



E-book Suicídio na Adolescência

hospitalsantamonica.com.br



O Crescimento do número de suicídio na adolescência no mundo

A fase de transição e amadurecimento vivida pela juventude, além de novas experiências prazerosas, pode trazer dor e confusão. Por isso, um problema como o suicídio entre jovens no Brasil requer atenção e não deve ser tratado como tabu.

Entre as principais causas que levam uma pessoa a acabar com a própria vida estão problemas como depressão, abuso de drogas e situações temporais que despertam forte carga emocional, como o fim de um relacionamento amoroso ou a perda de um dos pais.

Dados no Brasil e no Mundo

Segundo a Organização Mundial de Saúde cerca de 800 mil suicídios ocorrem por ano. Isso significa um suicídio a cada 30 segundos. No mundo todo, a taxa geral de mortes por suicídio é de 11,4 pessoas para cada 100 mil, especialmente em países pobres.

No Brasil, a cada 100 mil pessoas, 6 se matam todo ano. Apesar de ser um índice relativamente abaixo em comparação aos outros, somos o oitavo país com mais suicídios no mundo em números absolutos. E pior: estima-se que, para cada pessoa que comete suicídio, existem pelo menos outras 20 que tentaram, mas não conseguiram consumar o ato.

Apesar de a maioria dos suicidas pertencer à faixa etária acima dos 70 anos, é na faixa de 15 a 29 que os números mais impressionam, figurando como a segunda maior causa de mortes.



Estudo sobre o assunto

Em um estudo recente feito na Dinamarca constatou-se que 46,5% dos adolescentes que tentam o suicídio realmente querem morrer, e que apenas 2,5% querem "chamar a atenção", desconstruindo o conceito de que os adolescentes usam a tentativa de suicídio apenas para atrair a atenção para si. Este mesmo estudo também demonstrou que 50% dos adolescentes apresentam ideação suicida por mais de um mês e que muitos destes jovens não se sentiam ouvidos pelos seus pais e este seria o principal motivo para tirar suas vidas.

Fator de risco de suicídio e as doenças mentais

Um fator de risco bem estabelecido é a relação do suicídio com doenças mentais. Estudos apontam que 75% dos adolescentes que se suicidaram tinham algum tipo de transtorno mental, principalmente os transtornos afetivos, como depressão e transtorno bipolar. Dependência de múltiplas drogas incluindo álcool, maconha e tabaco estão associados a um aumento do risco de tentativas de suicídio em adolescentes.

Também é importante ressaltar que na população de adolescentes gays, lésbicas, bissexuais, travestis e transgêneros o índice de suicídio tem aumentado nos últimos anos. Em muitos casos estes adolescentes convivem com algumas angústias particulares como a descoberta e o entendimento de sua sexualidade ou identidade de gênero, além de muitas vezes ter que conviver com o preconceito e a dificuldade da família em ajudá-los.



Automutilação

Outro indício de extrema importância que deve servir de alerta são os casos de automutilação em adolescentes. Alguns dados mostram que em média 70% dos adolescentes que se automutilam acabam tendo ao menos uma tentativa de suicídio. Pode-se considerar automutilação o ato de se ferir sem o intuito de morrer, como cortes no corpo, beliscar-se, morder-se, queimar-se ou mesmo pular de lugares altos com o propósito de causar fraturas. Relatos de adolescentes revelam que a automutilação alivia seu sofrimento psíquico, além de ser uma maneira de lidar com pensamentos negativos ou até mesmo de expressá-los. Deve-se levar em consideração que a grande maioria dos adolescentes escondem as marcas da automutilação, muitas vezes usando roupas de manga longa ou calças compridas, mesmo em dias quentes e este pode ser um sinal de alerta aos pais. Desta forma é importante salientar o quanto o exame físico é importante nestes pacientes.

O Hospital Santa Mônica tem tratado um número expressivo de jovens oriundos de diferentes partes do país que se automutilam e são diagnosticados com quadros de doenças mentais.



