025.152010](https://doi.org/10.4236/ojn.2025.152010)

JORDÁN, Arturo de Pádua Walfrido *et al.* Associação entre espiritualidade, coping religioso e variáveis sociodemográficas em residentes de saúde do Recife. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 49, n. 1, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v49.1-2024-0184>

JIN, Juhyun. Factors influencing spiritual health among nursing students in the prolonged COVID-19 situation. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 4, p. 3716, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20043716>

KARAHAN, Meltem; KIZILTAN ELIACIK, Bahar Basak; BAYDILI, Kursad Nuri. The interplay of spiritual health, resilience, and happiness: an evaluation among a group of dental students at a state university in Turkey. **BMC Oral Health**, v. 24, n. 1, p. 587, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12903-024-04297-4>

LEITE, Larissa Cruvinel; DORNELAS, Larissa Vitoria; SECCHIN, Laura de Souza Bechara. Influence of religiosity on medical students' mental health. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 02, p. e062, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200446.ING>

LEUNG, Chi Hung; PONG, Hok Ko. Cross-sectional study of the relationship between the spiritual wellbeing and psychological health among university students. **Plos One**, v. 16, n. 4, p. e0249702, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249702>

MONTEIRO, Daiane Daitx *et al.* Espiritualidade/religiosidade e saúde mental no Brasil: uma revisão. **Boletim-Academia Paulista de Psicologia**, v. 40, n. 98, p. 129-139, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2176-3038.20200014>

MORATO, Antônio Eduardo Pereira *et al.* Resiliência e espiritualidade de estudantes de Medicina durante isolamento social devido à pandemia da Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 47, n. 4, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.4-2022-0300>

PARVINIANNASAB, Ali Mohammad; BIJANI, Mostafa;

DEHGHANI, Ali. The mediating role of psychological capital in relations between spiritual well-being and mental health among nursing students. **BMC psychology**, v. 10, n. 1, p. 230, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00935-0>

PHILIPOSE, Jerin V.; CHOUBISA, Rajneesh; DUBEY, Akash. Spiritual well-being mediates between psychological capital and emotional experiences: evidence from college students at a private residential university in India. **Discover Mental Health**, v. 5, n. 1, p. 74, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00203-8>

PILLAY, Narushni; RAMLALL, Suvira; BURNS, Jonathan K. Spirituality, depression and quality of life in medical students in KwaZulu-Natal. **South African Journal of Psychiatry**, v. 22, n. 1, p. 1-6, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.4102/sajpsy psychiatry.v22i1.731>

RAGHUVVEER, Pracheth *et al.* A cross-sectional study on assessment of spiritual health and its associated factors among undergraduate students in a medical college in Mangalore, Karnataka. **F1000Research**, v. 11, p. 1546, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.12688/f1000research.128273.1>

RAMMOUZ, Ismail *et al.* Religiosity, stress, and depressive symptoms among nursing and medical students during the middle stage of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Morocco. **Frontiers in psychiatry**, v. 14, p. 1123356, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1123356>

RIZKYA, Indira Ulfa; MAINAH, Jati. The Meaning of Spiritual Well-Being in Relation to Academic Burnout. **ENMAHA: Jurnal Penelitian Mahasiswa**, v. 1, n. 1, p. 1-10, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.71036/emjpm.v1i1.405>

SADEGHIFARD, Yasaman Zahra *et al.* Relationship between aggression and individual resilience with the mediating role of spirituality in academic students—A path analysis. **Journal of education and health promotion**, v. 9, n. 1, p. 2, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_324_19

WACHHOLTZ, Amy; ROGOFF, MaiLan. The relationship between spirituality and burnout among medical students. **Journal of contemporary medical education**, v. 1, n. 2, p. 83, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.5455/jcme.20130104060612>