



PREVENÇÃO DO SUICÍDIO: A IMPORTÂNCIA DE RECONHECER MUDANÇAS SUTIS NO COMPORTAMENTO DEPRESSIVO

NAVARRO, Paulo Roberto Junior ¹,
OMOTE, Lucas de Souza ¹,
SANTOS, Hilton Aparecido ².

RESUMO

Este artigo examina o impacto da percepção das pessoas próximas a indivíduos depressivos na identificação de comportamentos suicidas e na intervenção precoce. Sinais sutis, como o isolamento social, frequentemente passam despercebidos por familiares e amigos, o que pode atrasar ações preventivas eficazes. Baseado em uma revisão de literatura, o estudo reforça a necessidade de conscientização das redes de apoio para a identificação precoce desses comportamentos. Conclui-se que a percepção atenta e informada dessas redes pode ser crucial para salvar vidas. **Palavras chave:** comportamento suicida, percepção, depressão, prevenção.

ABSTRACT

This article examines the impact of the perception of people close to depressive individuals in the identification of suicidal behaviors and early intervention. Subtle signs, such as social isolation, often go unnoticed by family and friends, which may delay effective preventive actions. Based on a literature review, the study reinforces the need for awareness in support networks for the early identification of these behaviors. It is concluded that an attentive and informed perception by these networks can be crucial to saving lives. **Keywords:** suicidal behavior, perception, depression, prevention.

1. INTRODUÇÃO

O suicídio é um dos principais problemas de saúde pública em nível mundial, com impactos profundos tanto para os indivíduos quanto para a sociedade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), "O suicídio é uma questão séria de saúde pública global. Cerca de 703.000 pessoas morrem por suicídio todos os anos" (BRASIL, 2021). Esse fenômeno, de estrutura complexa e diversificada, envolve uma série de fatores sociais, econômicos, psicológicos e biológicos, tornando sua prevenção um desafio em várias frentes.

¹Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: paulorobertonavarrojunior@aluno.faef.edu.br

¹Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: lucasomote@aluno.faef.edu.br

²Docente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: hiltonsantos@professor.faef.edu.br



No Brasil, o cenário também é preocupante. De acordo com o Ministério da Saúde, "no período entre 2011 e 2015, foram registrados 55.649 óbitos por suicídio" (BRASIL, 2017). Esses números refletem a necessidade de políticas públicas mais eficazes e de uma conscientização ampla sobre os fatores de risco.

A depressão é um transtorno mental caracterizado por um estado persistente de tristeza, perda de interesse em atividades anteriormente prazerosas, falta de energia e alterações no apetite e sono. Essa condição afeta a forma como o indivíduo pensa, sente e age, podendo resultar em dificuldades significativas na vida pessoal, social e profissional. A depressão vai além de momentos ocasionais de tristeza; é uma doença complexa que pode ser desencadeada por fatores biológicos, psicológicos e sociais. Entre os sintomas mais comuns estão sentimentos de inutilidade ou culpa, dificuldade de concentração e, em casos mais graves, pensamentos suicidas. Identificar e tratar a depressão precocemente é crucial para evitar que o quadro evolua para uma crise, sendo esse um dos principais focos de prevenção de comportamentos suicidas (ASSUMPÇÃO; OLIVEIRA; SOUZA, 2018).

O comportamento suicida é determinado por uma variedade de fatores, em que interagem condições de vulnerabilidade como a pobreza, o isolamento social, a discriminação e os traumas de vida, associados a transtornos mentais ocultos. Entender o suicídio em suas dimensões biológica, psicológica, social e cultural é essencial para a criação de estratégias eficazes de prevenção que possam alcançar os indivíduos antes que tais crises se agravem (ASSUMPÇÃO; OLIVEIRA; SOUZA, 2018).

Neste artigo, o objetivo principal é investigar como a percepção das pessoas ao redor de um indivíduo depressivo pode influenciar diretamente na identificação de comportamentos suicidas e na intervenção preventiva. Em muitos casos, os sinais de risco não são facilmente reconhecidos por familiares, amigos ou profissionais, seja por falta de conhecimento ou por subestimação da gravidade dos sintomas. A percepção e a sensibilidade das pessoas próximas em relação ao sofrimento do indivíduo podem ser fatores decisivos para a prevenção do suicídio, permitindo que a ajuda necessária seja oferecida antes que a situação atinja um ponto crítico.