O que é Suicídio?

Suicídio é quando um adolescente causa sua própria morte de propósito. Antes de tentar tirar a própria vida, um adolescente pode ter pensamentos de querer morrer. Isso é chamado de ideação suicida. Ele ou ela também pode ter um comportamento suicida. É quando um adolescente se concentra em fazer coisas que causam a própria morte.

“Suicídio é o ato de tirar a própria vida intencionalmente. Antes deste ato, o adolescente pode ter pensamentos de morte, sem necessariamente ter um planejamento da ação. A ideação suicida ocorre quando há um planejamento claro da tentativa de suicídio e uma vontade de morrer. O adolescente também pode ter um comportamento suicida, ou seja, quando a pessoa se concentra em fazer coisas que potencialmente podem causar a própria morte” Dr. Caio Bonadio, psiquiatra e médico do sono do Hospital Santa Mônica.

O suicídio é a terceira principal causa de morte entre jovens de 15 a 24 anos, segundo o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC, nos Estados Unidos) que aponta:

- Os meninos são 4 vezes mais propensos a morrer de suicídio do que as meninas;
- As meninas são mais propensas a tentar o suicídio do que os meninos;
- Armas são usadas em mais da metade dos suicídios de jovens.



Quais adolescentes estão em risco de suicídio?

O risco de suicídio de um adolescente varia de acordo com a idade, sexo e influências culturais e sociais. Fatores de risco podem mudar com o tempo. Eles são:

- Um ou mais problemas mentais ou abuso de substâncias;
- Comportamentos impulsivos;
- Eventos de vida indesejáveis ou perdas recentes, como a morte de um dos pais;
- História familiar de problemas mentais ou abuso de substâncias;
- História familiar de suicídio;
- Violência familiar, incluindo abuso físico, sexual ou verbal ou emocional;
- Tentativa de suicídio passado;
- Arma em casa;
- Prisão;
- Exposição ao comportamento suicida de outras pessoas, como familiares ou colegas, nos noticiários ou em histórias de ficção.



Quais são os sinais de alerta?

12 questões que devem ser investigadas com o adolescente e com os pais:

1. Tentativas prévias de suicídio;
2. Alterações no humor, ansiedade e agitação;
3. Maior irritabilidade sem justificativa aparente;
4. Começar a falar em suicídio/morte;
5. Mudar o padrão de higiene;
6. Abuso de álcool e outras drogas;
7. Automutilação;
8. Isolamento de familiares e amigos;
9. Ter atitudes mais violentas;
10. Comentários com conteúdos de desesperança;
11. Pesquisar sobre métodos de suicídio;
12. Conflitos com relação a identidade sexual.



Assim, muitos dos sinais de alerta de suicídio também são sintomas de depressão, como:

- Mudanças nos hábitos alimentares e de sono;
- Perda de interesse em atividades usuais;
- Retirada de amigos e familiares;
- Comportamentos de atuar e fugir;
- Uso de álcool e de drogas;
- Negligenciar a aparência pessoal;
- Exposição a situações de risco desnecessário;
- Obsessão com a morte;
- Queixas físicas, muitas vezes ligadas a sofrimento emocional, como dores de estômago, dores de cabeça e cansaço extremo (fadiga);
- Perda de interesse na escola;
- Se sentir entediado;
- Apresentar problemas em se manter focado;
- Sentir vontade de querer quer morrer;
- Falta de resposta ao elogio.

Outro sinal de alerta é fazer planos ou esforços para cometer suicídio:

- Dizer "eu quero me matar" ou "vou me suicidar";
- Dar dicas verbais, como "Eu não serei um problema por muito mais tempo" ou "Se alguma coisa acontecer comigo, quero que você saiba ...";
- Dar ou jogar fora pertences favoritos;
- Ficar alegre depois de um período de depressão;
- Expressar pensamentos estranhos;
- Escrever 1 ou mais notas de suicídio.

