



ESPIRITUALIDADE, RELAÇÕES SOCIAIS E SAÚDE ÚNICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Anna Rachel Ribeiro de Faria

Kaique Juliane Pires Barbosa

Jaqueline Marques Lara Barata

Luiza Gomes de Souza Silva

Lucas Andrade Cardoso Naves

INTRODUÇÃO: A trajetória acadêmica e o exercício da medicina demandam de forma intensa, uma alta capacidade cognitiva e emocional em prolongados períodos de tempo, podendo comprometer a saúde, a qualidade de vida e até o desempenho dos estudantes e profissionais no cuidado aos pacientes. A saúde humana é resultado da interação entre corpo, mente, relações sociais e ambiente, por isso, elementos como espiritualidade e relações sociais, são fundamentais para o bem-estar integral. O conceito de Saúde Única reforça essa perspectiva, destacando a importância de uma visão ampla e integral do cuidado. Desde 1998, a Organização Mundial da Saúde reconhece a espiritualidade como um determinante de saúde, essencial no enfrentamento do sofrimento físico e emocional. Inspirado pelo tema "Brilhe vossa luz" e alinhado ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3, Saúde e Bem-estar, o projeto "Espiritualidade, Relações Sociais e Saúde Única" foi desenvolvido com o objetivo de sensibilizar estudantes de medicina sobre a importância do autocuidado a partir desses três pilares, fortalecendo uma formação médica mais humanizada.

MATERIAL E MÉTODOS: A metodologia do projeto envolveu a pesquisa e análise de artigos científicos sobre espiritualidade, vínculos sociais e Saúde Única, buscando compreender como esses elementos se articulam para promover o equilíbrio entre corpo, mente e ambiente e, favorecer um bem-estar integral e uma formação médica mais humanizada. Essa investigação bibliográfica permitiu reunir diferentes experiências e perspectivas, oferecendo uma visão ampla e interdisciplinar. Posteriormente, os conceitos estudados foram apresentados a estudantes de medicina em um seminário expositivo, que promoveu diálogo e reflexão sobre a importância desses temas nos contextos acadêmico, profissional e pessoal. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** A apresentação do tema em sala, promoveu reflexões profundas sobre o papel da espiritualidade, das relações sociais e da Saúde Única na formação médica. Logo no início da discussão, observou-se que muitos estudantes tinham dificuldade em diferenciar espiritualidade e religiosidade, avançando posteriormente para a compreensão de que espiritualidade é uma busca

interna por sentido e propósito, podendo ou não envolver religião. Os participantes também reconheceram a importância das relações sociais como fonte de apoio emocional, especialmente diante da ansiedade, da sobrecarga acadêmica e do risco de isolamento. Esse reconhecimento ampliou a percepção de saúde, permitindo que os alunos entendessem o cuidado médico além do aspecto biológico, incluindo dimensões emocionais, sociais e ambientais ao longo da atividade, muitos estudantes relataram identificação pessoal com o conteúdo, mencionando já fazer uso de práticas espirituais, reflexivas ou de convivência comunitária para lidar com o estresse e com as demandas da faculdade. A discussão coletiva reforçou, ainda, a valorização da formação humanizada, destacando que o desenvolvimento espiritual, emocional e social, é tão essencial quanto o aprimoramento técnico para o exercício da medicina. De forma geral, as falas espontâneas demonstraram que o tema despertou auto reconhecimento, empatia e consciência coletiva, evidenciando sua relevância para o bem-estar e para a prática médica humanizada. **CONSIDERAÇÕES FINAIS** Conclui-se que a experiência foi exitosa ao demonstrar que a espiritualidade oferece propósito, as relações sociais sustentam o bem-estar e a Saúde Única favorece um ambiente equilibrado para viver e aprender. O projeto evidencia que a espiritualidade não se restringe à dimensão religiosa, mas representa uma força que desperta respeito por si, pelo outro e pelo ambiente, fortalecendo vínculos, ampliando a empatia e iluminando a convivência e o cuidado coletivo.

Palavras-chave: Saúde Única. Espiritualidade. ODS. Qualidade de vida. Autocuidado.

Keywords: One Health. Spirituality. SDGs. Quality of life. Self-care.

REFERÊNCIAS

PEREIRA, E. 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, 1 jan. 2023.

FERREIRA, T. T. et al. **Percepção de Acadêmicos de Medicina e de Outras Áreas da Saúde e Humanas (Ligadas à Saúde) sobre as Relações entre Espiritualidade, Religiosidade e Saúde.** Revista Brasileira de Educação Médica, v. 42, n. 1, p. 67–74, jan. 2018.

DE FRANÇA RIBEIRO ESPÍNDOLA, G. 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, 30 dez. 2022.

Uma Só Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/u/uma-so-saude>.

<https://bib.pucminas.br/pergamumweb/vinculos/0000b4/0000b479.pdf>

The neuroscience of placebo effects: connecting context, learning and health

Tor D Wager 1, Lauren Y Atlas 2. Disponível em:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6013051/#S1>

Efeitos placebo e nocebo: Importância das expectativas de tratamento e da interação paciente-médico para os resultados do tratamento

Helena Hartmann^{1, 2} & Ulrike Bingel

3. Disponível em: https://www.iasp-pain.org/wp-content/uploads/2022/01/Portuguese-Fact-Sheet-for-IASP_Ulrike_FINAL-B.pdf

Covid: saúde mental piorou para 53% dos brasileiros sob pandemia, aponta pesquisa.

Disponível em: https://www.bbc.com/portuguese/geral-56726583?utm_source=chatgpt.com

The Impact of Loneliness and Social Isolation on Cognitive Aging: A Narrative Review

Jade Guarnera a, Eva Yuen b, Helen Macpherson a. Disponível em:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10357115/>

Por que amigos prolongam nossas vidas.

Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/ce98r0mvq78o>