



UNIVERSIDADE ESTADUAL JÚLIO DE MESQUITA
FILHO - CÂMPUS DE BAURU

Seminário

Suicídio na Juventude

Um problema latente ainda tratado como tabu pela sociedade.

POR GABRIEL CAMPOS E KAUÊ DARIO



Sumário

O que discutiremos nesse
seminário

03 Introdução e estatísticas

08 Possíveis causas

15 Influência do digital

21 O que fazer?

27 Um olhar para o futuro

Estatísticas alarmantes



Segundo a OMS, **o suicídio é a segunda principal causa de morte entre jovens com idade entre 15 e 29 anos.**

Dados compilados pela insurtech brasileira Azos indicam que, entre 2014 e 2019, **o número de suicídios no Brasil aumentou em 28%.** Entre jovens de 11 a 20 anos, houve um **aumento de casos de 49,6% no período.**

“É relativamente comum que na adolescência surjam ideias suicidas, pois fazem parte do desenvolvimento de estratégias para lidar com problemas, como o sentido da vida e da morte. Vem a ser um problema quando essas ideias se tornam a única ou a mais importante alternativa. A intensidade desses pensamentos, sua profundidade, duração, o contexto em que surgem e a impossibilidade de desligar-se deles são fatores que determinam a crise suicida. Um suicídio costuma ser pensado, planejado e antecedido por tentativas. Existem suicídios por impulso, mas são raros”

Joviana Avanci

Departamento de Estudos sobre Violência e Saúde
Jorge Careli da Escola Nacional de Saúde Pública

O que pensam especialistas?



Saúde mental em jogo



Numa sociedade em que as **questões de saúde mental só cresçam, as precauções** precisam de **mais espaço** para discussão. Segundo médicos e psiquiatras, suicídios **são passíveis de prevenção** uma vez que **estão relacionados às doenças mentais** que são tratáveis.

Transtornos Psiquiátricos

Em **mais de 90% dos casos**, o suicídio está ligado a um **transtorno psiquiátrico** — como **depressão e ansiedade** — o **preconceito** a respeito de temas ligados à saúde mental ainda **impede muitas pessoas de buscar ajuda**.