Esses sinais podem se parecer com outros problemas de saúde. Certifique-se de que seu filho adolescente consulte seu médico para um diagnóstico.



Como um adolescente é diagnosticado como sendo suicida?

Ameaças de suicídio são um pedido de ajuda. Sempre leve essas declarações, pensamentos, comportamentos ou planos muito a sério. Qualquer adolescente que expresse pensamentos de suicídio deve ser avaliado imediatamente. Converse com um médico pediatra ou clínico que atende regularmente seu filho/filha. Peça indicação de um psiquiatra e faça acompanhamento regular.

Qualquer adolescente que tenha tentado cometer suicídio precisa de um exame físico primeiro para descartar problemas de saúde que ameacem a vida. Ele ou ela deve então fazer uma avaliação de saúde mental e tratamento até que ele ou ela esteja estável. Isso geralmente acontece em uma unidade de internação para garantir a segurança da criança.



Como um adolescente é tratado por comportamento suicida?

O tratamento dependerá dos sintomas, da idade e da saúde geral do seu filho. Também dependerá da gravidade da condição.

O tratamento começa com uma avaliação detalhada dos eventos na vida do seu filho durante os 2 a 3 dias anteriores aos comportamentos suicidas. O tratamento pode incluir:

- Terapia individual.
- Terapia familiar. Os pais desempenham um papel vital no tratamento.
- Uma internação hospitalar prolongada, se necessário. Isto dá à criança um ambiente supervisionado e seguro.

Uma revisão de casos conduzida pela OMS – Organização Mundial de Saúde, com dados de 15.629 suicídios ilustra bem essa situação: 35,8% das vítimas tinham transtorno de humor; 22,4% eram dependentes químicas; 10,6% tinham esquizofrenia; 11,6%, transtorno de personalidade; 6,1%, transtorno de ansiedade; 1%, transtorno mental orgânico (disfunção cerebral permanente ou temporária que tem múltiplas causas não psiquiátricas, incluindo concussões, coágulos e lesões); 3,6%, transtorno de ajustamento (depressão/ansiedade deflagradas por mudanças ou traumas); 0,3%, outros distúrbios psicóticos, e 5,1%, outros diagnósticos psiquiátricos. Os 3,1% restantes não significam ausência de doença mental, mas a falta de um diagnóstico adequado.



Todos esses transtornos são tratáveis com acompanhamento psiquiátrico e psicológico. Porém, esbarram no preconceito não só de pacientes, mas de familiares e até de profissionais da saúde. Em pleno século 21, tem gente que ainda acredita que psicólogo é coisa de doido. Muitos pensam erroneamente que é melhor evitar falar do assunto, quando, na verdade, promover espaços para discussões e desmistificação de problemas mentais é algo muito importante e necessário, tendo em vista os modos de vida contemporâneos quase sempre centrados na solidão, nas distrações digitais, no individualismo e na competitividade exacerbada*.

* (fonte: Sílvia Raquel S. de Moraes, professora do Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco (Univasf)).



Como posso evitar que meu filho tente o suicídio?

Aprender os sinais de alerta do suicídio de adolescentes pode impedir uma tentativa. Manter uma comunicação aberta com seu filho adolescente e seus amigos lhe dá a oportunidade de ajudar quando necessário. Siga também estas etapas:

- Mantenha medicamentos e armas longe de crianças e adolescentes;
- Obtenha sua ajuda para o seu filho adolescente para quaisquer problemas mentais ou abuso de substâncias;
- Apoie seu filho adolescente. Escute, tente não oferecer críticas indevidas e fique ligado em tudo que ele fizer;
- Se informe sobre o suicídio de adolescentes. Os recursos incluem a biblioteca pública, grupos de suporte local e a Internet.
- Conheça os sinais de alerta para depressão:
 - o Sentimentos de tristeza, desespero ou solidão;
 - o Declínio do desempenho escolar;
 - o Perda de interesse em esportes e sociais;
 - o Dormir muito ou pouco;
 - o Mudar de peso ou de apetite;
 - o Apresentar nervosismo, agitação ou irritabilidade.