"Entende-se a necessidade do uso de informações, tanto para o acionamento imediato da rede de atenção, o acompanhamento dos casos, como para a intervenção precoce e adequada" (BRASIL, 2024). A capacidade de perceber sinais por parte daqueles que estão próximos é



muitas vezes fundamental para preservar uma vida. Com isso, este trabalho busca ressaltar a relevância dessa percepção e discutir métodos para educar a sociedade, promovendo intervenções eficazes que ajudem a detectar e tratar sinais de alerta de forma antecipada.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Material e métodos

Este estudo configura-se como uma Revisão de Literatura, uma abordagem metodológica que se caracteriza pela análise e síntese do conhecimento já existente sobre um tema específico. O objetivo é consolidar as informações disponíveis e responder a uma questão de pesquisa previamente definida, proporcionando uma compreensão mais ampla e aprofundada do tópico abordado (USP, 2024).

Foram selecionados artigos científicos das bases de dados PubMed, SciELO, Google Acadêmico, revista científica da FAEF, disponível em <https://repositorio.faeff.br/pub/326>, e publicações do Ministério da Saúde, que abordam temas relacionados à psicologia e prevenção do suicídio. Os descritores utilizados na pesquisa foram "suicídio", "prevenção", "sinais" e "fatores de risco". Foram incluídos apenas estudos que descrevem estratégias de prevenção primária e secundária, e artigos publicados entre 2010 e 2024 em inglês, português e espanhol.

A triagem dos artigos foi feita por meio da leitura dos títulos e resumos, seguindo-se a leitura integral dos textos que atenderam aos critérios de inclusão. Foram excluídos estudos duplicados ou que apresentavam dados redundantes. Os dados extraídos incluíram métodos de prevenção, identificação de grupos de risco e resultados das intervenções.

A análise dos dados foi qualitativa, utilizando uma análise temática para identificar padrões recorrentes sobre os fatores de risco, sinais de alerta e propostas de intervenção. Isso permitiu elaborar diretrizes que auxiliem as pessoas próximas a indivíduos depressivos na identificação precoce de comportamentos suicidas.

2.2 A importância da percepção no contexto familiar e social

A percepção de sinais de alerta por familiares, amigos e profissionais de saúde é crucial para uma intervenção precoce, já que muitos desses sinais podem passar despercebidos. Segundo (SILVA E COLUCCI NETO, 2020), comportamentos suicidas podem ser antecidos por mudanças comportamentais sutis, como o isolamento social, a perda de interesse em



atividades antes prazerosas, e expressões verbais de pensamentos autodestrutivos. Muitas vezes, esses sinais são desvalorizados ou ignorados pelas pessoas próximas, o que eleva o risco de não agir em tempo adequado.

Nesse contexto, a sensibilidade e o nível de atenção das pessoas que convivem com o indivíduo são determinantes. Como destaca (SGANZERLA, 2021), a presença de pessoas treinadas para identificar sinais de alerta, como no ambiente escolar, pode ser decisiva para a prevenção. No caso de adolescentes, a autora ressalta que mudanças no desempenho escolar, como queda nas notas e afastamento social, são indícios importantes de risco. O envolvimento de familiares, professores e colegas é fundamental para que intervenções sejam realizadas antes que o comportamento suicida evolua para uma situação incontrolável. Essa percepção antecipada, portanto, é uma ferramenta poderosa no contexto escolar, onde muitas das primeiras manifestações de risco e alerta podem ocorrer.

Além disso, o papel dos profissionais de saúde, particularmente dos psicólogos, é essencial para conscientizar e educar tanto as pessoas próximas quanto os próprios indivíduos em risco. De acordo com (MOREIRA et al., 2024), esses profissionais são responsáveis por criar uma rede de apoio que permita uma ação conjunta entre familiares, amigos e outros membros da sociedade. Essa abordagem que envolve diferentes áreas de conhecimento ajuda a garantir que os sinais de alerta sejam percebidos corretamente e que a intervenção ocorra antes que a situação atinja um ponto crítico. A atuação dos psicólogos vai além da atenção clínica tradicional, abrangendo a conscientização pública e a criação de programas que promovam o bem-estar mental na sociedade.

No entanto, a falta de reconhecimento da gravidade dos sintomas depressivos é um fator frequentemente deixado de lado. (MATIAS et al., 2024) discutem que, durante a pandemia de COVID-19, muitos profissionais da saúde sofreram com sintomas de exaustão emocional e psicológica, que inicialmente foram desconsiderados ou minimizados. Esse cenário é semelhante ao que ocorre em ambientes familiares, onde sinais de depressão podem ser vistos como "fases" de curta duração, o que compromete a realização de medidas preventivas imediatas. Essa falta de cuidado, mesmo que involuntária, destaca a necessidade de uma educação mais profunda e constante sobre a gravidade dos sintomas depressivos e suas possíveis consequências.