Fabiana Nery

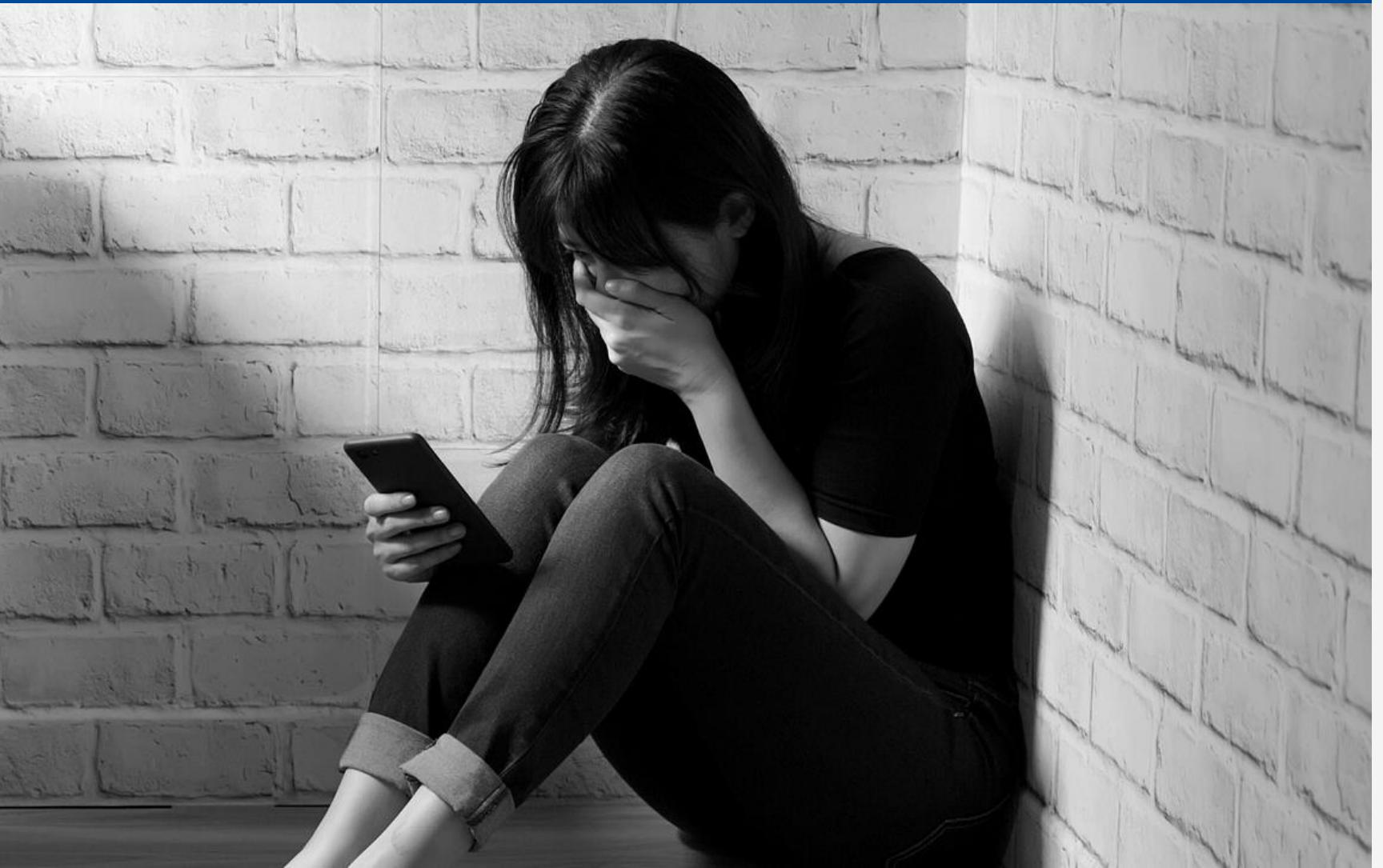
Departamento de Neurociências e Saúde Mental da
Faculdade de Medicina da UFBA



Caso você esteja pensando em cometer suicídio, procure ajuda especializada como o **CVV (Centro de Valorização da Vida)** e os **CAPS (Centros de Atenção Psicossocial)** da sua cidade.