Os adolescentes podem tomar essas medidas para evitar o suicídio se virem sinais de alerta em um amigo:

- Leve o comportamento de seu amigo e fale sério de suicídio.
- Incentive o amigo a procurar ajuda especializada. Vá com o amigo, se necessário.
- Converse com um adulto em quem eles confiam.

Falar sobre ideação suicida, tentativa ou mesmo sobre suicídio é uma questão bastante difícil para todos os familiares, mas geralmente isso se reflete de maneira muito mais grave nos pais do adolescente, que muitas vezes se sentem culpados e não sabem como lidar com a situação que o problema traz ao ambiente familiar. Neste momento de angústia e culpa é dever dos profissionais da saúde abrir espaço para o diálogo e tentar acolher os pais da forma mais empática, tratando o assunto da maneira mais cuidadosa e profissional possível, evitando julgamentos.



Quando devo ligar para o médico do meu filho?

Ligue imediatamente para o médico se o seu adolescente:

- Sente extrema depressão, medo, ansiedade ou raiva contra ele ou por outras pessoas;
- Se sentir fora de controle;
- Ouvir vozes que os outros não ouvem;
- Ver coisas que os outros não veem;
- Não dormir ou comer por 3 dias seguidos;
- Demonstrar um comportamento estranho em relação aos amigos, familiares ou professores, e outras pessoas que expressam preocupação sobre esse comportamento e pedir ajuda.

Os pontos principais sobre o suicídio adolescente

- Suicídio é quando um adolescente causa sua própria morte de propósito;
- Ideação suicida é quando um adolescente tem pensamentos de querer morrer. Ideação suicida é quando existe um planejamento do ato do suicídio e uma vontade de querer morrer;
- Comportamento suicida é quando um adolescente está focado em fazer coisas que causam sua própria morte;
- Mudanças normais de desenvolvimento combinadas com eventos de vida estressantes podem levar o adolescente a pensar em suicídio.;
- Muitos dos sinais de alerta de suicídio também são sintomas de depressão;
- Qualquer adolescente que expresse pensamentos suicidas deve ser avaliado imediatamente.



Dicas para ajudar você a aproveitar ao máximo a visita ao médico de seu filho

- Avalie o motivo da visita e o que você quer que aconteça.
- Antes de sua visita, escreva as perguntas que você deseja que sejam respondidas.
- Na visita, anote o nome de um novo diagnóstico e quaisquer novos medicamentos, tratamentos ou testes. Anote também todas as novas instruções que o médico der para o seu filho.
- Saiba porque um novo remédio ou tratamento é prescrito e como ele ajudará seu filho. Também saiba quais são os efeitos colaterais.
- Pergunte se a condição do seu filho pode ser tratada de outras formas.
- Saiba porque um teste ou procedimento é recomendado e o que os resultados podem significar.
- Saiba o que esperar se seu filho não tomar o remédio ou fizer o teste ou procedimento.
- Se o seu filho tiver uma consulta de acompanhamento, anote a data, a hora e o objetivo da consulta.
- Saiba como você pode entrar em contato com o médico do seu filho depois do horário de expediente. Isto é importante se o seu filho ficar doente e tiver dúvidas ou precisar de conselhos.



Emergência Psiquiátrica

O que fazer em caso de tentativa de suicídio

Ligar imediatamente para o SAMU 192 ou para um serviço de remoção especializado, particular, verificar se a vítima está respirando e o coração está batendo. Caso a pessoa esteja inconsciente será necessário fazer massagem cardíaca para melhorar as chances de sobrevivência até a chegada da ajuda médica.

