

Espiritualidade como prevenção do suicídio em estudantes de Medicina

Spirituality as a protective factor against suicide in Medical students

La espiritualidad como medio de prevención del suicidio entre estudiantes de Medicina

Received: 30/10/2025 | Revised: 05/11/2025 | Accepted: 06/11/2025 | Published: 07/11/2025

Bruno Coelho Duarte Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6850-0720>

Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil

E-mail: brunoduarteolv@gmail.com

Henrique Barbosa Fernandes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4810-2519>

Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil

E-mail: henriquebarbosf@gmail.com

Marcondes Bosso de Barros Filho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7744-4254>

Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil

E-mail: henriquebarbosf@gmail.com

Letícia Romeira Belchior

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5029-9552>

Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil

E-mail: leticiaromeira15@gmail.com

Ana Clara Lima Machado

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0354-3719>

Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil

E-mail: anaclaralm14@gmail.com

Nathalia Cristine Alves do Nascimento

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9531-1631>

Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil

E-mail: nathalia_ncan122@hotmail.com

Jose Reinaldo Felipe Martins Filho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7722-3729>

Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil

E-mail: jreinaldomartins@gmail.com

Resumo

Introdução: O suicídio é um grave problema de saúde pública e a quarta principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos no Brasil. Estudantes de medicina apresentam risco duas vezes maior de ideação suicida que a população geral, devido à sobrecarga acadêmica, pressão social, privação de sono e maior incidência de transtornos mentais. Nesse cenário, a espiritualidade surge como possível fator protetor. Objetivo: Investigar a espiritualidade entre estudantes de medicina como fator de proteção contra o suicídio. Método: Revisão de literatura observacional e descritiva, com base em artigos científicos, revisões sistemáticas e meta-análises das bases PubMed e CAPES, que abordaram a relação entre espiritualidade e prevenção do suicídio em estudantes de medicina. Resultados: Observou-se alta prevalência de sofrimento psíquico entre acadêmicos, com ideação suicida em cerca de 27,7% e plano suicida em até 12,5%. Fatores de risco incluem morar sozinho (OR = 2,01), baixo nível socioeconômico (OR = 2,43) e histórico de transtornos mentais (OR = 3,12). Em contrapartida, a espiritualidade demonstrou efeito protetor, favorecendo resiliência, adaptação, suporte social e sentido de vida, além de estar associada a menor prevalência de depressão, ansiedade e comportamento suicida. Conclusão: Estudantes de medicina apresentam altos índices de sofrimento psíquico e risco de suicídio. A espiritualidade, quando vivenciada de forma positiva, pode atuar como fator de proteção, promovendo enfrentamento saudável e maior esperança, devendo ser considerada de forma integrada a estratégias institucionais e psicológicas de prevenção.

Palavras-chave: Espiritualidade; Medicina; Suicídio; Ensino em saúde.

Abstract

Introduction: Suicide is a major global public health issue and the fourth leading cause of death among young people aged 15 to 29 in Brazil. Medical students show twice the risk of suicidal ideation compared to the general population, due to academic overload, social pressure, sleep deprivation, and higher rates of mental disorders. In this context, spirituality emerges as a possible protective factor. Objective: To investigate spirituality among medical students as a

potential protective factor against suicide. Method: Observational and descriptive literature review based on scientific articles, systematic reviews, and meta-analyses from databases such as PubMed and CAPES, addressing the relationship between spirituality and suicide prevention among medical students. Results: A high prevalence of psychological distress was observed, with suicidal ideation around 27.7% and suicide planning up to 12.5%. Risk factors included living alone (OR = 2.01), low socioeconomic status (OR = 2.43), and a history of mental disorders (OR = 3.12). Conversely, spirituality showed a protective effect, fostering resilience, adaptation, social support, and sense of purpose, and was associated with lower rates of depression, anxiety, and suicidal behavior. Conclusion: Medical students present high levels of psychological distress and suicide risk. When experienced positively, spirituality may act as a protective factor, promoting healthier coping and greater hope. It should be integrated with psychological and institutional prevention strategies for mental health care.

Keywords: Spirituality; Medicine; Suicide; Health teaching.