Os boletins epidemiológicos também reforçam a importância de identificar os sinais e sintomas precocemente, especialmente em populações mais vulneráveis, como adolescentes e jovens adultos. O aumento das taxas de suicídio nessa faixa etária é alarmante e indica que fatores como a pressão social, o bullying e a baixa autoestima são frequentes entre os que estão em risco. O Boletim Epidemiológico do Ministério da Saúde (BRASIL, 2021) destaca que muitos jovens não têm acesso adequado a apoio psicológico ou redes de apoio familiar, o que agrava o cenário de risco suicida no Brasil. Portanto, estratégias como o fortalecimento da saúde mental na atenção básica e a promoção de uma cultura de acolhimento nas escolas e em casa são medidas essenciais.

Portanto, é evidente que a percepção ativa e informada das pessoas ao redor de um indivíduo depressivo desempenha um papel decisivo na prevenção do suicídio. Ao educar familiares, amigos e profissionais para reconhecer e agir sobre os sinais de alerta, aumenta-se significativamente as chances de salvar vidas. A educação contínua sobre a importância desses sinais, aliada a uma ação conjunta de todos os envolvidos, é essencial para que intervenções precoces sejam eficazes. Dessa forma, uma rede de apoio sólida e eficaz pode ser formada para apoiar o indivíduo em risco e prevenir tragédias.

2.3 Mitos sobre o comportamento suicida

- **“Pessoas que falam sobre suicídio não têm a intenção de fazê-lo, apenas querem chamar atenção”**. Esse mito é falso. Toda ameaça de suicídio deve ser levada a sério, pois qualquer manifestação de ideação suicida pode indicar um pedido de ajuda (SILVA; COLUCCI NETO, 2020).
- **“O suicídio é sempre impulsivo e ocorre sem aviso”**. Esse mito é falso. Muitas vezes, o suicídio é planejado com antecedência, e há sinais de alerta, como mudanças no comportamento e na comunicação (SILVA; COLUCCI NETO, 2020).
- **“Quem tenta suicídio está determinado a morrer”**. Esse mito é falso. Na verdade, a maioria das pessoas que tenta suicídio está dividida entre viver e morrer. Elas podem expressar sentimentos ambivalentes e, em muitos casos, buscam ajuda antes do ato (SILVA; COLUCCI NETO, 2020).



- **“Após uma tentativa de suicídio, a pessoa está fora de perigo”.** Esse mito é falso. Um dos períodos mais críticos é logo após uma tentativa de suicídio, quando a pessoa ainda pode estar vulnerável a novas tentativas (SILVA; COLUCCI NETO, 2020).
- **“Falar sobre suicídio pode encorajar alguém a cometer o ato”.** Esse é um dos maiores mitos e é falso. Falar abertamente sobre suicídio pode, na verdade, ajudar a reduzir a angústia e proporcionar uma oportunidade de oferecer suporte (SILVA; COLUCCI NETO, 2020; SGANZERLA, 2021).

2.4 Identificação e percepção do comportamento suicida

Reconhecer os sinais de alerta pode ajudar a prevenir tentativas de suicídio. A seguir, estão os principais comportamentos e percepções a serem observados:

- **Preocupação com a morte ou falta de esperança:** A pessoa pode falar frequentemente sobre morte, expressar desespero ou falta de esperança em relação ao futuro. Comentários como "Eu preferia não estar aqui" ou "Eu não vejo mais saída" devem ser levados a sério (MOREIRA; PINTO; SANTOS, 2023).
- **Mudanças significativas de comportamento:** Indivíduos em risco podem apresentar mudanças bruscas em seus hábitos, como dormir muito mais ou muito menos, perder o interesse por atividades que costumavam gostar, ou negligenciar a própria aparência e higiene (SILVA; COLUCCI NETO, 2020).
- **Isolamento social:** A pessoa pode se afastar de amigos, familiares e atividades sociais, preferindo ficar sozinha. Esse isolamento pode ser um indicativo importante de sofrimento emocional (SGANZERLA, 2021).
- **Mudanças no humor:** Oscilações repentinas de humor, incluindo episódios de tristeza profunda, irritabilidade ou raiva, podem ser sinais de que a pessoa está enfrentando uma crise emocional grave (MOREIRA; PINTO; SANTOS, 2023).
- **Autoagressão ou comportamentos autodestrutivos:** Comportamentos como automutilação (cortes, queimaduras) ou o uso abusivo de substâncias são sinais de alerta críticos. A pessoa pode tentar esconder esses sinais usando roupas que cubram o corpo, mesmo em dias quentes (SILVA; COLUCCI NETO, 2020).



2.5 Resultados e discussão

Os dados coletados durante a pesquisa demonstram uma relação significativa entre a percepção das pessoas ao redor de indivíduos com depressão e a identificação precoce de comportamentos suicidas. A análise revelou que familiares e amigos próximos relatam dificuldades em reconhecer os primeiros sinais de risco, como isolamento social e mudanças no humor. Além disso, a revisão da literatura validou a importância da formação e sensibilização das redes de apoio para a percepção desses sinais.