Depoimento

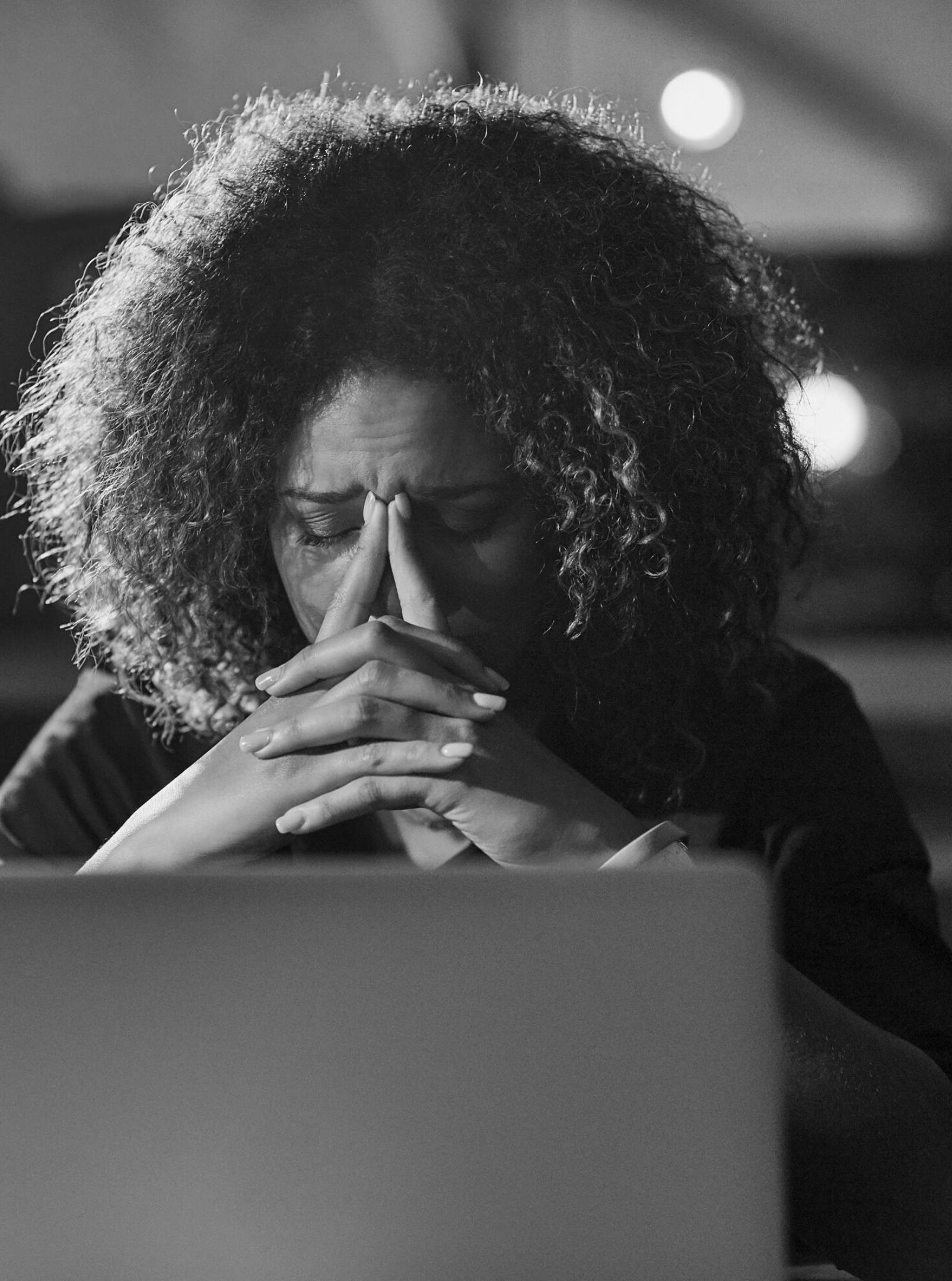
**Paula Silva, de 18 anos,
estudante**



"Não acho que minha depressão veio da internet, mas **a internet colabora**. Fico em uma **bolha**, posso conviver com pessoas que pensam como eu, posso criar um modelo de uma **vida que não é real** e perder o foco do que acontece. Uma das redes que não uso mais é o Instagram. É impossível ver a foto de alguém com um corpo bonito e não se sentir **inferiorizada**. Você sente que não tem uma vida **boa o suficiente**. Eu não precisava de mais de três minutos para sentir que precisava **mudar tudo em mim**. Minhas fotos tinham de ser em um **ângulo perfeito**, com **luz perfeita**, sem **nada** que alguém pudesse usar **para criticar**. Cheguei ao ponto de demorar horas para postar. Você tem a sensação de liberdade, de que pode falar o que quiser, mas na verdade **está preso**."

Possíveis Causas

Um estudo sobre os gatilhos e motivadores ao suicídio.



Contexto Social

Adolescentes e **jovens negros** e/ou em **situação socialmente vulnerável** são os mais expostos ao problema. A **falta de perspectiva** de trabalho e autonomia, além da **dificuldade de acesso** a especialistas para **cuidar da saúde mental**, tornam esse público muito mais vulnerável.

Rodrigo Leite

Coordenador dos ambulatórios do do IPq (Instituto de Psiquiatria) do HC-FMUSP

Falta de expectativa no futuro

Muitos jovens **enfrentam conflitos** que levam à **redução da expectativa quanto ao futuro**. Isso pode estar relacionado ao **baixo desempenho escolar e acadêmico**, à insatisfação com a **aparência física** ou às **excessivas cobranças** em casa.

Outro problema bastante comum e que deve ser incluído nas causas que influenciam as ideações são os **bullying** recorrentes.