Resumen

Introducción: El suicidio es un grave problema de salud pública y la cuarta causa principal de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años en Brasil. Los estudiantes de medicina presentan el doble de riesgo de ideación suicida en comparación con la población general, debido a la sobrecarga académica, la presión social, la falta de sueño y la mayor incidencia de trastornos mentales. En este contexto, la espiritualidad surge como posible factor protector. Objetivo: Investigar la espiritualidad entre estudiantes de medicina como posible factor de protección frente al suicidio. Método: Revisión de literatura observacional y descriptiva basada en artículos científicos, revisiones sistemáticas y metaanálisis de bases como PubMed y CAPES, que abordaron la relación entre espiritualidad y prevención del suicidio en estudiantes de medicina. Resultados: Se observó una alta prevalencia de sufrimiento psíquico, con ideación suicida cercana al 27,7% y planificación suicida de hasta 12,5%. Los factores de riesgo incluyeron vivir solo (OR = 2,01), bajo nivel socioeconómico (OR = 2,43) y antecedentes de trastornos mentales (OR = 3,12). En cambio, la espiritualidad mostró un efecto protector, favoreciendo la resiliencia, la adaptación, el apoyo social y el sentido de vida, además de asociarse con menor prevalencia de depresión, ansiedad y conducta suicida. Conclusión: Los estudiantes de medicina presentan altos niveles de sufrimiento psíquico y riesgo de suicidio. La espiritualidad, cuando se vive de forma positiva, puede actuar como factor protector, promoviendo un afrontamiento saludable y mayor esperanza, integrándose con estrategias psicológicas e institucionales de prevención.

Palabras clave: Espiritualidad; Medicina; Suicidio; Enseñanza en salud.

1. Introdução

O suicídio é um grave e complexo problema de saúde pública mundial, observado desde a antiguidade. A taxa de mortalidade por suicídio tem aumentado nos últimos anos - no Brasil, já é a quarta principal causa de morte entre pessoas de 15 a 29 anos. No mundo, a cada 40 segundos uma pessoa comete suicídio. O enfrentamento desse fenômeno depende de uma abordagem multifacetada e abrangente, que busque o equilíbrio entre esferas ambientais, biológicas, sociais e espirituais (Silva; Neto, 2020; Almeida et al., 2021).

Sabe-se que o suicídio é um fenômeno onde todos estão vulneráveis, independente da camada social. Porém, acomete especialmente os profissionais de saúde. Esse grupo apresenta um risco elevado para suicídio, superior à população em geral. As principais causas para isso, além dos problemas já conhecidos de fadiga emocional, são: o contato contínuo com o sofrimento humano, a culpa, a sobrecarga de horas de trabalho, o peso da responsabilidade e a pressão por uma imagem de força (Oliveira et al., 2020).

Dentre os profissionais da saúde, os estudantes de medicina são um dos subgrupos que mais chamam atenção - ainda mais por ocuparem, em alguns casos, a fase inicial do problema. O risco de suicídio nesse público é duas vezes maior do que na população em geral, principalmente entre mulheres, estudantes em período mais avançados do curso e com dificuldades financeiras. As taxas de transtornos mentais (como depressão, ansiedade, pânico e síndrome de burnout) são significativamente mais altas entre os acadêmicos de medicina - a cada três estudantes de medicina um tem ansiedade. A carga horária (que pode chegar a 9.000 horas), cobranças por um bom desempenho, privação de sono e traumas durante o internato são fatores que tornam o combate ao problema um desafio. Soma-se a isso o discurso de que o sofrimento faz parte do “tornar-se médico”, o que naturaliza o processo de adoecimento psicológico e contribui para processos de isolamento social, negação e silêncio sobre

o fato – o que propicia um ciclo de depreciação psíquica e dificulta a busca por cuidado (Nascimento, 2020; Ferreira et al., 2023).

Nesse contexto, a espiritualidade se apresenta como um caminho promissor para a prevenção do suicídio. A espiritualidade envolve a conexão com “algo maior” - seja um Deus, a natureza, a arte ou até mesmo princípios que guiem a pessoa. Desse modo, surge um sentimento de pertencimento e propósito de vida, que oferece ao indivíduo uma razão para seguir em frente. A autotranscedência, por sua vez, permite ao ser a capacidade de ir além de si mesmo e dos próprios problemas, ajudando a lidar com situações difíceis e encontrar perspectivas novas – fato que é essencial no enfrentamento ao suicídio (Borges, 2023). Vale reforçar que a espiritualidade aqui considerada se refere a capacidade de transcender o imediato, por meio de uma prática libertadora (seja ela qual for). Ou seja, ela não se prende a normas institucionais ou dogmáticas, mas se manifesta por meio da criatividade e da mística (Martins Filho, 2023).

Paralelamente, a desconexão com a religiosidade e/ou espiritualidade se torna um fator de risco para a ideação suicida. Acredita-se que, em momentos de desesperança, a religiosidade proporcione conforto, paz e acolhimento – o que justificaria o apoio religioso e espiritual para universitários em situação de risco (Silva et al., 2023).

