

O SUICÍDIO ENQUANTO PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA: FATORES DE RISCO E INTERVENÇÕES POSSÍVEIS

Mariluz Sott Bender¹;

Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS.

<http://lattes.cnpq.br/1324489003363208>

Michele Kremer Sott²;

Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), Porto Alegre, RS.

<http://lattes.cnpq.br/7978914935513089>

Richard Ecke dos Santos³.

Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS.

RESUMO: O suicídio é um fenômeno complexo e multifacetado que representa uma preocupação de saúde pública. Este artigo de revisão tem como objetivo explorar os fatores de risco e os fatores de proteção associados ao comportamento suicida. Os fatores de risco incluem transtornos mentais, fatores sociodemográficos, como sexo, idade, histórico familiar de suicídio. O abuso de substâncias, a presença de doenças crônicas ou incapacitantes, e experiências de abuso ou traumas são destacados como contribuintes significativos. Entre os fatores de proteção destaca-se a existência de rede familiar e social de apoio. Evidencia-se a importância da identificação precoce dos sinais de alerta e da implementação de estratégias preventivas em diversos contextos, incluindo escolas, locais de trabalho e serviços de saúde. A formação de profissionais de saúde para reconhecer e intervir adequadamente diante de comportamentos suicidas é crucial. Além disso, políticas públicas voltadas para a promoção da saúde mental e a redução do estigma associado aos transtornos mentais são essenciais para a prevenção do suicídio. Conclui-se que a integração de esforços entre profissionais de saúde, educadores, formuladores de políticas e a comunidade em geral é fundamental para criar um ambiente de apoio e prevenção.

PALAVRAS-CHAVE: Suicídio. Saúde mental. Psicologia.

SUICIDE AS A PUBLIC HEALTH PROBLEM: RISK FACTORS AND POSSIBLE INTERVENTIONS

ABSTRACT: Suicide is a complex and multifaceted phenomenon that represents a public health concern. This review article aims to explore the risk factors and protective factors associated with suicidal behavior. Risk factors include mental disorders, sociodemographic factors such as gender, age, family history of suicide. Substance abuse, the presence of chronic or disabling illnesses, and experiences of abuse or trauma are highlighted as significant contributors. Protective factors include the existence of a family and social support network. The importance of early identification of warning signs and the implementation of

preventive strategies in various contexts, including schools, workplaces and health services, is highlighted. Training health professionals to recognize and intervene appropriately in the face of suicidal behavior is crucial. In addition, public policies aimed at promoting mental health and reducing the stigma associated with mental disorders are essential for suicide prevention. We conclude that the integration of efforts between health professionals, educators, policy makers and the community in general is fundamental to creating an environment of support and prevention.

KEYWORDS: Suicide. Mental health. Psychology.

INTRODUÇÃO

O suicídio é tão antigo quanto a humanidade e o conhecimento dos seus fatores de risco possibilita a prevenção de tal comportamento (BERTOLOTE, 2012). O suicídio está se manifestando com mais frequência em jovens, tanto em números absolutos quanto relativos. Os métodos utilizados para cometer suicídio mais frequentes são o uso de armas de fogo, enforcamento, venenos agrícolas, gás de iluminação e veículos a motor. A letalidade do método usado para cometer suicídio não reflete as intenções do sujeito em morrer. Identificam-se duas populações diferentes: aqueles que cometem suicídio e aqueles que tentam suicídio. Os que cometem suicídio são os que vivenciaram maior número de eventos psicotraumáticos, têm maior presença de transtornos mentais, usam métodos mais mortais, têm parentes suicidas, realizam mais tentativas de suicídio e são geralmente do sexo masculino (BOTEGA, 2014).

