

Prevenção de Suicídio - Olhar Epidemiológico Sobre a Saúde Mental da População Jovem



Isis Santos^{1*}, Lara Pereira¹, Mariana Madeira¹, Salvador Brasil¹, José da Silva^{1,2}, Maria João Hilário^{1,2}

1 Escola Superior de Saúde Egas Moniz, Licenciatura em Ciências Biomédicas Laboratoriais, Campus Universitário, Quinta da Granja, 2829-511 Caparica, Almada, Portugal.

2 Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM); Egas Moniz School of Health and Science, Campus Universitário, Quinta da Granja, 2829-511 Caparica, Almada, Portugal.

* Correspondence: isishenriques06@gmail.com

† Presented at the VI Egas Moniz Science Days

Introdução

O suicídio é um grave problema de saúde pública e uma das principais causas de morte entre jovens dos 15 aos 29 anos, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Esta fase da vida é marcada por intensas mudanças físicas, psicológicas e sociais, que tornam os jovens mais vulneráveis a problemas de saúde mental e, consequentemente, a cometer este ato.

O suicídio ocorre quando uma pessoa perde a vida devido a um ato intencional para pôr fim à mesma, muitas vezes motivada pelo desejo de acabar com um sofrimento emocional intenso. Já a tentativa de suicídio acontece quando alguém procura magoar-se com intenção de morrer, mas sobrevive, sendo sempre um sinal de grande sofrimento e risco.

Apesar da sua gravidade, o suicídio é evitável, estando frequentemente associado a fatores como depressão, ansiedade, bullying ou dificuldades familiares. As suas consequências afetam não só a pessoa, mas também a família, os amigos e toda a comunidade como um todo. Por isso, compreender este fenómeno, bem como os seus fatores associados e as formas de prevenção é essencial para reduzir o impacto deste problema e promover o bem-estar coletivo.

Fatores de Risco e Proteção

Fatores de Risco:

- Saúde mental instável;
- Bullying;
- Isolamento social;
- Exposição inadequada a conteúdos sobre suicídio nas redes sociais;
- Cyberbullying.

Estes elementos fragilizam emocionalmente os jovens e aumentam significativamente a probabilidade de comportamentos suicidas.

Fatores de Proteção:

- Forte apoio familiar;
- Fácil acesso a serviços de saúde mental (psicologia e psiquiatria);
- Ambientes escolares, universitários ou profissionais capazes de promover o bem-estar e a integração.

Sinais de alerta

Diversos sinais podem indicar risco de suicídio e devem ser precocemente reconhecidos pela família, amigos e escola. Entre os mais comuns estão:

- Mudanças repentinas de humor;
- Isolamento social;
- Perda de interesse por atividades anteriormente apreciadas;
- Comportamentos autolesivos;
- Dificuldades na gestão emocional.

Conclusão

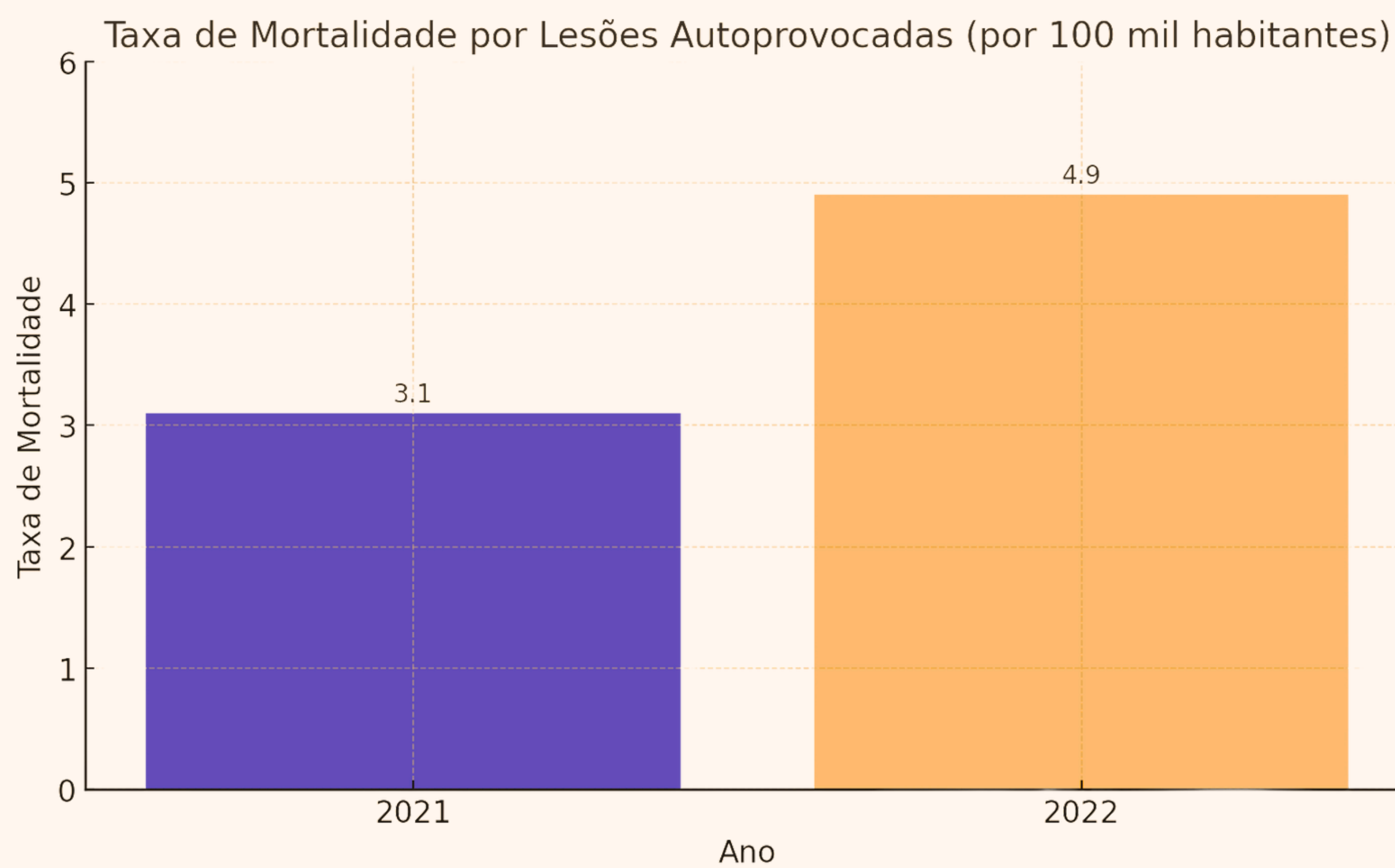
O suicídio é um fenómeno complexo, influenciado por fatores emocionais, sociais e ambientais, e representa uma preocupação crescente entre os jovens. A identificação precoce de sinais de alerta, o fortalecimento dos fatores de proteção e o papel ativo da família, escola e comunidade são fundamentais para prevenir novos casos. O conhecimento epidemiológico, aliado a estratégias de intervenção efetivas, permite desenvolver respostas mais eficazes e criar ambientes protetores, reforçando que o suicídio pode e deve ser prevenido.