Diante disso, este estudo tem como justificativa a necessidade de avaliar a espiritualidade como possível aliado na prevenção do suicídio (que é um grave problema de saúde pública) em estudantes de medicina, que ofereça aos acadêmicos recursos para lidar com o sofrimento psíquico, encontrar um propósito de vida e construir uma identidade mais forte e resiliente (Borges et al., 2021). O presente estudo objetiva investigar a espiritualidade entre estudantes de medicina como fator de proteção contra o suicídio. Na continuidade, procura-se verificar quais são os fatores de risco ou sinais de alarme de indivíduos com risco suicida e explorar outras estratégias de prevenção ao suicídio, reconhecendo que a espiritualidade é apenas um dos pilares possíveis, mas não o único.

2. Metodologia

Realizou-se uma pesquisa documental de fonte indireta em artigos de terceiros (Pereira et al., 2018) num estudo de revisão (Snyder, 2019) e do tipo não-sistemático narrativo (Rother, 2007).

Tipo do Estudo: Trata-se de uma revisão de literatura de caráter observacional e descritivo, que busca avaliar criticamente as evidências disponíveis sobre o papel da espiritualidade na prevenção do suicídio entre estudantes de medicina. A pesquisa analisou estudos acadêmicos, artigos de revisão e outros materiais relevantes publicados em periódicos científicos, livros e outras fontes confiáveis. Vale ressaltar que esta pesquisa é um desdobramento de um projeto anterior, que estudou as concepções de espiritualidade e religiosidade entre universitários do Curso de Medicina da PUC Goiás. Este atual projeto se propõe a correlacionar a espiritualidade estudada previamente com uma temática complexa e muito importante: o suicídio em acadêmicos do curso de medicina.

Os pesquisadores utilizaram como instrumento de coleta de dados bases de dados eletrônicas, como PubMed e Portal de Periódicos da CAPES, utilizando termos de busca relacionados à espiritualidade, suicídio e estudantes de medicina. Os critérios de inclusão incluíram estudos empíricos, revisões sistemáticas e meta-análises que abordem a relação entre espiritualidade e prevenção do suicídio em estudantes de medicina. Foram excluídos estudos que não estavam disponíveis em texto completo ou não estavam relacionados ao tema ou não estavam de acordo com o proposto na metodologia.

Procedimento de investigação, coleta e análise de dados: a coleta de dados consistiu na identificação de informações relevantes dos estudos selecionados. A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa e quantitativa, com ênfase nos principais achados e na identificação de padrões ou discordâncias existentes entre os estudos.

Considerações Éticas: Não serão necessárias aprovações éticas específicas, pois a pesquisa se baseia na análise de dados previamente publicados.

3. Resultados e Discussão

Os alunos de medicina são mais vulneráveis a problemas de saúde mental, pois apresentam características de alta exigência pessoal, iniciadas desde a fase pré-vestibular, bem como a alta carga de estresse acadêmico, a pressão social, sobrecarga de responsabilidades, a competitividade do ambiente médico e a falta de suporte comunitário. Entre os fatores de risco estão: morar sozinho ($OR = 2,01 [1,27-3,19]$) – devido ao maior isolamento social e rede de apoio reduzida; baixo nível socioeconômico ($OR 2,43 [1,12-5,18]$); possuir diagnóstico de transtornos mentais e ter procurado o serviço de saúde mental da faculdade foram associados ao comportamento suicida (OR de $3,12 [2,07-4,73]$ e $2,05 [1,34-3,13]$ respectivamente). Por outro lado, pertencer a uma religião foi considerado um fator protetor à ideação suicida (Albuquerque & Ferrareto, 2018; Schlittler et al., 2023).

Quanto aos números, um estudo realizado com 296 alunos de medicina revelou que 27,7% deles apresentaram ideação suicida (IC 95%: 9,2-16,7), sendo que 12,5% tinham um plano suicida (IC 95%: 3,9-9,4) e 1,7% tentaram o autoextermínio (IC 95%: 0,7-4,1) (Sol et al., 2022). De forma semelhante, um estudo transversal, realizado com 722 estudantes de medicina no Brasil, investigou a prevalência de comportamento suicida neste grupo. As prevalências de pensamentos, planejamento e tentativas de suicídio ao longo da vida foram respectivamente 196 (27,3%), 64 (8,9%) e 26 (3,6%) – sendo que nos 30 dias que antecederam a pesquisa, 36 (5%) pensaram seriamente em tirar à própria vida, e 11 (1,5%) planejaram concretamente (Schlittler et al., 2023).