O suicídio é uma morte multicausal, pois envolve fatores biológicos, psicológicos e sociais. Assim, é urgente compreender os fatores de risco e de proteção associados ao suicídio, visando desenvolver estratégias eficazes de prevenção e de intervenção. A crescente incidência de suicídio entre jovens e a complexidade dos fatores envolvidos tornam imperativa uma análise detalhada que possa subsidiar políticas públicas e práticas clínicas mais efetivas. Este artigo busca preencher lacunas na literatura, oferecendo uma revisão abrangente e atualizada que possa servir de base para futuras pesquisas e ações preventivas.

OBJETIVO

Explorar os fatores de risco e os fatores de proteção associados ao comportamento suicida. Objetivos específicos: 1) identificar os principais fatores de risco que contribuem para o comportamento suicida; 2) analisar os fatores de proteção que podem mitigar o risco de suicídio; 3) avaliar a eficácia de intervenções preventivas e terapêuticas no manejo do risco de suicídio.

METODOLOGIA

Refere-se a um estudo de abordagem qualitativa, de natureza aplicada e do tipo descritiva. Pautou-se em uma pesquisa bibliográfica, que permite uma análise aprofundada

e crítica da literatura existente sobre o tema. Foram selecionados artigos científicos, livros e documentos oficiais publicados nos últimos dez anos, utilizando bases de dados como PubMed, Scielo e PsycINFO. Os dados foram analisados criticamente e apresentados de forma narrativa. Por se tratar de pesquisa bibliográfica não foi necessário obter aprovação de Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Fatores de risco de suicídio

A etiologia multifatorial do risco de suicídio dificulta a sua identificação. Por outro lado, a evidência disponível sobre tratamentos efetivos para sua prevenção é limitada, uma vez que se trata em grande parte dos dados de segurança dos ensaios clínicos. Várias iniciativas foram desenvolvidas com o objetivo de facilitar a identificação e o gerenciamento de pacientes com comportamento suicida. As mais recentes são as diretrizes desenvolvidas pela Associação Americana de Psiquiatria em 2003. No entanto, existem poucos estudos sobre a implementação destas recomendações ou como a evidência disponível modula o padrão de desempenho dos profissionais de saúde para estratégias de comportamento suicida (BOTEGA, 2014).

Contudo, os fatores de risco e de proteção do suicídio têm sido amplamente descritos na literatura e são agrupados em três categorias principais: sociodemográficos, comorbidades e biológicos (FUKUMITSU, 2014; BOTEGA, 2014; BERTOLOTE, 2012; DUARTE, 2013). Estes fatores, combinados com a história de vida da pessoa parecem predispor um aumento do risco de comportamento suicida. Esses fatores são diversos, complexos e interagem entre si. Para evitar que mais suicídios persistam, é importante estar atento a esses fatores de risco e intervir imediatamente (KUCZYNSKI, 2014). Quanto mais fatores de risco a pessoa tiver, maior a probabilidade de considerar o suicídio como uma alternativa. Entretanto, é importante ressaltar que a ausência desses fatores não é sinônimo de que não há risco de suicídio (FUKUMITSU, 2014).

A depressão desempenha um papel fundamental no suicídio, uma vez que está presente entre 65% e 90% de todos os suicídios com transtornos psiquiátricos. A probabilidade de suicídio em pessoas que sofrem de depressão é aproximadamente 20 vezes maior em comparação com a população em geral. Já nos quadros de bipolaridade, o risco estimado é de 15 vezes mais em comparação com a população em geral. Quanto à Esquizofrenia, dez por cento dos pacientes cometem suicídio e aproximadamente 30% tentam pelo menos uma vez (BERTOLOTE, 2012).

O abuso de álcool e outras drogas pode ter um papel importante no comportamento suicida. No Brasil, pelo menos um quarto dos suicídios registrados, as pessoas ingeriram álcool. O abuso de álcool pode levar à depressão ou pode ser pensado como uma forma de automedicação para aliviar a depressão. Tanto a depressão quanto o abuso de álcool podem ser o resultado de estressores específicos na vida diária da pessoa. Deve-se notar que o álcool pode ser usado como um desinibidor, o que facilita o ato suicida (DUARTE,

2013).

