

## O Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio e o Setembro Amarelo

Dr. Fábio Lopes Rocha

Coordenador da Clínica Psiquiátrica do Ipsemg

Doutor em Ciências da Saúde

Membro Titular da Academia Mineira de Medicina

Fellow of the American Psychiatric Association

Cada suicídio é uma tragédia. Estima-se que 703.000 pessoas por ano tiram a própria vida em todo o mundo. Isto é, mais de 1 pessoa morre por suicídio a cada segundo. Devido ao estigma relacionado ao suicídio – e ao fato de ele ser ilegal em alguns países – esses números são provavelmente subestimados. O suicídio está entre as principais causas de morte. As mortes por suicídio são, aproximadamente, o dobro das mortes por homicídio. Para cada suicídio, outras 20 pessoas fazem uma tentativa e muitas mais têm pensamentos sérios de autoextermínio. Milhões de pessoas são afetadas intensamente pela perda de ente querido que tirou a própria vida ou são profundamente impactadas por comportamentos autodestrutivos.

O dia 10 de setembro é o **Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio**. Foi lançado com sucesso em Estocolmo em 2003, por iniciativa da Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio (IASP, em inglês), com o aval da Organização Mundial da Saúde (OMS). Posteriormente, a Federação Mundial para a Saúde Mental associou-se ao projeto. O objetivo geral é aumentar a conscientização sobre a prevenção do suicídio em todo o mundo. O 10 de setembro é solenizado em mais de 60 países.

Os objetivos incluem promover a redução do estigma, incentivar a colaboração das partes interessadas, estabelecer políticas de prevenção, lembrar aqueles que perdemos para o suicídio, aqueles que tentaram suicídio e aqueles que estão vivendo com a dor de perder alguém. É fazer com que as pessoas percebam que há alternativas melhores para lidar com o sofrimento, através do desenvolvimento de formas efetivas de solução de problemas. É criar um espaço onde as pessoas que experimentaram várias formas de suicídio possam se conectar e compartilhar as suas vivências.

Familiares, amigos, colegas, educadores, membros da comunidade, líderes religiosos, profissionais de saúde, políticos e governos devem participar contribuindo para a prevenção do suicídio. O tema do Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio 2022, “Criando esperança por meio da ação”, reflete a necessidade de ação coletiva para resolver esse grave e urgente problema de saúde pública.

A importância do 10 de setembro foi realçada com o lançamento do Atlas de Saúde Mental da OMS 2014. Nenhum país de baixa renda relatou ter uma estratégia nacional de prevenção ao suicídio. Entre os países de renda média-baixa, menos de 10%

tinham políticas de prevenção. Apenas um terço dos países de renda média-alta possuíam estratégias elaboradas para a prevenção do suicídio.

No Brasil, desde 2014, o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio foi potencializado. Em todo o mês de setembro, o país “veste-se” de amarelo. A campanha **Setembro Amarelo** foi criada pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) e pelo Centro de Valorização da Vida (CVV). O objetivo é conscientizar a população sobre a prevenção do suicídio. O slogan de 2022 é “É preciso agir!”.

## Epidemiologia do suicídio

O suicídio, em todas as faixas etárias, é um grave problema de saúde pública. No mundo, a taxa de suicídio é de 9,8 por 100 mil. As taxas variam de 20 por 100 mil no Leste Europeu, Coreia do Sul, Zimbábue, Guiana e Suriname a menos de 5 por 100 mil no Norte da África, Oriente Médio, Indonésia, Peru e alguns países do Mediterrâneo. A maioria dos países da Europa tiveram redução nas taxas de suicídio de 1990 a 2017. Na Ásia, houve a redução mais significativa.

As taxas de suicídio aumentam com a idade, sendo maiores na faixa de 70+ anos, onde chegam a 24,5 por 100 mil. Por outro lado, o suicídio é a quarta causa principal de morte entre jovens de 15 a 19 anos em todo o mundo. 58% dos suicídios ocorrem antes dos 50 anos.

Dados mundiais mostram que os homens suicidam mais que as mulheres. As taxas entre os homens são aproximadamente o dobro das taxas entre as mulheres. Em 2017, as taxas de suicídio entre os homens foi de 13,9 por 100 mil e entre as mulheres, 6,3 mortes por 100 mil.

