

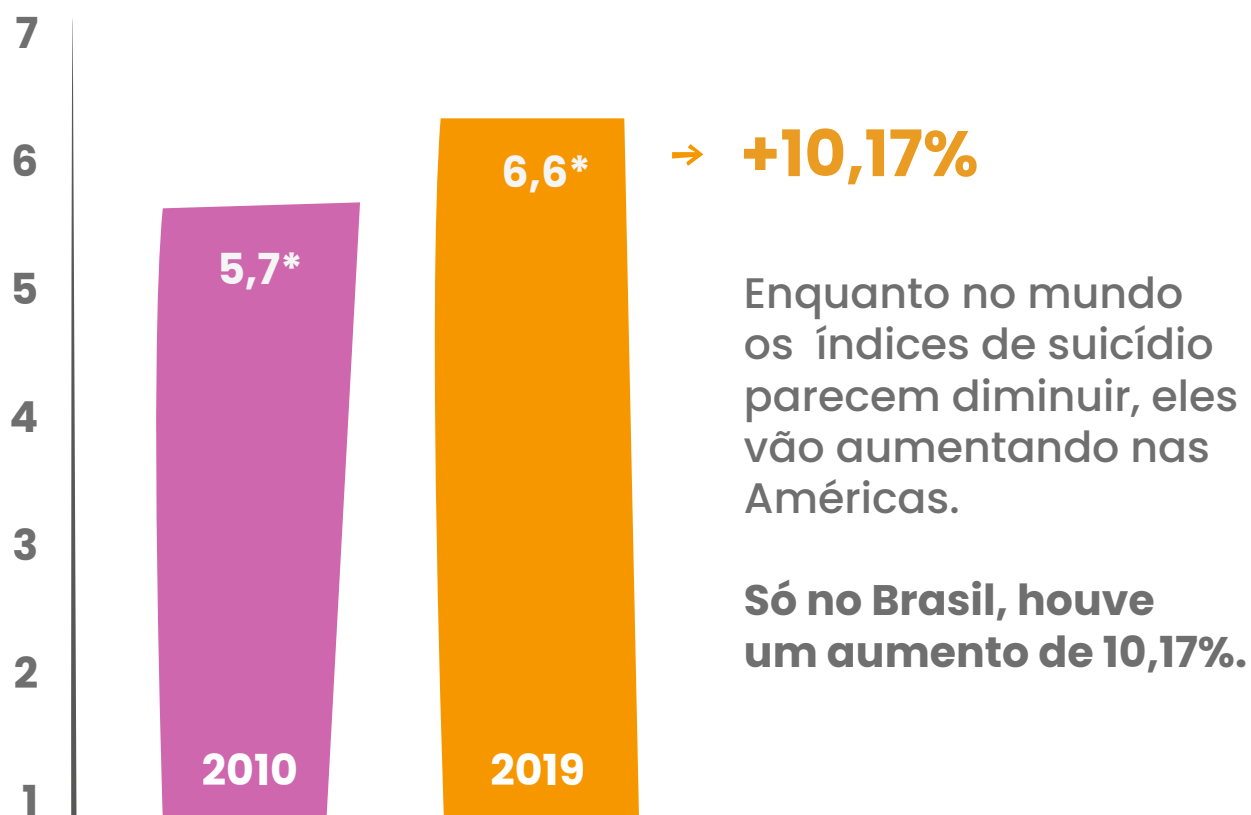
ame
sua
mente

na
escola

Pensando PreventivaMENTE



Alguns fatos



* A cada 100 mil habitantes

Suicídio é a segunda maior causa de mortes entre jovens de **15 a 29 anos**.

Entre 2010 e 2019, o número de suicídios entre os jovens aumentou **81%**, passando de 3,5 mortes por 100 mil hab. para 6,4 mortes para cada 100 mil hab.

Ministério da Saúde, 2021



Para cada suicídio consumado, existem, muitas vezes, outras tentativas prévias. O histórico de tentativa de suicídio é considerado o fator de risco mais importante na prevenção.



As enormes demandas em saúde, para lidar com a pandemia, tiraram o foco da saúde mental. Isso dificultou ações de promoção e, principalmente, diminuiu o acesso à rede de assistência psicossocial.



Mais da metade dos casos acontecem no mesmo ano em que surgiram os pensamentos suicidas. Portanto, quanto mais cedo identificarmos a ideação, mais efetiva será a intervenção.