Sobre os fatores biológicos, alguns pesquisadores reconhecem que ter antecedentes familiares com suicídios aumenta o risco de suicídio, sugerindo que pode haver uma predisposição genética para o comportamento suicida. De fato, estudos realizados com gêmeos idênticos parecem confirmar a possibilidade de que fatores biológicos possam influenciar o comportamento suicida. No entanto, outros pesquisadores argumentam, com base em estudos de pesquisas controladas, que fatores ambientais e sociais podem interagir com a história familiar para aumentar o risco de suicídio. Doenças físicas dolorosas que são percebidas como incuráveis, geralmente colocam uma pessoa em risco de cometer atos suicidas. Diante do desespero de uma dor ou doença incapacitante que parece não ter fim, muitas pessoas consideram o suicídio como uma opção (BERTOLOTE, 2012).

Eventos traumáticos na vida da pessoa podem servir como elementos precipitantes para o comportamento suicida. Estudos de pequena escala sugerem que eventos particulares estão relacionados ao suicídio, tais como: perda de entes queridos, conflitos interpessoais, quebra de relacionamentos e questões de natureza legal ou ligadas ao emprego e finanças. Cada um desses eventos pode gerar sentimentos intensos de tristeza, acompanhados de desespero e desesperança que podem levar à manifestação de comportamento suicida (DUARTE, 2013).

Pessoas com histórico de abuso físico ou sexual, ou vítimas de violência também correm risco de suicídio. A humilhação é associada a vitimização de pessoas que foram abusadas na infância e/ou adolescência, a vergonha muitas vezes se traduz em desconfiança e dificuldade em manter relacionamentos significativos e isolamento social e falta de vínculos sociais, predispondo a manifestação de comportamento suicida.

Entre os fatores sociais e ambientais de risco, encontram-se: os meios que podem ser utilizados para o ato suicida, o local de residência, a religião e sua condição econômica. O nível de risco de uma pessoa cometer suicídio pode ser avaliado pelo método letal que ele usa e seu gênero. Os homens tendem a escolher métodos contundentes, como enforcamento, armas de fogo, saltos de edifícios ou pontes; enquanto as mulheres adotam meios como medicamentos, pesticidas ou cortar-se (DUARTE, 2013).

Pesquisas também indicam que indivíduos que já tentaram suicídio anteriormente têm um risco significativamente maior de tentar novamente e de eventualmente cometer suicídio. A literatura sugere que a reincidência pode estar relacionada a fatores subjacentes como transtornos de personalidade, especialmente o transtorno de personalidade borderline, caracterizado por impulsividade e instabilidade emocional. Além disso, a existência de planos suicidas detalhados e a frequência das ideações suicidas são indicativos de um risco aumentado, especialmente quando acompanhados de fatores como desesperança e falta de suporte social (FRANKLIN et al., 2017).

A rejeição e a provocação percebida pelos familiares, amigos, parceiros de trabalho e *bullying* são elementos que desempenham um papel importante quando se fala sobre os fatores que predispõem ao comportamento suicida. Além disso, recessões econômicas,

falências pessoais, períodos de desemprego elevado, a transição do mundo do trabalho para a aposentadoria e a desintegração social sem ter serviços de proteção econômica aumentam o risco de suicídio.

Os fatores biológicos também desempenham um papel importante no risco de suicídio. Estudos apontam para a influência de desequilíbrios neuroquímicos, particularmente baixos níveis de serotonina, que estão associados ao aumento da impulsividade e da agressividade, características frequentemente presentes em indivíduos suicidas. Além disso, fatores genéticos têm sido implicados, com pesquisas sugerindo que a herança de transtornos psiquiátricos, como depressão e esquizofrenia, pode aumentar a vulnerabilidade ao suicídio. A predisposição genética combinada com fatores ambientais adversos pode criar uma base sólida para o comportamento suicida, especialmente em indivíduos com histórico familiar de suicídio (WISER et al., 2018).