Os principais achados foram:

- **Isolamento social:** Foi apontado como o sinal mais frequentemente subestimado pelas pessoas próximas.
- **Mudanças de comportamento:** A maioria dos boletins e artigos afirmaram não ter identificado essas mudanças como indicativos de risco.
- **Falta de informação:** A ausência de conhecimento sobre sinais de alerta foi citada como uma das maiores barreiras para a intervenção precoce.

Comparando esses resultados com pesquisas anteriores, nota-se uma consistência com os estudos de (SILVA E COLUCCI NETO, 2020), que também ressaltam a dificuldade das redes de apoio em identificar mudanças sutis de comportamento. Diferentemente de outras pesquisas, nossos resultados destacam a importância de campanhas educacionais voltadas especificamente para familiares e amigos, conforme sugerido por (SGANZERLA, 2021). Nossos achados reforçam a necessidade de conscientizar a população em geral sobre os fatores de risco e os sinais de alerta.

Os resultados confirmam nossa hipótese inicial de que a percepção e a educação dos indivíduos ao redor desempenham um papel fundamental na prevenção do suicídio. Entretanto, uma das limitações do estudo foi a amostra reduzida, o que pode limitar a generalização dos resultados. Sugere-se que pesquisas futuras ampliem a amostra e explorem mais profundamente os impactos de programas de treinamento para a identificação precoce de comportamentos suicidas.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo reforça a importância da percepção das redes de apoio para a identificação precoce de sinais de comportamento suicida. Os principais achados destacam que a falta de



conhecimento sobre os sintomas de risco é uma barreira significativa para a intervenção precoce. A pesquisa atingiu seus objetivos ao demonstrar a relevância de educar as pessoas próximas a indivíduos com depressão, pois a identificação e o apoio adequados podem salvar vidas.

Em termos práticos, este estudo sugere que a implementação de programas de conscientização nas escolas, ambientes de trabalho e serviços de saúde é fundamental para a prevenção do suicídio. Estudos futuros devem investigar mais detalhadamente o impacto dessas intervenções em diferentes faixas etárias e contextos sociais, a fim de fortalecer as redes de apoio e garantir uma prevenção eficaz.



4. REFERÊNCIAS

ASSUMPCÃO, Gláucia Lopes Silva; OLIVEIRA, Luciele Aparecida; SOUZA, MFS de. **Depressão e suicídio: uma correlação**. Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, v. 3, n. 5, p. 312-333, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Perfil epidemiológico das tentativas e óbitos por suicídio no Brasil e a rede de atenção à saúde**. Boletim Epidemiológico, vol. 48, n. 30, 2017. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/apresentacoes/2017/2017-025-perfil-epidemiologico-das-tentativas-e-obitos-por-suicidio-no-brasil-e-a-rede-de-aten-ao-a-sa-de-pdf>. Acesso em: 17 de Set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Mortalidade por suicídio e notificações de lesões autoprovocadas no Brasil**. Boletim Epidemiológico, vol. 52, n. 33, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2021/boletim_epidemiologico_svs_3_3_final.pdf. Acesso em: 17 de Set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Panorama dos suicídios e lesões autoprovocadas no Brasil de 2010 a 2021**. Boletim Epidemiológico, vol. 55, n. 4, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2024/boletim-epidemiologico-volume-55-no-04.pdf>. Acesso em: 17 de Set. 2024.

MOREIRA, Carolina Brás; PINTO, Thamyres dos Santos Sakai; SANTOS, Hilton Aparecido. **Prevenção do suicídio: contribuições do psicólogo na atenção primária de saúde**. XXVII Simpósio de Ciências Aplicadas e VI Simpósio Internacional da FAEF, 2022. Disponível em: <https://repositorio.faeff.br/pub/326>. Acesso em: 18 de Set. 2024

SGANZERLA, Giovana Coghetto. **Risco de suicídio em adolescentes: estratégias de prevenção primária no contexto escolar**. Psicologia Escolar e Educacional, v. 25, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/cSRRLBHpXrsKghmcNWMWctJ/?lang=pt>. Acesso em: 17 de Set. 2024.

SILVA, Camila Mazza da; COLUCCI NETO, Victor. **Estatísticas, grupos de risco e sinais de um comportamento suicida**. Arch Health Invest, v. 9, n. 1, p. 60-66, 2020. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/84398558/pdf.pdf>. Acesso em: 20 de Set. 2024.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO (USP). **Revisão de Literatura**. 2024. Disponível em: <https://www.ip.usp.br/site/biblioteca/revisao-de-literatura/>. Acesso em: 08 de Out. 2024.