Conflitos sobre sexualidade



Essas questões **influenciam bastante** o desenvolvimento dos transtornos psíquicos que podem levar ao **suicídio**. Além do **medo da não aceitação** da orientação sexual do jovem pelos pais, isso ainda leva à **insegurança nos relacionamentos afetivos**. Logo, questões de sexualidade **não podem ser descartadas** como motivação para o suicídio.

Influência de séries ou de filmes

Seriados, como a conhecida “**13 Reasons Why**”, foram **amplamente discutidos** na mídia devido à sua possível relação com o aumento de suicídio de jovens. Na verdade, mesmo que a ideação suicida esteja associada a múltiplos fatores, a **alta exposição** aos filmes e às séries com essa temática **pode motivar a opção pelo suicídio**.



Ausência de tratamento

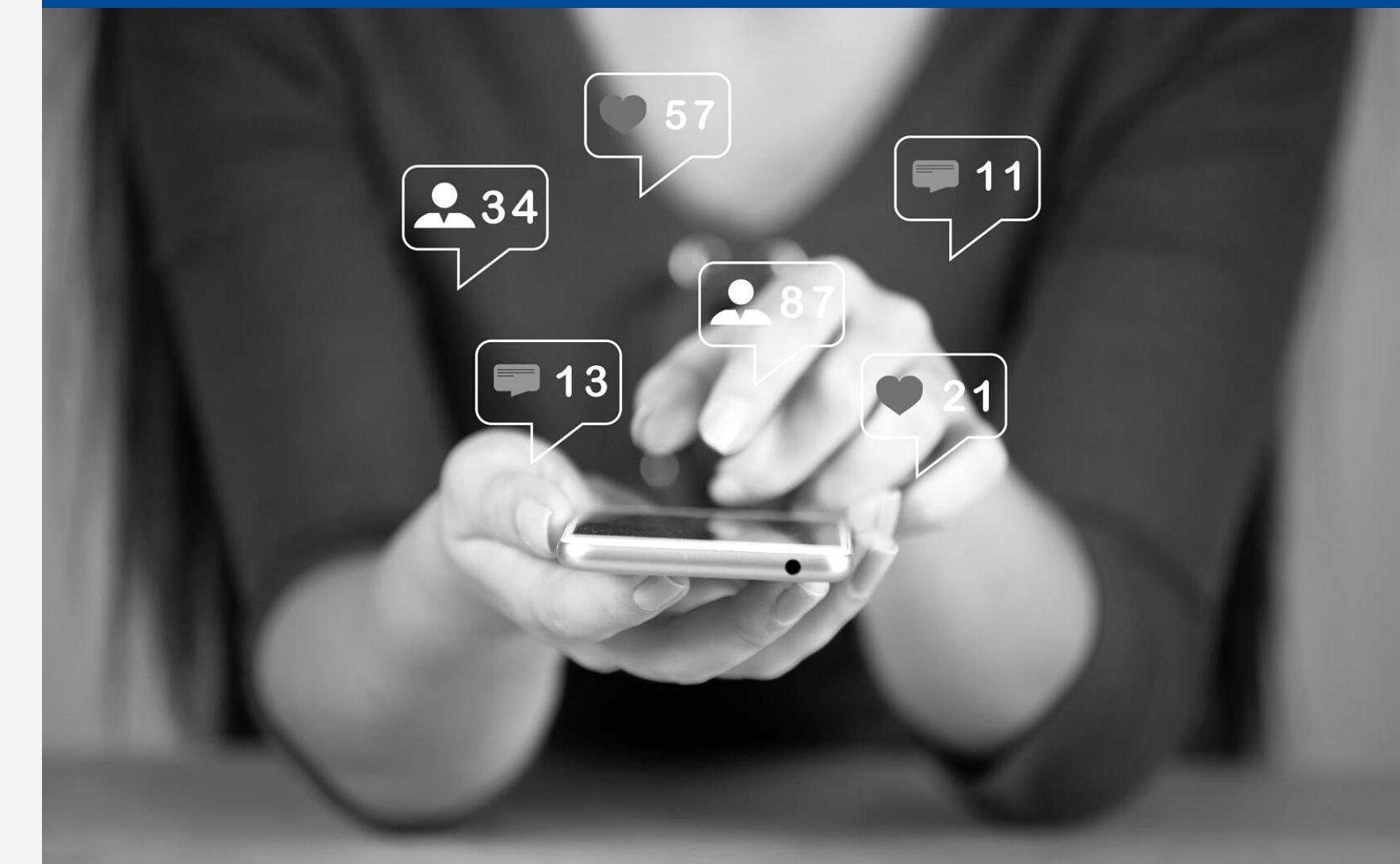


Muitos que enfrentam problemas relacionados à saúde mental **não recebem tratamento**. Os órgãos públicos **não conseguem suprir a demanda** por vagas e, com isso, há falhas no acolhimento dos indivíduos que **necessitam de atenção** à saúde mental.

Infelizmente, a **superação dos estigmas e dos preconceitos** em relação ao verdadeiro papel da Psiquiatria **ainda é um dos principais desafios** deste século com relação à saúde mental.

Impacto das redes e do universo digital

Atualmente, a maior submissão ao universo digital, sobretudo aos temas mais discutidos nas redes sociais, deixa a juventude mais vulnerável a essas influências prejudiciais à saúde mental e emocional. Logo, é necessária uma abordagem mais eficaz quanto à influência do impacto da tecnologia na saúde mental dos jovens.



Influência do Digital

Como a era digital influencia na saúde mental dos jovens.

Aumento da solidão



A **felicidade momentânea** desencadeada por um ‘like’ pode aliviar temporariamente os **sentimentos de solidão**. Entretanto, esse tipo de “aprovação virtual” **nem sempre supre os anseios mais profundos** e, com isso, acaba aumentando a solidão e os **sentimentos de frustração e angústia**.

Substituição do real pelo virtual

A maioria dos adolescentes e jovens que se sentem “offline” em relação à **vida se valem das mídias sociais para tentar neutralizar a dor e compensar o vazio emocional ou habilidades sociais menos desenvolvidas.** Porém, essa vertente comportamental acaba **gerando um ciclo vicioso**, visto que pode **exacerbar a solidão** e resultar em graves prejuízos à saúde mental.