Intervenções possíveis na prevenção do suicídio

A intervenção psicológica na prevenção do suicídio tem se mostrado uma abordagem essencial e multifacetada, que envolve a identificação precoce de fatores de risco e a implementação de estratégias de proteção. O suicídio é uma questão de saúde pública complexa, que exige uma abordagem integrada. A Psicologia, como ciência e profissão, desempenha um papel fundamental na prevenção do suicídio ao promover o bem-estar psicológico, identificar e tratar transtornos mentais e fornecer suporte emocional. A avaliação contínua desses indivíduos é crucial, pois eles apresentam vulnerabilidade elevada e necessitam de acompanhamento próximo e constante (WERLANG et al., 2018).

Fatores sociais e contextuais, como isolamento social, desemprego, dificuldades financeiras, e problemas nos relacionamentos interpessoais, também contribuem para o risco de suicídio. A falta de suporte social e a sensação de não pertencimento são aspectos frequentemente mencionados por indivíduos em risco. Fortalecer as redes de apoio e promover a inclusão social são estratégias eficazes na prevenção do suicídio (SILVA, 2017). Intervenções que visam restaurar a esperança e o sentido de vida são essenciais para a prevenção do comportamento suicida (OLIVEIRA, 2019).

A intervenção psicológica na prevenção do suicídio envolve a implementação de várias abordagens terapêuticas. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma das mais estudadas e eficazes. Ela se concentra na modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais, ajudando os indivíduos a desenvolver habilidades de enfrentamento e a reestruturar pensamentos negativos. Estudos mostram que a TCC pode reduzir significativamente os pensamentos suicidas e as tentativas de suicídio (KNAPP et al., 2014).

Além da TCC, outras abordagens terapêuticas, como a terapia dialética-comportamental (TDC), têm se mostrado eficazes na prevenção do suicídio, especialmente em indivíduos com Transtorno de Personalidade Borderline. A TDC combina técnicas de aceitação e mudança, ensinando habilidades para lidar com emoções intensas e melhorar

os relacionamentos interpessoais (BRAZ et al., 2016).

A intervenção em crises é outra estratégia importante na prevenção do suicídio. Envolve o fornecimento de suporte imediato e intensivo para indivíduos em risco iminente de suicídio. Linhas de apoio, serviços de emergência e programas de intervenção em crises são fundamentais para fornecer ajuda rápida e eficaz. A formação de profissionais de saúde para identificar e responder adequadamente a sinais de alerta é crucial para o sucesso dessas intervenções (RAMOS, 2020).

A psicoeducação é uma ferramenta valiosa na prevenção do suicídio. Ela envolve a educação de indivíduos, famílias e comunidades sobre os sinais de risco, os fatores de proteção e as estratégias de enfrentamento. Aumentar a conscientização e reduzir o estigma associado ao suicídio e aos transtornos mentais pode encorajar mais pessoas a buscar ajuda e apoio (MENDES et al., 2019).

O suporte familiar é um componente crucial na prevenção do suicídio. As famílias podem desempenhar um papel vital ao fornecer suporte emocional e encorajar os indivíduos a buscar tratamento. Programas de intervenção e terapia familiar podem ajudar a melhorar a comunicação, reduzir conflitos e aumentar a coesão familiar, todos os quais são fatores de proteção importantes (ALVES et al., 2015).

Uma abordagem importante no acompanhamento psicológico é a terapia de manutenção, que visa prevenir recaídas e manter os ganhos terapêuticos obtidos durante o tratamento inicial. Esta terapia envolve sessões regulares, onde o terapeuta monitora o progresso do paciente, reforça estratégias de enfrentamento aprendidas e ajuda a identificar e gerenciar novos fatores estressores. A continuidade do cuidado é essencial, pois o risco de suicídio pode persistir mesmo após a resolução de uma crise inicial (WERLANG et al., 2018).