A espiritualidade pode ser entendida como a conexão humana com algo maior que si próprio, sendo que essa busca pode ser feita de forma institucionalizada, por meio das religiões formais, ou não (Perse et al., 2021). A relação entre espiritualidade e saúde mental passou a ser mais estudada a partir de 1980, quando o homem passou a ser visto como um ser “biopsicosocioespiritual”. Ou seja, foi reconhecido que a espiritualidade se relaciona diretamente com outras áreas da vida.

A prática espiritual e religiosa influencia de forma positiva a saúde das pessoas, gera um senso de pertencimento e propósito de vida. Isso as torna mais fortes, permite que elas tenham mais resiliência para enfrentar os desafios cotidianos e consigam ressignificar suas dores (Freitas, 2014). Provavelmente essa seja a justificativa de pessoas mais espiritualizadas tenderem a ser menos agressivos e estressados, são submetidos a menos internações hospitalares, lidam melhor com frustrações, normalmente têm uma qualidade de vida melhor e cometem menos suicídios (Ferreira, 2014, p.28).

Acredita-se que o menor índice de suicídio nesse grupo de pessoas se deva ao fato de a dimensão religiosa/espiritual proporcionar maior adaptação a situações complexas, o que gera paz, confiança e, consequentemente uma autoimagem positiva - ou ainda menos “punitiva”, como ocorre entre estudantes de medicina, devido a alta exigência pessoal. Há ainda o fato de que o envolvimento religioso proporciona um suporte social - onde grupos de amigos se encontram frequentemente e criam laços - e estimula emoções positivas como gratidão, perdão e solidariedade. Por fim, um outro pilar que reforça a espiritualidade como fator de proteção contra a ideação suicida é a objeção moral que desestimula a concretização do suicídio - fato apontado desde 1897 por Émile Durkheim (Nantes & Grubits, 2017).

Um estudo realizado em 2016, com mais de 180 faculdades de medicina do mundo todo, demonstrou que, aproximadamente, 27,2% dos estudantes de medicina apresentavam sintomas de depressão e 11,1% relataram ideação suicida. Esses dados mostram a dimensão do problema em diferentes países, contextos sociais e culturais, indicando que o sofrimento psíquico associado à formação médica não é exclusivo do Brasil. Esses achados são semelhantes aos observados no presente

estudo, em que também foram identificados altos índices de doenças mentais e risco suicida entre estudantes de medicina, o que reforça a urgência de intervenções de prevenção ao suicídio no ambiente universitário (Rotenstein et al., 2016).

Uma revisão sistemática concluiu que a religiosidade está associada a menor prevalência de suicídio (em mais de 80% dos estudos analisados). O autor acredita que a fé e a religião ajudam o indivíduo a enfrentar os desafios da vida de forma ativa, fornece uma rede de apoio social e sentido existencial (sentido esse que é essencial para a pessoa não desistir de viver) (Koenig, 2012). Isso foi confirmado em uma revisão de literatura, que mostrou que estudantes com vínculos religiosos apresentaram menor probabilidade de desenvolver sintomas depressivos. Esses achados concordam com os resultados deste trabalho, que indicam a espiritualidade como um fator potencial de proteção à ideação suicida em estudantes de medicina (Moreira-Almeida; Lotufo Neto & Koenig, 2006).

No entanto, apesar de, na atualidade, a religiosidade ser frequentemente associada à proteção contra o suicídio, nem sempre foi assim. Entre os primeiros cristãos existia um grupo conhecido como Montanistas, em que o martírio (desejo voluntário de morrer em nome da fé) era valorizado, visto como prova de devoção e fé (Tabbernee, 1985). Ainda que seja um exemplo extremo, isso reforça a importância de avaliar cada pessoa de forma individual, não apenas se há ou não presença da espiritualidade em sua rotina, mas também como essa espiritualidade impacta no cotidiano do indivíduo e em sua saúde mental – já que em alguns casos a religião pode gerar sentimento de culpa, por exemplo. Portanto, não é correto considerar a espiritualidade como fator protetor de forma indiscriminada.

4. Conclusão

Os resultados evidenciaram um cenário preocupante, com altas taxas de sofrimento mental e ideação suicida entre estudantes de medicina. Morar sozinho, baixa renda e histórico de transtornos mentais são alguns dos fatores de risco. Já a espiritualidade se apresenta como um possível fator de proteção - estudantes com vínculos espirituais ou religiosos tendem a apresentar maior resiliência, menor taxa de ideação suicida e melhor enfrentamento dos desafios da formação médica. Esses achados reforçam a relevância científica de considerar a espiritualidade como dimensão de cuidado integral em saúde mental, principalmente em populações de alta vulnerabilidade.