“A primeira coisa a se fazer é avaliar o local em que a vítima é encontrada. Se o local não é seguro por algum motivo, não se exponha a ele. Se o local está seguro, verifique se a vítima reage ao tentar falar com ela ou se ela reage ao toque. Chame imediatamente ajuda médica (SAMU, Bombeiros) e aguarde no local. Não faça massagem cardíaca e nem respiração boca a boca se você não foi treinado para isso. Caso contrário, inicie o suporte básico de vida imediatamente enquanto a ajuda especializada chega ao local. Se há sinais claros de que a vítima já está morta, chame a polícia e não mexa no corpo e nem no local em que a pessoa está. Isso atrapalha o trabalho dos peritos e da polícia”, afirma dr. Caio Bonadio.



CVV 188

Na luta contra o suicídio, o mais importante é poder falar com alguém sobre o que se está sentindo. O CVV (Centro de Valorização À Vida), uma organização sem fins lucrativos, presta atendimento gratuito e anônimo para quem precisa.



Vamos falar sobre suicídio?

De acordo com o Ministério da Saúde, entre 2000 e 2016, o problema cresceu no Brasil e continua sendo a **quarta maior causa de morte** entre os jovens.

90% dos casos poderiam ser evitados:

identificando os **sinais** de quem pretende cometer um suicídio e incentivando o **tratamento** adequado.

Conheça, a seguir, quais são os principais indícios.



6 SINAIS DE QUEM QUER COMETER UM SUICÍDIO



TRISTEZA E ISOLAMENTO

Os indivíduos que estão passando por um momento difícil apresentam **tristeza excessiva, isolamento e falta de vontade** de trabalhar ou sair com os amigos.

A pessoa que deseja tirar a própria vida pode praticar **atividades de risco**, como dirigir veículos em alta velocidade. Há, ainda, aqueles que deixam de cuidar da aparência e higiene pessoal, vestindo roupas antigas, não cortando o cabelo ou aparando a barba.



ALTERAÇÃO DE COMPORTAMENTO



USO DE ALCOOL E DROGAS

A maioria das pessoas que planejam tirar a própria vida sofrem de transtornos psiquiátricos. Quando o indivíduo faz uso de álcool ou drogas, **esse quadro pode se agravar.**

Visitar familiares, pagar dívidas e doar objetos pessoais e de grande valor sentimental — esses são fortes sinais de quem deseja **deixar a vida organizada** para cometer um suicídio.



TRATAR DE ASSUNTOS PENDENTES

Após um período de tristeza, surge a calma repentina. O motivo dessa mudança comportamental é simples: ao decidir cometer suicídio, **a pessoa acredita que encontrou a solução** para os seus problemas.



CALMA REPENTINA



Indivíduos que estão pensando em se matar informam amigos ou familiares. Frases como **“eu não aguento mais”** ou **“a minha vida não faz sentido”** costumam ser ditas. É importante que esses sintomas nunca sejam ignorados.



Ajude a salvar vidas:

compartilhe este infográfico nas redes sociais e alerte os seus amigos sobre os sinais de quem pretende cometer um suicídio.

Responsável Técnico

Dr. Fernando Alfieri Jr.

CRM: 45385-SP



H O S P I T A L
SANTA MÔNICA

Hospital Santa Mônica

Est. Santa Mônica, 864

CEP 06863-210

Itapecerica da Serra – SP

hospitalsantamonica.com.br

contato@hospitalsantamonica.com.br

PABX (11) 4668-7455



(11) 99534-4287

hospitalsantamonica.com.br



Ficou com alguma dúvida sobre as causas, os sintomas e as formas de prevenir o problema? Deixe um comentário ou entre em contato conosco:

Tel (11) 4668-7455

www.hospitalsantamonica.com.br

Fonte:

Dr. Caio Bonadio CRM-SP 157.283

Psiquiatra do Hospital Santa Mônica

Redação

Cristina Collina Consulting



H O S P I T A L
SANTA MÔNICA
Medicina e cuidados em saúde mental