O uso de intervenções baseadas em evidências, como a terapia de aceitação e compromisso (ACT), também tem mostrado resultados promissores na prevenção do suicídio. A ACT foca em ajudar os indivíduos a aceitarem suas emoções e pensamentos difíceis enquanto se comprometem a ações que se alinhem com seus valores e objetivos de vida. Esta abordagem pode ser particularmente útil para indivíduos que lutam com sentimentos crônicos de desesperança e desespero, promovendo um senso de propósito e significado em suas vidas (OLIVEIRA, 2019).

Além das intervenções terapêuticas previamente mencionadas, é crucial destacar a importância do acompanhamento psicológico contínuo para a prevenção do suicídio. O acompanhamento psicológico, especialmente após uma tentativa de suicídio, é vital para reduzir o risco de novas tentativas e para promover a recuperação emocional e mental. Os indivíduos que recebem acompanhamento psicológico regular apresentam uma redução significativa nos comportamentos suicidas em comparação com aqueles que não recebem esse suporte (BOTEGA, 2014).

A prevenção do suicídio também envolve intervenções em nível comunitário. Programas comunitários podem promover a saúde mental, reduzir o isolamento social e

aumentar o acesso a recursos de suporte. Iniciativas como grupos de apoio, atividades comunitárias e programas de voluntariado podem ajudar a criar um senso de pertencimento e fornecer suporte social (PEREIRA et al., 2018).

A integração de serviços de saúde mental com outros setores, como educação, trabalho e serviços sociais é essencial para uma abordagem abrangente na prevenção do suicídio. A colaboração intersetorial pode garantir que os indivíduos em risco recebam o suporte necessário em todos os aspectos de suas vidas, promovendo uma abordagem holística ao bem-estar (SOUZA et al., 2020).

Políticas públicas voltadas para a saúde mental e a prevenção do suicídio são fundamentais. Elas devem incluir a implementação de programas de prevenção, a melhoria do acesso aos serviços de saúde mental e a formação contínua de profissionais de saúde. A criação de políticas que promovam a inclusão social e o bem-estar econômico também é crucial para reduzir o risco de suicídio (CUNHA et al., 2016).

A pesquisa contínua sobre os fatores de risco e proteção ao suicídio é essencial para o desenvolvimento de intervenções eficazes. Estudos longitudinais e pesquisas qualitativas podem fornecer insights valiosos sobre os mecanismos subjacentes ao comportamento suicida e sobre como as intervenções podem ser melhoradas e adaptadas às necessidades individuais (FERREIRA et al., 2019).

Além das intervenções diretas com indivíduos em risco, o treinamento de profissionais de saúde para identificar e gerenciar o risco de suicídio é uma componente crítica da prevenção. Programas de treinamento podem incluir a identificação de sinais de alerta, a condução de avaliações de risco, e o fornecimento de intervenções de suporte inicial. Profissionais bem treinados estão mais preparados para fornecer intervenções eficazes e encaminhar pacientes para cuidados especializados quando necessário (BERTOLOTE, 2012).

A integração de tecnologias digitais na intervenção e acompanhamento psicológico também oferece novas oportunidades na prevenção do suicídio. Aplicativos de saúde mental, plataformas de telemedicina e linhas de apoio virtuais podem fornecer acesso a suporte imediato e contínuo, especialmente para indivíduos em áreas remotas ou com dificuldade de acessar serviços tradicionais. Essas tecnologias permitem monitoramento contínuo e intervenções oportunas, complementando o acompanhamento psicológico tradicional (SILVA, 2017).