Porém, vale ressaltar que a influência da espiritualidade na vida do estudante deve ser analisada de forma individualizada e reconhecer que a espiritualidade é apenas um dos pilares possíveis no combate ao suicídio, mas não o único. Logo é interessante não só integrar aulas sobre espiritualidade nas universidades de medicina, mas também acompanhamento psicológico, objetivando reduzir os índices de burnout e desesperança ao longo dos 6 anos de curso.

Recomenda-se, portanto, a realização de estudos longitudinais que avaliem o impacto de práticas espirituais, associadas a programas de promoção da saúde mental, com objetivo de aumentar as evidências e contribuir para o desenvolvimento de políticas acadêmicas mais efetivas de prevenção do suicídio.

Referências

- Albuquerque, A. S. P. A. da S., & Ferraretto, N. S. P. R. (2018). *Fatores de risco para o suicídio entre acadêmicos de medicina: Revisão integrativa de literatura*. Archives of Health Investigation. Vol. 7. In: Anais II JAM UFMS/CPTL - II Jornada Acadêmica de Medicina da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - Campus Três Lagoas. <https://archhealthinvestigation.emnuvens.com.br/ArcHI/article/view/4101>.
- Almeida, A. de, et al. (2021). *O suicídio como um problema de saúde pública*. Saúde Coletiva (Barueri), 11(61), 5018–5027.
- Borges, R. M. F. (2023). *No limite da vida: Um estudo sobre a espiritualidade como forma de prevenção de suicídios*. Revista Fragmentos de Cultura - Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas, 33, 131–140.
- Borges, R. M. F., et al. (2021). *A espiritualidade no enfrentamento do suicídio*. Dissertação(Programa de Pós-Graduação STRICTO SENSU em Ciências da Religião) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia. <https://tede2.pucgoias.edu.br/handle/tede/4663?mode=full>

- Ferreira, F. L. S. (2014). *A influência da religiosidade na saúde mental: Uma revisão bibliográfica* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Brasília].
- Ferreira, R. R., et al. (2023). *A saúde mental dos estudantes de medicina: Uma revisão integrativa*. Research, Society and Development, 12(3), e14912339975.
- Freitas, M. H. de. (2014). *Religiosidade e saúde: Experiências dos pacientes e percepções dos profissionais*. Revista Pistis & Praxis, 6(1), 89–105.
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. ISRN Psychiatry, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Martins Filho, J. R. F. (2023). *Mística e espiritualidade vivencial na literatura de Cora Coralina*. Revista Caminhos - Revista de Ciências da Religião, 21(2), 380–404.
- Moreira-Almeida, A., Lotufo Neto, F., & Koenig, H. G. (2006). *Religiousness and mental health: A review*. Brazilian Journal of Psychiatry, 28, 242–250.
- Nantes, A. C., & Grubits, S. (2017). *A religiosidade/espiritualidade como um possível fator de ajuda à prevenção da prática suicida*. Revista Contemplação, 16.
- Nascimento, G. S. D. (2020). *Possibilidades à prevenção do suicídio dos jovens*. Revista Científica Multidisciplinar Brilliant, 4(4).
- Oliveira, A. V., et al. (2020). *Suicídio entre os profissionais de saúde*. Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde, 2(4).
- Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.
- Perse, A. M., et al. (2021). *A espiritualidade e seu impacto na saúde*. Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos, 16(2), 107–111.
- Rotenstein, L. S., et al. (2016). *Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students: A systematic review and meta-analysis*. JAMA, 316(21), 2214–2236.
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. Acta Paulista de Enfermagem, 20(2), 5-6.
- Schlittler, L. X. de C., et al. (2023). Prevalência de comportamento suicida em estudantes de medicina. Revista Brasileira de Educação Médica, 47(3): : e097. Doi: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.3-2023-0069>
- Silva, C. M., & Neto, V. C. (2020). *O suicídio: Uma reflexão sobre medidas preventivas*. Archives of Health Investigation, 9(1).
- Silva, T. F., et al. (2023). *Religiosidade e espiritualidade de universitários com ideação e tentativa de suicídio*. Contribuciones a las Ciencias Sociales, 16(8), 12240–12257.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. Journal of Business Research, 104, 333-9. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
- Sol, É. G. L., et al. (2022). *Avaliação do comportamento suicida em estudantes de medicina*. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 71, 83–91.
- Tabbernee, W. (1985). *Early Montanism and voluntary martyrdom*. Colloquium, 17(2), 33.