



Fatores de risco para o suicídio: **quais grupos estão mais vulneráveis?**

Introdução	3
O suicídio no Brasil e no mundo	5
Importância do Setembro Amarelo	10
Mitos sobre o suicídio	14
Fatores de risco para o suicídio	22
Se você ou alguém que você conhece está em risco, busque ajuda	28
Conclusão	32
Sobre o Hospital Santa Mônica	34



Introdução

O estilo de vida contemporâneo e as transformações vividas pela sociedade estão remodelando o comportamento das pessoas. Nessa nova perspectiva, a cada ano, o Setembro Amarelo ganha mais relevância, visto que a prevenção ao suicídio é de extrema importância para reverter o [panorama da saúde mental no Brasil](#).

Mediante isso, a proposta deste e-book é enumerar os **principais fatores de risco para o suicídio**, identificar os grupos mais vulneráveis e mostrar soluções que possam reduzir o impacto desse problema em nosso meio. Acompanhe!



O suicídio no Brasil e no mundo



O Jornal da USP divulgou uma pesquisa constatando que [o suicídio é a quarta causa de morte entre jovens no Brasil](#). Essas estatísticas foram coletadas no Sistema de Informação Sobre Mortalidade (SIM), instrumento ligado ao Ministério da Saúde (MS).

Independentemente da idade, as circunstâncias que influenciam as ideações suicidas são multifatoriais e, a cada dia, surgem novas motivações que acentuam as estatísticas dessa prática.

Em termos globais, a Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que **o suicídio é mais presente nos países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento.**

Porém, em todas as regiões do mundo, esse ato é visto como um grave problema de saúde pública, já que os índices são bem preocupantes: [ocorre 1 suicídio a cada 40 segundos.](#)

A OMS confirma que esses dados são verdadeiros e alarmantes, pois [quase 800 mil pessoas cometem suicídio anualmente.](#) Mediante isso, esse Órgão recomendou a todos os países que busquem identificar os principais métodos utilizados durante essa prática. A ideia é tentar dificultar o acesso dos indivíduos mais vulneráveis a esses meios.

Igualmente importante é o fomento à criação de políticas educativas, como palestras e campanhas que alertem sobre os perigos do comportamento suicida. Esse comportamento envolve os pensamentos, os planos e a tentativa de suicídio.

Nas últimas décadas, as taxas de suicídio aumentaram bastante em todas as faixas etárias.

Em escala mundial, a quantidade de vidas perdidas desse modo, a cada ano, já ultrapassa o número de mortes resultantes de guerra e de homicídio juntos.



Os dados de um estudo amplamente divulgado pela Organização PanAmericana de Saúde (OPAS), destaca alguns aspectos fundamentais em relação ao tema. Veja:



- em um ano, para cada suicídio concretizado há muito mais pessoas que fracassaram em suas tentativas;



- na população em geral, a tentativa prévia é considerada o fator de risco mais relevante para o suicídio;



- no mundo, o suicídio é a segunda principal causa de óbito entre jovens de 15 a 29 anos;



- 79% dos suicídios do planeta ocorrem em regiões mais pobres.



Importância do Setembro Amarelo

Conforme a orientação da OMS, a criação de campanhas focadas em medidas socioeducativas é de suma importância para a coletividade. Elas têm o poder de transformar atitudes, de remodelar comportamentos e de direcionar condutas mais acertadas para contornar os reflexos negativos de certas lacunas sociais.

A OMS e a OPAS defendem a ideia de que é possível, sim, prevenir suicídios. Mas para isso, é importante criar estratégias mais eficazes e adotar uma abordagem multissetorial e que possam alcançar os grupos mais vulneráveis. Segundos esses organismos internacionais, na maioria dos países não existe uma política nacional adequada para a essa finalidade.



O suicídio figura entre as três principais causas de óbito entre jovens e adultos. Segundo um estudo publicado pelo Scielo/USP, entre o período de 2000 a 2015 ocorreram, aqui no Brasil, [11.947 mortes por lesões autoprovocadas intencionalmente em jovens com idade entre 10 a 19 anos.](#)

Nesse contexto, o Setembro Amarelo é uma campanha que surgiu como iniciativa do Centro de Valorização da Vida (CVV). Entre outras ações, essa entidade objetiva incentivar um diálogo mais aberto sobre o suicídio na sociedade. Desde 2015, essa campanha promove a busca pela conscientização e a prevenção de condutas relacionadas a esse problema.

O CVV é um centro de apoio emocional e de prevenção do suicídio. Os colaboradores são voluntários e atendem gratuitamente todas as pessoas que necessitam de ajuda nesse sentido. As pessoas podem conversar, sob total sigilo, por meio de diversos canais de comunicação: telefone, e-mail e chat 24 horas estão disponíveis todos os dias. O número para mais informações sobre atendimento é o 188.

Durante todo o mês de setembro (Setembro Amarelo), nós, do Hospital Santa Mônica, estaremos participando ativamente da campanha de conscientização sobre os perigos do suicídio. O objetivo é aproveitar o impacto do dia 10/09 – escolhido como **Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio** – para alertar a sociedade quanto à importância de cuidar da saúde mental.