Exposição ao cyberbullying



Esse tipo de “violência digital” direcionado às vítimas de cyberbullying **influencia bastante o estado psicológico** do jovem mais vulnerável. Na juventude, a sensibilidade e as **emoções estão à flor da pele**, o que aumenta a probabilidade de se sentir **ofendido com mais facilidade**. Nos casos mais extremos, esses **ataques recorrentes de cyberbullying** pode até mesmo **levar à automutilação** ou à decisão pelo **suicídio**.

Os jovens mais habituados à interação virtual tendem a desenvolver maior **insegurança em relação à aparência** física, principalmente quanto à visão do próprio corpo. Essa questão torna-se ainda mais complexa devido à **associação com distúrbios alimentares**. A **baixa autoestima** e os sentimentos negativos contribuem para o **surgimento de alguns distúrbios** como a **bulimia**, condição que pode resultar em graves danos ao organismo.

Redução da autoestima



Um estudo publicado na revista **Lancet** analisou a relação entre redes sociais e o suicídio:

Com base em dados de 10 mil adolescentes de 14 anos, o percentual de sintomas de depressão cresce

50%

entre **meninas** que passam mais de cinco horas por dia **nas redes sociais**.

e **35%** entre **meninos**.



Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study

[https://www.thelancet.com/journals/eclim/article/PIIS2589-5370\(18\)30060-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclim/article/PIIS2589-5370(18)30060-9/fulltext)

O que podemos fazer?

Como podemos diminuir as estatísticas? Existem pontos de ação?

Acolher, ouvir, ajudar, cuidar



É fundamental **cuidarmos das pessoas** que tem ideações e possuem comportamento suicida. É fundamental **acolher, ouvir, ajudar e cuidar**

Joviana Avanci

Departamento de Estudos sobre Violência e Saúde
Jorge Careli da Escola Nacional de Saúde Pública

Para se blindar de sensações desagradáveis, o chamado “**unfollow terapêutico**” virou **recomendação médica**. Buscar **contato presencial** com pessoas – no lugar de arrobas – continua sendo a **melhor saída** contra a sensação de isolamento.