Referências Bibliográficas

- European Alliance Against Depression. (n.d.). European Alliance Against Depression – Home. <https://www.eaad.net/>
- European Commission. (n.d.). Optimizing suicide prevention programs and their implementation in Europe (OSPI-Europe). CORDIS. <https://cordis.europa.eu/project/id/223138>
- Eurostat. (n.d.). Death due to suicide, by sex (tps00122). Eurostat Data Browser. <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00122/bookmark/map?lang=en&bookmarkId=da25c2ae-5967-4443-8020-1d06f0c90a48&c=1699008722811>
- Eurostat. (2025, September 10). 1 in 6 deaths of young people due to suicide in 2022. Eurostat News. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/edn-20250910-1>
- Eurostat. (2024, October 10). Mental health and related issues statistics. Eurostat Statistics Explained. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Mental_health_and_related_issues_statistics
- Plataforma Media. (2024). Há 20 anos que não se registavam tantos suicídios entre os jovens. <https://www.plataformamedia.com/2024/09/10/ha-20-anos-que-nao-se-registavam-tantos-suicidios-entre-os-jovens-em-portugal/>
- SNS 24. (n.d.). Prevenção do suicídio. <https://www.sns24.gov.pt/guia/prevencao-do-suicidio/>

Estatísticas e Diagnóstico

Em Portugal, o suicídio representa um problema grave de saúde pública. Os dados mais recentes publicados em 2022 revelam um aumento significativo destes casos, especialmente entre os jovens. Segundo o Jornal de Notícias, a taxa de mortalidade por lesões autoprovocadas aumentou de 3,1 para 4,9 por cada 100 mil habitantes em apenas um ano. Entre adolescentes e jovens dos 15 aos 24 anos, registaram-se 53 casos de suicídio, sendo 77% das mortes referentes a indivíduos do sexo masculino. Estes números mostram uma tendência crescente, não observada há cerca de 20 anos.



Em 2022, a média da União Europeia para a taxa de mortalidade padronizada associada a lesões autoprovocadas intencionalmente situava-se nos 10,6 por 100 mil habitantes, colocando Portugal historicamente na faixa inferior da tabela europeia.

Papel das Redes Sociais e da Comunidade

As redes sociais exercem um papel ambivalente na saúde mental dos jovens.

Podem ser positivas, ao facilitar comunicação com amigos e familiares, reduzir o isolamento e proporcionar espaços de apoio emocional.

Contudo, também podem ter efeitos negativos, como a procura excessiva de validação através de gostos, a exposição a conteúdos prejudiciais que incentivam comportamentos auto lesivos e a vulnerabilidade ao cyberbullying.

A escola, a família e a comunidade desempenham um papel essencial na prevenção. Professores e auxiliares devem estar informados para reconhecer sinais de risco, promover educação emocional e criar ambientes seguros. Paralelamente, a epidemiologia ajuda a identificar grupos vulneráveis e tendências, mostrando diferenças de género, impacto de fatores socioeconómicos e maior risco em áreas com menos acesso a cuidados de saúde mental.