Mitos sobre o suicídio

Por influência midiática e dos **avanços tecnológicos** que transformaram as formas de comunicação, é necessário filtrar as informações que recebemos diariamente. Em relação ao suicídio, há alguns mitos que precisam ser esclarecidos.

Para facilitar a compreensão, listamos 10 mitos considerados FALSOS e que exigem atenção. Se você tem algum familiar ou amigo que sustenta ideias ou comportamentos semelhantes aos que serão exemplificados abaixo, procure ajuda o quanto antes. Veja quais são!



MITO 1

Quem muito fala em suicídio quer apenas chamar a atenção. Convém ficar de olho em quem idealiza planos suicidas ou alimenta ideias sobre o tema. Todas as ameaças, verbais ou concretizadas, de se fazer mal exigem atenção e devem ser levadas muito a sério.

MITO 2

O suicídio resulta de um impulso. Os atos suicidas são sempre pensados com antecedência. Quem está em sofrimento faz o planejamento e alimenta essa ideia até decidir de que forma executará o plano.

MITO 3

O suicídio acontece sem aviso. Quem pretende se suicidar sempre dá algum sinal de que está com essa intenção. Geralmente expressam dizeres como “minha vida não faz sentido” ou “ não compensa continuar nessa vida” ou algo similar e carregado de negatividade. Tais falas projetam claramente o objetivo de colocar fim à própria vida.

MITO 4

Todos os indivíduos suicidas querem mesmo morrer. Ainda que a morte faça parte do ciclo da vida, os seres humanos nasceram para viver intensamente e ser feliz. No íntimo, ninguém quer morrer. Mesmo assim, eles morrem porque precisavam de ajuda, mas quem estava ao redor deles não perceberam a tempo.

MITO 5

Quem sobrevive a uma tentativa de suicídio jamais tentará se matar novamente. Uma das fases mais perigosas é exatamente essa: quando as tentativas são frustradas, além de ter que conviver com a frustração da falha, o indivíduo ainda enfrenta preconceito e julgamento de valor. Por isso, a melhor forma de evitar o pior é encaminhar a pessoa para um hospital especializado em saúde mental.

MITO 6

O suicídio é influenciado pelo fator

hereditário. Nem todas as pessoas que se suicidaram tinham antecedentes familiares que praticaram esse ato. Logo, convém lembrar que o suicídio surge pela somatória de fatores múltiplos, e que a hereditariedade pode influenciar, mas não é o único determinante.



MITO 7

Os suicidas têm sempre alguma doença mental.

Ainda que a maior parte dos casos tenha relação com transtornos mentais não diagnosticados, esse tipo de morte pode ocorrer em pessoas saudáveis também. Diversas motivações podem gerar **ideação suicida**. As mais comuns são perdas muito significativas, diagnósticos de doenças incuráveis, decepção amorosa e outras.

MITO 8

Algumas pessoas se matam porque foram incentivadas a isso. Apesar de existirem casos especiais de motivação de suicídio em jogos online, por exemplo, isso não pode ser considerado como fator único de estímulo. Adolescentes e jovens que se envolvem nessas brincadeiras perigosas, o fazem como uma forma de disfarçar a dor que estão sentindo ou porque não têm a atenção que gostariam ou a ajuda que precisam..

MITO 9

O suicídio só acontece com os outros, por isso, estou livre desse problema. O suicídio é um problema grave e que pode acontecer a todos os tipos de pessoas. Ninguém está imune a ele. Por isso, a melhor medida é buscar a prevenção, cuidar das emoções e viver de modo equilibrado e tranquilo.

MITO 10

A questão do suicídio não afeta as crianças. Embora seja mais raro, algumas crianças cometem suicídio. Por diversas razões, os pequenos também estão sujeitos a crises depressivas que os expõem ao risco de vida. Logo, é necessário estar atento a gestos, falas ou atitudes suspeitas ou relacionadas ao ato.



Fatores de risco para o suicídio



Há diversos grupos de risco para o suicídio. Ainda que esse problema possa ocorrer em qualquer faixa etária, a [adolescência](#) e a juventude são as fases mais susceptíveis.

Questões associadas à orientação sexual, história de abuso infantil, crises de depressão, estresse pós-traumático e uso patológico de internet são as maiores motivações para o ato entre adolescentes.

Listamos alguns fatores que mais influenciam o suicídio. Confira!

CONFLITOS EMOCIONAIS

A ideação suicida afeta mais quem enfrenta solidão, desesperança, desamparo ou impulsividade.

Conflitos emocionais são considerados importantes gatilhos para a expressão dessa prática. Nesse sentido, é preciso procurar ajuda profissional e se submeter a terapias que ensinam a conviver com essas questões sem ser dominado por elas.

CRISES DEPRESSIVAS

A [depressão](#), assim como o transtorno bipolar, é uma das principais motivações para a concretização de atos suicidas. As crises depressivas — principalmente em jovens — oscilam bastante e ocorrem por causas diversas. As mais comuns são as questões afetivas, **conflitos familiares**, desemprego e influência de gênero, por exemplo.