Rodrigo Leite

Coordenador dos ambulatórios do IPq (Instituto de Psiquiatria) do HC-FMUSP

1. Mediação.

Redes sociais não são nocivas por si só e **podem ser úteis** para estudos e relacionamentos, mas **dependem de mediação**. Para Anna Lucia King, doutora em Saúde Mental pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), **pais devem ficar atentos** ao comportamento dos filhos, como **tempo de conexão** e **teor de conteúdos** vistos e publicados.

Medidas para os pais



Medidas para os pais



2. Tempo de tela.

É importante garantir que o **uso da internet não se sobreponha** a momentos de **interação presencial** com a família e amigos e às atividades físicas. **O horário de sono** também deve ser **preservado**.

Medidas para os pais

3. Sinais.

Não é simples perceber depressão em crianças. “Dificilmente elas vão falar”, diz Rodrigo Leite, psiquiatra da USP. **Isolamento, mudança brusca** de humor e **troca repentina de amigos** podem ligar o sinal amarelo.



Medidas para os pais



4. Apoio.

Se for detectado um **sofrimento ligado à internet**, deve-se buscar ajuda **profissional**. Em alguns casos, pode ser recomendado **deixar de seguir perfis** considerados **nocivos** ou mesmo se **afastar** de algumas plataformas **por um tempo**.

Um olhar para o futuro

Como mudar o cenário? O fazer para reduzir a estatística?

É impossível melhorar?



Pode parecer missão impossível estabelecer **diálogo com adolescentes e jovens**, mas existe uma conversa possível – e passível. Respeitar os sentimentos e as falas que eles trazem é um primeiro cuidado na construção dessa relação. Precisamos lembrar que o **sentimento do outro é legítimo e é verdadeiro**, e dai sim o diálogo passa a ser plausível.