O suicídio é um fenômeno global, ocorrendo em todas as regiões do mundo. Não é mais comum em países de alta renda. Na realidade, mais de 77% dos suicídios globais ocorrem em países de baixa e média renda.

Estima-se que cerca de 20% dos suicídios globais são devidos à autointoxicação por pesticidas, a maioria ocorrendo em áreas agrícolas rurais em países de baixa e média renda. Outros métodos comuns são o enforcamento e o emprego de armas de fogo. Nos EUA, as armas de fogo são responsáveis por 46% dos suicídios. Em países ricos, mas com menor frequência de armas de fogo em casa, o uso deste método ocorre em apenas 4,5%. O conhecimento dos métodos de suicídio mais utilizados é importante para traçar estratégias de prevenção eficazes, como a restrição do acesso aos meios de suicídio.

No Brasil, entre 2010 e 2019, houve aumento do número de suicídios a cada ano. Análise das taxas de mortalidade ajustadas demonstrou aumento do risco de morte por suicídio em todas as regiões. De 2010 a 2019, houve um aumento de 29% nas taxas de suicídios de mulheres, e 26% nas taxas de homens. A taxa geral de mortalidade em 2019 foi de 6,6 por 100 mil. Homens apresentaram um risco 3,8 vezes maior que mulheres. Entre homens, a taxa foi de 10,7 por 100 mil, enquanto entre mulheres foi de 2,9 por 100 mil. Com relação à idade, houve variação de 7,3 na faixa etária de 15 a 24 anos até 15,4 em indivíduos com 85+ anos. Em relação às regiões do país, também houve variação nas taxas. As maiores taxas foram nas Regiões Sul e

Centro-Oeste. Durante a pandemia, os índices de suicídio aumentaram entre mulheres, negros e idosos.

### **Fatores de risco**

O suicídio é uma condição com determinantes multifatoriais, resultado da interação de componente psicológicos, biológicos e sociais, incluindo fatores genéticos, culturais e socioambientais. Deve ser considerado como o resultado de um processo envolvendo uma série de fatores que se sucedem ao longo da vida do indivíduo. Não pode ser atribuído de forma simplista como o resultado específico de eventos específicos da vida do sujeito que, em geral, são apenas fatores precipitantes.

A tentativa prévia é o fator de risco mais importante para o suicídio. A grande maioria dos suicídios está relacionada a transtornos psiquiátricos. A depressão e outros transtornos do humor estão entre os mais importantes. Outros transtornos importantes são o abuso de álcool e / ou de outras drogas, os transtornos de personalidade e a esquizofrenia. Embora a ligação entre suicídio e transtornos mentais (em particular, depressão e transtornos por uso de álcool) esteja bem estabelecida em países de alta renda, muitos suicídios acontecem impulsivamente, precipitados por momentos de crise, com a ruptura da capacidade de lidar com os estresses da vida, como problemas financeiros, rompimento de relacionamento, perdas, ou dor e doenças crônicas com impacto significativo na qualidade de vida. Além disso, as sensações de isolamento e solidão e a vivência de conflitos, desastres, violência e abuso estão fortemente associados ao comportamento suicida. As taxas também são elevadas entre os grupos vulneráveis que sofrem discriminação como refugiados e migrantes, indígenas, lésbicas, gays, bissexuais, transgêneros, intersexuais (LGBTI), e prisioneiros.

Vários estudos mostram aumento nas taxas de suicídio após reportagens acerca de pessoas conhecidas que cometeram suicídio. Essa relação é conhecida como “suicídio por imitação”. Há um conjunto de regras orientando os meios de comunicação sobre a melhor forma de abordar o assunto.

### **Estigma e tabu**

O estigma, particularmente em torno dos transtornos mentais e do suicídio, faz com que muitas pessoas que pensam em tirar a própria vida ou que tentaram suicídio não procurem ajuda e, portanto, não recebam a atenção e acolhimento de que necessitam. A prevenção do suicídio não tem sido abordada adequadamente devido à falta de conscientização sobre esse grande problema de saúde pública e devido ao tabu em muitas sociedades, impedindo a discussão aberta sobre o problema. Até o momento, apenas alguns países incluíram a prevenção do suicídio entre suas prioridades de saúde. Aumentar a conscientização da comunidade e quebrar o tabu e estigma é importante para que os países avancem na prevenção do suicídio.