É preciso ficar atento, pois o aumento de casos geralmente ocorre depois, e não durante os momentos de crise.

**Embora o suicídio
seja um enorme
desafio no campo
da saúde mental,
é um evento que
pode ser prevenido!**



Sinais de alerta



! Histórico de tentativa

! Ameaças diretas

! Planejamento

! Desesperança e desamparo extremos

! Preocupações com a morte

**! Mudanças bruscas de:
humor,
sentimentos,
comportamentos
ou pensamentos**

Muitos casos de suicídio entre adolescentes ocorreram sem que os pais ou professores suspeitassem de seu planejamento.

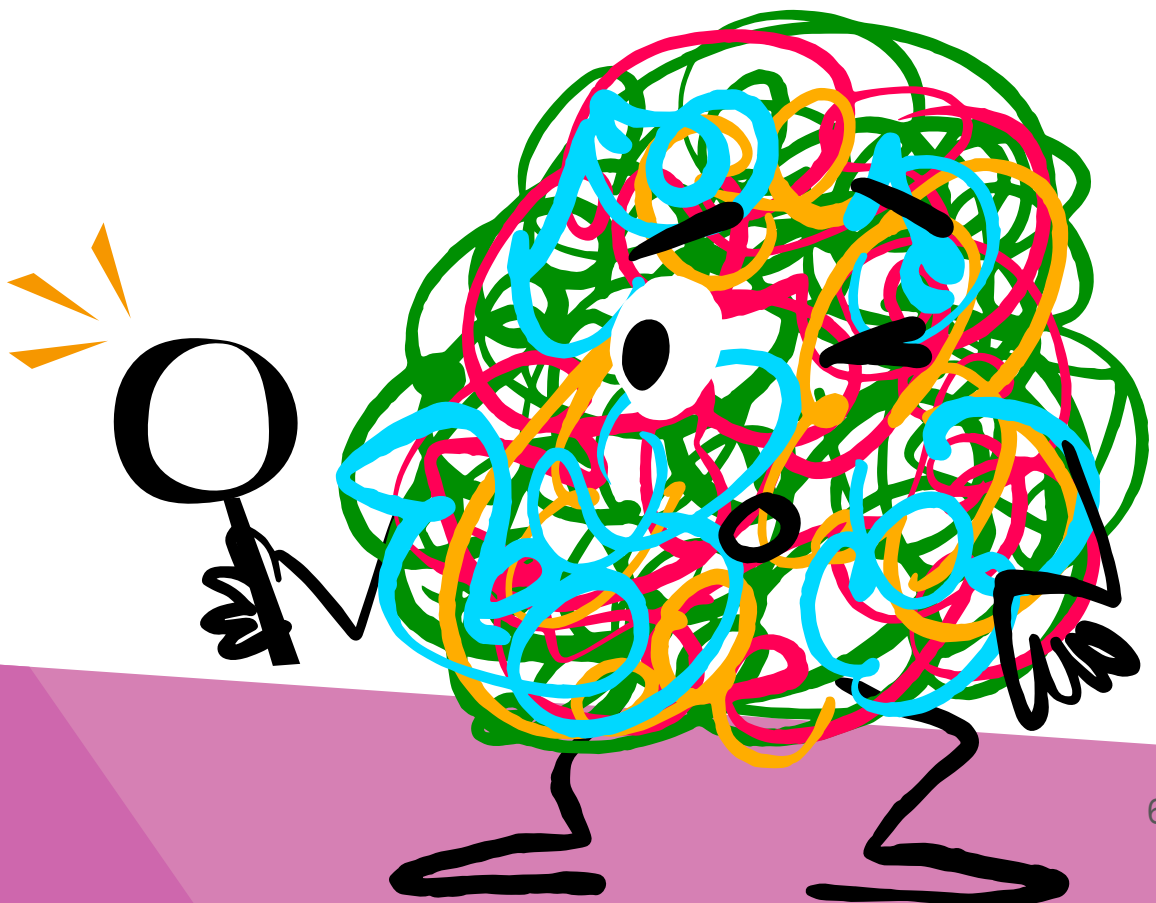
Fatores de risco

A ligação entre suicídio e problemas com a saúde mental está bem estabelecida. **Segundo a Associação Brasileira de Psiquiatria, mais de 95% dos casos** estão relacionados a transtornos mentais, sendo mais comum entre indivíduos com depressão e transtornos por uso de substâncias (álcool e outras drogas).