Rodrigo Nejm

Diretor de Educação na SaferNet e Pesquisador no
PPGSSI-UFBA

Tabu que exige visibilidade

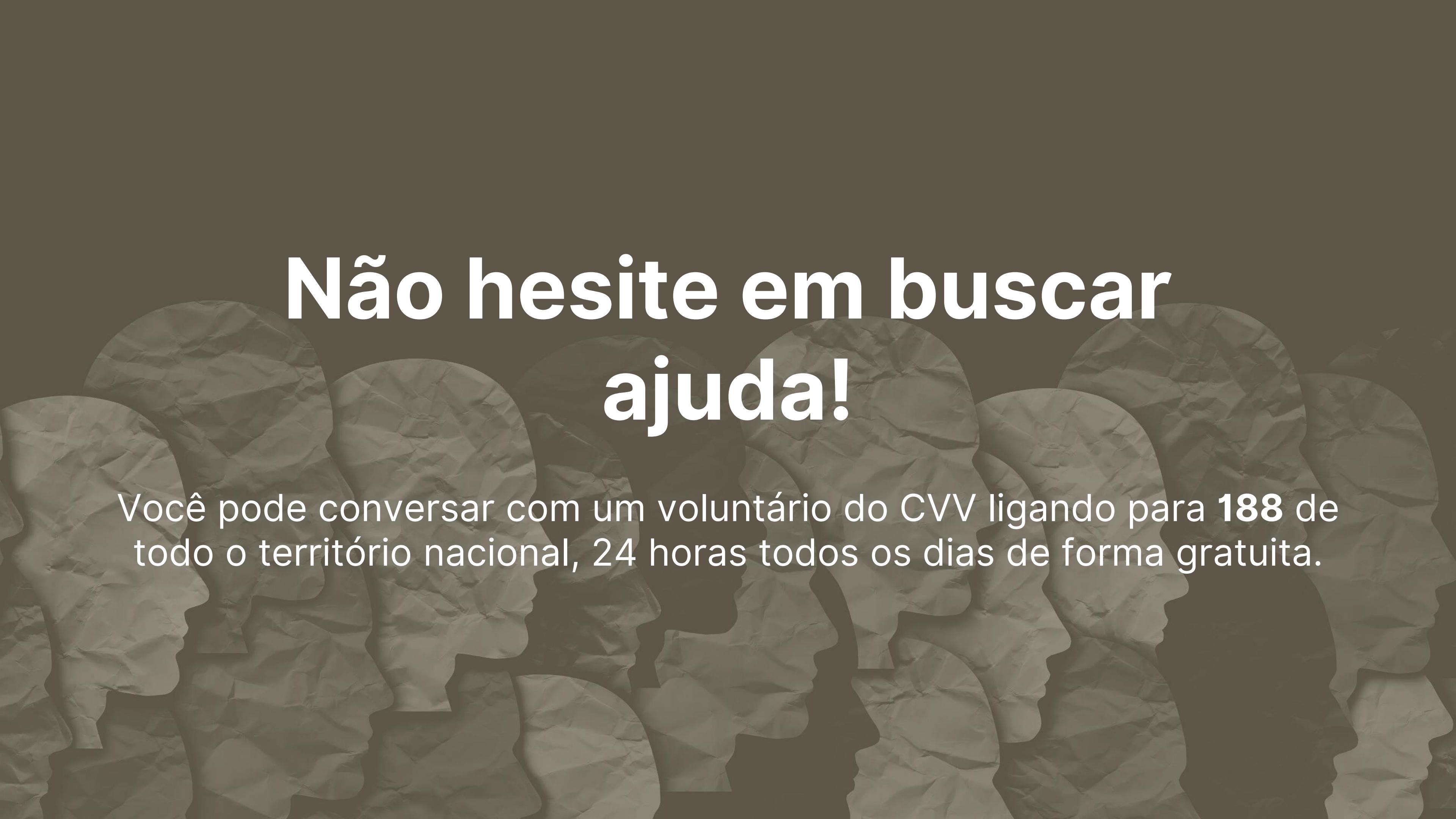
A realidade do suicídio no Brasil e no mundo induz a **necessidade de discutir mais abertamente** a questão. Propor **diálogos e falar sobre esses processos** de caráter destrutivos e que podem resultar na morte trazem benefícios e **auxiliam na prevenção do suicídio** em nossos jovens. Mostrar-se **disponível para acolher e ajudar** a quem precisa é essencial mediante situações delicadas assim.



Ações públicas



A boa notícia é que a **OMS afirma que os suicídios são preveníveis**. Entretanto, essa prevenção só será efetiva mediante a **adoção de estratégias mais efetivas**. É necessário, portanto, implementar ações mais eficazes de **prevenção do ato suicida nos programas voltados à educação e à saúde**, principalmente nas **regiões cuja população jovem compõe o grupo de risco**.



Não hesite em buscar ajuda!

Você pode conversar com um voluntário do CVV ligando para **188** de todo o território nacional, 24 horas todos os dias de forma gratuita.

Pesquisa analisa o perfil do comportamento suicida entre jovens.
Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-analisa-o-perfil-do-comportamento-suicida-entre-jovens>>.

MARQUES, J.; JANSEN, R. Estudos ligam uso inadequado de redes sociais a depressão entre adolescentes.
Disponível em: <<https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,estudos-ligam-uso-inadequado-de-redes-sociais-a-depressao-entre-adolescentes,70002942161>>.

Levantamento indica alta no número de suicídios entre jovens no Brasil.

Disponível em:
<<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/09/10/levantamento-indica-alta-no-numero-de-suicidios-entre-jovens-no-brasil.htm>>. Acesso em: 20 ago. 2022.

Suicídio é segunda causa de morte entre adolescentes.

Disponível em: <<https://emais.estadao.com.br/blogs/kids/suicidio-e-segunda-causa-de-morte-entre-adolescentes/>>.

KELLY, Y. et al. Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. EClinicalMedicine, v. 6, n. 2589-5370, p. 59–68, 4 jan. 2019.

O aumento alarmante no índice de suicídio entre jovens.

Disponível em: <<https://hospitalsantamonica.com.br/o-aumento-alarmante-no-indice-de-suicidio-entre-jovens/>>.

Referências

