

# SAÚDE: QUEBRAR O SILÊNCIO AJUDA A PREVENIR SUICÍDIOS, APONTA ESPECIALISTA



O suicídio é um fenômeno multifatorial, ou seja, são vários elementos envolvidos que levam à decisão de uma pessoa tirar a própria vida. Por isso, é preciso uma articulação de setores e saberes para que ações de prevenção sejam bem sucedidas. Além disso, o tema não pode ser tratado como tabu. A avaliação é de especialistas ouvidos pela reportagem, em um cenário em que o país enfrenta alta no número de pessoas que tiram a própria vida.

O número de suicídios no Brasil cresceu 11,8% em 2022 na comparação com 2021. O levantamento faz parte do Anuário Brasileiro de Segurança Pública, do Fórum Brasileiro de Segurança Pública, divulgado em julho. Em 2022, foram 16.262 registros, uma média de 44 por dia. Em 2021, foram 14.475 suicídios. Em termos proporcionais, o Brasil teve 8 suicídios por 100 mil habitantes em 2022, contra 7,2 em 2021.

## Reflexos da pandemia

Para o professor Antônio Augusto Pinto Junior, do Departamento de Psicologia da Universidade Federal Fluminense (UFF), esse aumento deve-se, em muito, pelos efeitos da pandemia de covid-19. Ele contextualiza que o cenário pandêmico resultou em aumento do desemprego e precarização das condições de trabalho. *“Elementos que se acumularam com outros fatores de risco para a saúde mental da população, como ansiedade, solidão, estresse. Fatores decorrentes tanto do isolamento social quanto dos lutos e perdas de amigos e/ou familiares”*, explica.

*“Essas experiências deflagradas pela pandemia impactaram, de forma significativa, a saúde mental em função dos riscos físicos e psicossociais, tornando o sofrimento psíquico muito mais agudo, desencadeando o declínio do sentimento de vida e de uma sensação de vazio que, geralmente, acompanham o comportamento suicida”*, conta o especialista, que observou esses sintomas em pacientes atendidos no projeto que a UFF de Volta Redonda, sul do estado do Rio de Janeiro, tem em parceria com o Departamento de Psicologia Clínica do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. O serviço é exclusivamente gratuito e conta com aproximadamente 400 terapeutas voluntários, inscritos no cadastro do Conselho Federal de Psicologia, além de graduandos de psicologia das duas universidades.

*“Mesmo após o período crítico da pandemia, a busca pelo tratamento online se manteve intensa. Desde a implantação em março de 2020, com o isolamento social, até o fim de 2022 - portanto abrangendo a pandemia e a pós pandemia - foram atendidas mais de 6 mil pessoas. Os principais transtornos apresentados são ansiedade e depressão, com queixa de desespero atrelado à perda de referências simbólicas, o que produz uma forma de angústia que, muitas vezes, figura como um excesso emocional que acompanha uma interrupção do sentido de vida”*, completa.

## **Tendência preocupante**

O vice-diretor do Instituto de Medicina Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Rossano Cabral Lima, enxerga uma tendência preocupante nos dados de suicídio no país. Com base nos boletins epidemiológicos publicados pelo Ministério da Saúde, ele aponta que a média nacional era de 5,24 casos por mil habitantes em 2010. O especialista destaca que o aumento tem sido proporcionalmente maior em faixas etárias mais jovens, abarcando infância e juventude. O especialista, que também é secretário nacional da Associação Mundial para a Reabilitação Psicossocial, destaca ainda que Brasil e América Latina estão na contramão do mundo, que experimenta um decréscimo nos casos de suicídios.

Cabral Lima diz acreditar que esse aumento pode ser relacionado a determinantes sociais da região latino-americana. *"À medida que aumenta a taxa de desemprego, aumenta a de suicídio; à medida que cai a escolaridade, aumenta a taxa de suicídio. A violência na comunidade, de uma maneira geral, também aumenta os casos"*, afirma o psiquiatra, que já atuou na rede pública de atenção psicossocial.

## **Mundo**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a cada ano, mais de 700 mil pessoas tiram a própria vida no mundo. Isso representa, em média, um caso a cada 40 segundos. É a quarta maior causa de morte em jovens entre 15 e 29 anos. Há indícios de que, para cada pessoa que morre por suicídio, é provável que haja mais de 20 outras que tentam dar fim à própria vida.

A OMS afirma que estigmatização e tabu são grandes obstáculos para a prevenção. Isso impede que muitas pessoas que vivenciam problemas de saúde mental a ponto de pensar em suicídio deixem de procurar ajuda por causa do estigma que sofrem.

## **Quebrar tabu**

O psiquiatra Humberto Müller defende que é fundamental desmistificar as fantasias e preconceitos com relação às doenças e tratamentos psiquiátricos. Muitos pacientes sofrem em silêncio, sem buscar atendimento por vergonha ou desconhecimento. A psicoeducação salva vidas, pois traz luz às trevas da ignorância e estimula a busca por autocuidado". Ele acrescenta que o enfrentamento do problema se faz com políticas públicas que ofereçam alternativas terapêuticas multidisciplinares aos que sofrem. *"Ter acesso ao psiquiatra e psicólogo salva vidas. É preciso aumentar a rede de apoio, disponibilizando mais profissionais de saúde mental, para que possam atender a demanda latente e estruturar políticas públicas visando a prevenção e autocuidado"*, conclui.

Antônio Augusto Pinto Junior, da UFF, considera que a sociedade não compreende a dimensão nem os efeitos dos transtornos mentais na vida coletiva. *"De modo geral, as pessoas atribuem apenas ao indivíduo ou à família as causas do sofrimento mental - concebido frequentemente como fraqueza e covardia do sujeito, não reconhecendo os vários determinantes sociais, culturais, políticos e econômicos associados ao desencadeamento das doenças mentais. Enquanto a sociedade não abordar o suicídio e outras manifestações do sofrimento psíquico como fenômenos multidimensionais e multicausais que demandam a articulação de vários setores e saberes, dificilmente teremos*

*políticas públicas efetivas e eficazes no seu enfrentamento”, disse.*

Rossano Cabral Lima, do Instituto de Medicina Social da Uerj, diz acreditar que a saúde mental nunca foi um tema considerado prioritário e só começou a ganhar mais importância a partir dos anos 2000. Para ele, a promoção de saúde é um caminho para a prevenção de novos casos. Isso inclui oferecer a capacidade de o indivíduo superar obstáculos na vida e também afastar o acesso a itens que acabam sendo uma forma de chegar ao suicídio, como armas e drogas lícitas e ilícitas. *“Suicídio é um tema que, com muito cuidado, precisa ser discutido nos espaços mais importantes da sociedade, desde a escola até os ambientes de trabalho, até a vida familiar, para, de fato, deixar de ser tratado como um tabu”, orienta.*

## **Obter ajuda**

Entre os profissionais que tratam de saúde mental e instituições especializadas em prevenção ao suicídio, é unânime a ideia de procurar (ou orientar) ajuda específica sempre que sentir necessidade de acolhimento (ou perceber que alguém precisa). Aqui alguns canais para receber atenção e auxílio:

- Centro de Valorização da Vida, realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias.
- Mapa da Saúde Mental, que traz uma lista de locais de atendimento voluntário on-line e presencial em todo país.
- Pode Falar, um canal lançado pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef) de ajuda em saúde mental para adolescentes e jovens de 13 a 24 anos. Funciona de forma anônima e gratuita, indicando materiais de apoio e serviço.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/4798/saude-quebrar-o-silencio-ajuda-a-prevenir-suicidios-aponta-especialista-em-05/07/2026-11:27>