O suicídio também pode ocorrer impulsivamente, em momentos de crise, de dificuldade em lidar com estresses da vida, como problemas financeiros, final de relacionamentos, dor e/ou doenças crônicas.

Desastres, violência, abuso ou perdas são experiências que estão relacionadas ao comportamento suicida, e essa experiência é acompanhada por sentimentos de isolamento.

Os índices de suicídio também são altos entre indivíduos em grupos que possam sofrer discriminação, como minorias raciais e população LGBTQIA+, por exemplo.⁹



O que você pode fazer?

É possível prevenir o suicídio.

Existem medidas reconhecidamente eficazes que podem ser tomadas no nível populacional ou individual.

- Reduzir o acesso aos meios usados para cometer suicídio (ex: pesticidas, armas de fogo, certas medicações).
- Notificar o assunto de forma responsável, seguindo diretrizes preestabelecidas.
- Identificação precoce, encaminhamento e tratamento para indivíduos que sofrem de transtornos psiquiátricos, principalmente transtornos de humor, dependência química ou quem sofre abalos emocionais agudos importantes ou dor crônica.
- Introduzir políticas públicas que inibam o consumo abusivo de bebidas alcólicas.
- Cuidado contínuo com indivíduos que já têm histórico de tentativa.



E na escola?

- Intervenções escolares devem ser estratégicas e baseadas em evidência científica.
- Evite ações que não foram previamente avaliadas ou revisadas por profissionais especialistas no assunto.
- Treinamento de profissionais da educação para que possam identificar sinais e encaminhar os casos de risco.
- Combinar esforços para alcançar alunos com acesso limitado.

Estratégias preventivas

1

Amparo emocional, com escuta, sem julgamentos

2

Relacionamentos confiáveis

3

Criação de rede de apoio com outros adultos

4

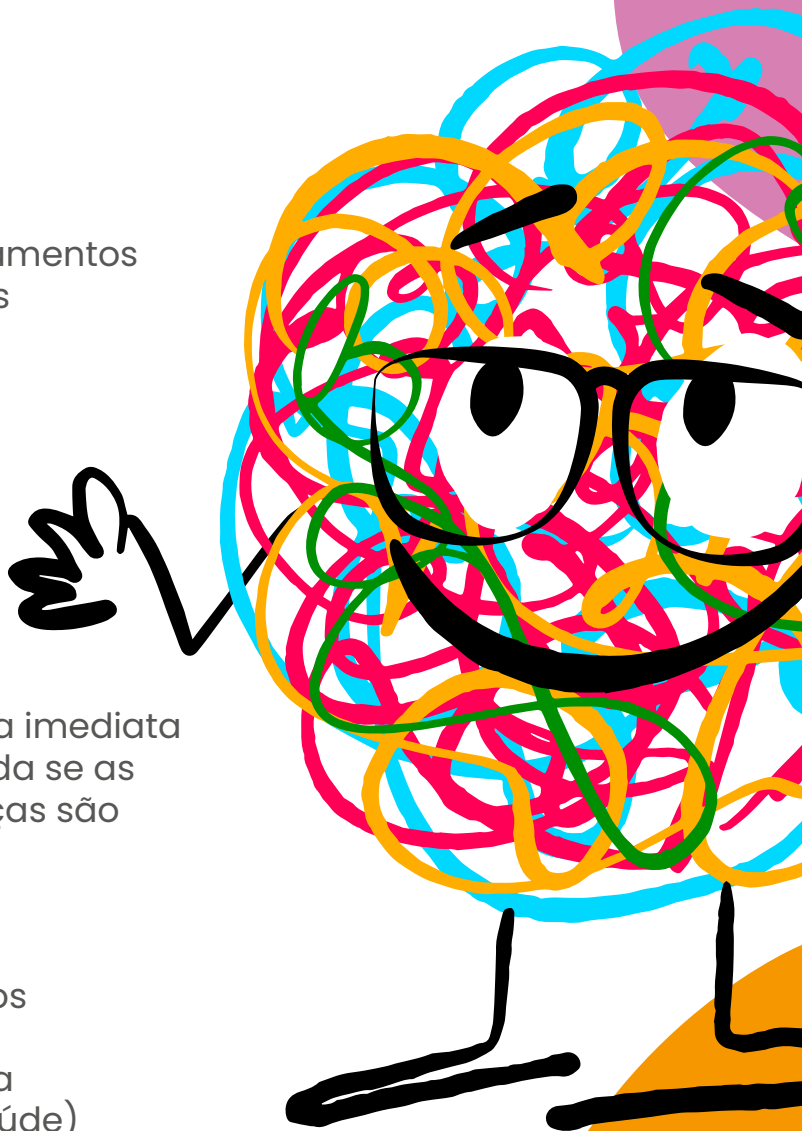
Procura imediata de ajuda se as ameaças são sérias