## Medidas protetivas

Várias ações podem contribuir para proteger o indivíduo contra o suicídio. O tratamento de transtornos psiquiátricos é fundamental, já que a grande maioria dos suicídios está associada a esses transtornos. Medidas psicológicas envolvem o aumento da autoestima, o fortalecimento da capacidade de adaptação positiva e da resolução de problemas, o desenvolvimento do senso de responsabilidade com a família e a expansão dos propósitos de vida e de um sentido existencial. Outras medidas envolvem o suporte familiar, o engajamento em atividades cooperativas, o estabelecimento de laços sociais com amigos e parentes, a frequência a atividades religiosas, o engajamento em atividades significativas ou prazerosas, o empenho em atividades escolares ou laborais e a redução ou abandono do uso de álcool e outras drogas. Felizmente, a grande maioria das pessoas com pensamentos suicidas são capazes de encontrar formas adaptativas, construtivas e saudáveis de lidar com os problemas e superá-los.

## Prevenção

Os suicídios são evitáveis. Há uma série de medidas que podem ser tomadas em níveis populacional, subpopulacional e individual para prevenir o suicídio e as tentativas de suicídio. A OMS recomenda as seguintes intervenções baseadas em evidências:

- Limitação do acesso aos meios de suicídio (por exemplo, pesticidas, armas de fogo, certos medicamentos);
- Interação com a mídia para orientação acerca de reportagens responsáveis com o tema suicídio;
- Fomento de habilidades de vida socioemocionais em adolescentes;
- Identificação, avaliação, gerenciamento e acompanhamento precoce de qualquer pessoa afetada por comportamentos suicidas.

Essas recomendações devem ser acompanhadas dos seguintes pilares fundamentais em ações de prevenção ao suicídio:

- Análise de situação;
- Colaboração multissetorial;
- Sensibilização;
- Capacitação;
- Financiamento;
- Vigilância e monitorização;
- Avaliação de resultados.

Os esforços de prevenção do suicídio requerem coordenação e colaboração entre os vários setores da sociedade, incluindo o setor de saúde, setor de educação, locais de trabalho, agricultura, negócios, justiça, direito, defesa, política e mídia. Esses esforços devem ser abrangentes e integrados. Nenhuma abordagem isolada pode causar impacto em uma questão complexa quanto o suicídio.

### **Onde buscar ajuda**

A *Central de Valorização da Vida (CVV)* disponibiliza gratuitamente o telefone 188 para todo o território nacional, 24 horas por dia. As ligações são atendidas por voluntários preparados para conversar com quem busca ajuda e apoio emocional. O anonimato das pessoas em busca de ajuda é assegurado, bem como o sigilo de tudo o que é dito durante as ligações. Também é possível acessar o site para conversas por chat, Skype e e-mail.

- Atendimento por chat ou por e-mail disponíveis no site: <https://www.cvv.org.br/>.
- Postos e horários de atendimento: <https://www.cvv.org.br/postos-de-atendimento/>

O “*Pode Falar*” é um canal de ajuda em saúde mental para adolescentes e jovens, vinculado ao UNICEF. Está disponível no site: <https://www.podefalar.org.br/>

### *Outros locais:*

CAPS

Unidades Básicas de Saúde

Outras Unidades de Saúde

UPA 24H

SAMU 192

Pronto Socorro

Fontes bibliográficas: *Organização Mundial de Saúde; Our World in Data; Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME); Associação Brasileira de Psiquiatria; Departamento de Análise em Saúde e Vigilância das Doenças Não Transmissíveis da Secretaria de Vigilância em Saúde (CGDANT/DASNT/SVS/MS); Coordenação-Geral de Saúde Mental Álcool e outras Drogas do Departamento de Ações Programáticas Estratégicas da Secretaria de Atenção Primária à Saúde (CGMAD/DAPES/SAPS/MS); SUS.*