VÍCIO EM ÁLCOOL

Um dos motivos que mais influenciam os atos suicidas é o consumo excessivo de álcool. Estudos comprovam a [presença de teor alcoólico em mais de 30% das amostras de sangue](#) de indivíduos que se suicidaram. Infelizmente, muitas vítimas de suicídio têm, nesse hábito, uma fuga para a desmotivação em relação à vida.

Ainda que a opção pelo suicídio seja uma atitude que resulta de múltiplos fatores, esses números demonstram a importância da **educação preventiva continuada** para conter os impactos dessa questão.

USO DE DROGAS

A dependência de drogas é uma problemática multifatorial que reflete no indivíduo e afeta consideravelmente a sua vida em diferentes aspectos. O domínio pelas drogas perpassa os problemas pessoais, emocionais, profissionais, sociais e de saúde. Se não controladas, a somatória dessas questões resulta em ideações suicidas ou no ato efetivo.



QUESTÕES SOCIAIS

Com base na magnitude dos danos associados ao suicídio, muitas são as questões que surgem em decorrência da interação dos aspectos de ordem psicológica, sociais e culturais. Por isso, **o comportamento suicida precisa ser avaliado sob diferentes contextos** que, se ignorados, poderão ser reduzidos a um único final trágico.

DOENÇA MENTAL

Há uma relação muito próxima entre o suicídio e os transtornos mentais: [mais de 90% das vítimas de suicídio apresentam doença mental.](#) No entanto, quando não são totalmente ignoradas, essas doenças nunca foram corretamente diagnosticadas. Mesmo quando identificadas, elas não são tratadas adequadamente.



**Se você ou alguém que
você conhece está em
risco, busque ajuda**

Como vimos, nem sempre os sinais que indicam ideações suicidas são claros. Isso varia conforme o comportamento de cada indivíduo. **O risco de suicídio é bem maior entre jovens ou entre adultos jovens.**

O problema é que, por influência de múltiplos fatores contemporâneos, o estilo de vida desses indivíduos os tornam cada vez mais reclusos em si mesmos.

Por essa razão, muitas pessoas que compõem os grupos de risco para o suicídio não apresentam nenhum sinal. Pelo contrário, quando elas decidem mesmo se matar, até se esforçam para esconder tal intenção.





Tendo isso em vista, se você ou alguém próximo a você está em risco, o ideal é buscar ajuda o quanto antes. Por isso, não permita que a dúvida ou a incerteza quanto aos riscos o impeça de tomar uma atitude que pode salvar uma vida.

Para isso, o Hospital Santa Mônica está pronto para acolher quem necessita de amparo nessas situações tão delicadas. Nosso hospital é uma referência em reabilitação da saúde no estado de São Paulo. Oferecemos toda a [infraestrutura](#) necessária para tratamentos de diversos casos que envolvem a saúde mental.

Não hesite em buscar auxílio profissional. Há diversas opções de terapias, que variam desde o acompanhamento ambulatorial pelo psiquiatra até as modalidades de internação. Para facilitar a identificação dos motivos que exigem a busca de ajuda imediata, listamos os **sinais e sintomas** comportamentais mais comuns em quem está pensando em se matar.

Confira e saiba como reconhecê-los:



- apresentar queda no desempenho escolar ou profissional;
- perder o interesse por coisas que antes gostava de fazer;



- tornar-se apático ou agressivo sem causa aparente;
- permanecer o tempo todo trancado no quarto;



- ter muita dificuldade em conversar com os pais;
- viver constantemente triste e melancólico;



- perder ou ganhar peso muito rápido;
- mudar radicalmente de aparência;
- evitar falar com as pessoas;
- abandonar os hobbies.



Conclusão



Os dados e informações referentes ao panorama do suicídio sugere a adoção de medidas que possam reduzir os impactos de um problema cada vez mais presente em nossa sociedade. E isso, em caráter global.

Mas enquanto essas políticas não saem do papel, **a atitude mais sensata é buscar ajuda profissional o quanto antes**, principalmente de uma equipe especializada como a do Hospital Santa Mônica. Esse é o caminho mais seguro para reabilitar a saúde e minimizar os efeitos negativos decorrentes do comportamento suicida.



O **Hospital Santa Mônica** é uma instituição de saúde de alta complexidade que apresenta como diferenciais o foco no atendimento eficaz e humanizado, além de uma extensa e rica área verde de 80.000 m².

Referência em saúde mental, o Hospital tem a missão de prestar cuidados médicos de excelência por meio de profissionais que enxergam a vida e o bem-estar dos pacientes em primeiro lugar. Afinal, não basta tratar, é preciso acolher e cuidar.

Responsável Técnico

Diretor Clínico do HSM -
Dr. Carlos Eduardo Kerbeg
Zacharias - CRM 53.952 -

Psiquiatra

Fonte: Dra. Suele Serra,
psiquiatra do Hospital Santa
Mônica - CRM 16.5791

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