5

Uso de mecanismos de ajuda (linhas diretas ou acesso a profissionais de saúde)

6

Nunca ignore sinais ou os mantenha em segredo

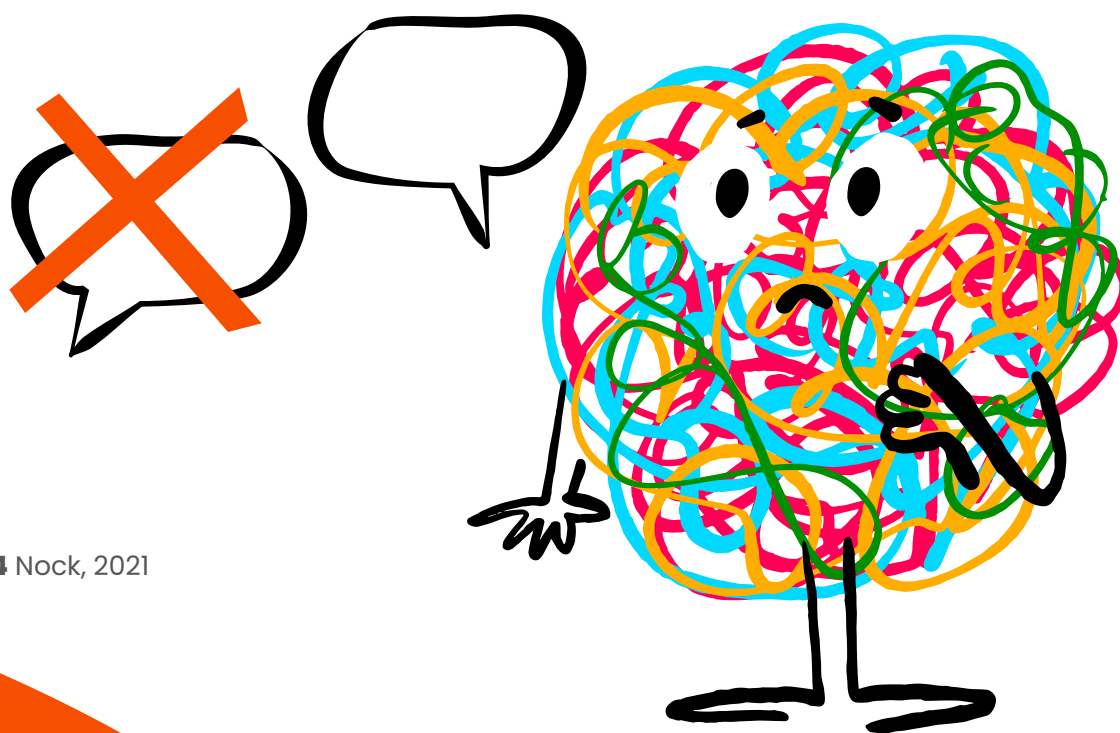


Desafios e Obstáculos Estigma e Tabu

Muitas pessoas deixam de buscar ajuda devido ao estigma, especialmente relacionado aos transtornos mentais e suicídio.

A prevenção do suicídio, muitas vezes, não alcança o impacto esperado pois o assunto não é abordado de forma adequada. Isso se dá pela falta de conscientização de que estamos tratando de um dos maiores problemas de saúde pública. Além disso, o tabu existente em muitas culturas impede a discussão do tema.

O aumento da conscientização da população, quebrando estigmas e tabus, é um dos passos mais importantes para uma prevenção eficaz.



4 Nock, 2021

Suicídio entre jovens é um fenómeno complexo, tornando fundamental a ação interdisciplinar e a articulação de diferentes atores, incluindo profissionais da saúde, da educação, a família e a comunidade.

As ações precisam ser compreensivas e integradas.

Abordagens avulsas e unilaterais não terão o impacto desejado na prevenção.¹⁴

Realização

ame
sua
mente

na
escola

Apoio



instituto



Parceiros