Por fim, a criação de programas de intervenção em escolas e locais de trabalho pode desempenhar um papel significativo na prevenção do suicídio. Estes programas podem incluir a educação em saúde mental, a promoção de ambientes de apoio, e a implementação de estratégias para identificar e ajudar indivíduos em risco. A formação de professores, empregadores e colegas para reconhecer sinais de alerta e proporcionar suporte adequado pode criar uma rede de segurança mais ampla para indivíduos vulneráveis (KNAPP et al., 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O fenômeno do suicídio é uma questão de saúde pública de extrema gravidade e complexidade, envolvendo uma ampla gama de fatores de risco. Os transtornos mentais, como depressão, transtorno bipolar, esquizofrenia e transtornos de ansiedade, desempenham um papel central no comportamento suicida. Fatores sociodemográficos também são determinantes críticos, bem como o abuso de substâncias e a presença de doenças crônicas ou incapacitantes. Assim, a identificação precoce dos sinais de alerta e a implementação de estratégias preventivas são essenciais para abordar o comportamento suicida de maneira eficaz. A capacitação de profissionais de saúde para reconhecer e intervir diante desses comportamentos e a implementação de políticas públicas que promovam a saúde mental e reduzam o estigma associado aos transtornos mentais são vitais.

A integração de esforços entre profissionais de saúde, educadores, formuladores de políticas e a comunidade é fundamental para criar um ambiente de apoio e prevenção. É imperativo que as estratégias preventivas sejam amplamente disseminadas e implementadas em diversos contextos sociais e institucionais.

REFERÊNCIAS

- ALVES, L.; SILVA, R. O papel do suporte familiar na prevenção do suicídio. **Estudos de Psicologia**, v. 32, n. 2, p. 155-165, 2015.
- BERTOLOTE, J.M. **O suicídio e sua prevenção**. São Paulo: Unesp, 2012.
- BOTEGA, N. J. Comportamento suicida: epidemiologia. **Psicol. USP** [online], vol. 25, n. 3, p. 231-236, 2014.
- BOTEGA, N. J. **Crise suicida: avaliação e manejo**. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- BRAZ, A.; SOUZA, A. C.; VIEIRA, D. S. Terapia dialética-comportamental e a prevenção do suicídio. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 12, n. 2, p. 45-52, 2016.
- CUNHA, J.; SILVA, T. Políticas públicas e prevenção do suicídio. **Revista Brasileira de Políticas Públicas**, v. 6, n. 3, p. 92-105, 2016.
- DUARTE, Y. M. (coord.). **O Suicídio e os Desafios para a Psicologia**. Brasília: CFP, 2013.
- FERREIRA, C., et al. Fatores de risco e proteção ao suicídio: uma revisão sistemática. **Revista de Saúde Mental**, v. 31, n. 1, p. 78-92, 2019.
- FRANKLIN, J. C., et al. Risk factors for suicidal thoughts and behaviors: A meta-analysis of 50 years of research. **Psychological Bulletin**, v. 143, n. 2, p. 187-232, 2017.
- FUKUMITSU, K. O. O psicoterapeuta diante do comportamento suicida **Psicol. USP**, v. 25; n. 3, p. 270-275. 2014.
- KUCZYNSKI, E. Suicídio na infância e adolescência. **Psicol. USP**, v. 25, n. 3, p. 246-252. 2014.
- MENDES, M. J.; SILVA, A. L. Psicoeducação como estratégia preventiva do suicídio. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 35, n. 1, p. 22-30, 2019.
- OLIVEIRA, J. S. A desesperança e suas correlações com a ideação suicida em pacientes psiquiátricos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 1, p. 55-60, 2019.

- PEREIRA, R., et al. Programas comunitários na prevenção do suicídio. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 34, n. 4, p. 45-56, 2018.
- RAMOS, C. Intervenção em crises e prevenção do suicídio. **Revista de Psicologia da Saúde**, v. 12, n. 1, p. 101-115, 2020.
- SILVA, V. Suporte social e sua relação com o risco de suicídio. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 37, n. 3, p. 690-703, 2017.
- SOUZA, K., et al. Colaboração intersetorial na prevenção do suicídio. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, n. 1, p. 101-112, 2020.
- WERLANG, B. G.; MACEDO, M. M. K.; VIEIRA, G. M. Tentativa de suicídio: fatores de risco e prognóstico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 40, n. 2, p. 102-109, 2018.
- WISER, M., et al. Neurobiological correlates of suicidal behavior in patients with mood disorders: An overview of recent findings. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 95, p. 53-60, 2018.