

ESTRATÉGIAS PSICOLÓGICAS PARA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO EM DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS

PSYCHOLOGICAL STRATEGIES FOR SUICIDE PREVENTION IN DIFFERENT AGE GROUPS

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.014-033>

Vitória Blank Kreitlow

Graduanda em Psicologia – UNINASSAU

E-mail: Vitoriablankk@gmail.com

Allyne Medeiros Mota Lana Flores de Souza

Graduada em Psicologia

E-mail: allyne330@gmail.com

Victor Gonçalves Linares

Acadêmico Psicologia – UNINASSAU

E-mail: Victorlinaresmidiadigital@gmail.com

Lucas Zango Angeli Lima

Graduando Enfermagem – UNINASSAU

E-mail: lucaszangoangeli@hotmail.com

Eduarda Galdino Dal Bosco

UNINASSAU

E-mail: Rrvgaldino@gmail.com

Karine Lima de Sousa

Graduada em Enfermagem – MEAC

E-mail: Karineenfa.lima@outlook.com

Roseli Maria de Jesus Soares

Graduada em Química – FCBC

E-mail: roseli.soares2486@gmail.com

RESUMO

A prevenção do suicídio é um desafio global que requer abordagens psicológicas sensíveis às especificidades de cada faixa etária. Na infância e adolescência, o foco está na identificação precoce de sinais de sofrimento emocional, no fortalecimento de vínculos familiares e escolares e na promoção de habilidades socioemocionais que favoreçam a resiliência. Entre adultos, a intervenção psicológica concentra-se no manejo do estresse, na prevenção de transtornos mentais e na ampliação das redes de apoio social, elementos fundamentais para reduzir o isolamento e a desesperança. Já na terceira idade, o acompanhamento psicológico busca ressignificar o sentido da vida, lidar com perdas afetivas e físicas e combater o sentimento de inutilidade frequentemente associado ao envelhecimento. Estratégias como terapia cognitivo-comportamental, psicoeducação e grupos de apoio têm mostrado eficácia na redução de ideação suicida, ao favorecerem a expressão emocional e o enfrentamento saudável de crises. Além disso, a capacitação de profissionais de saúde e a desestigmatização do tema no espaço público são essenciais



para a construção de uma cultura de cuidado e prevenção contínua. A integração entre psicologia, família, escola e comunidade é indispensável para que o suporte emocional seja acessível, humano e efetivo em todas as fases da vida.

Palavras-chave: Prevenção; Psicologia; Suicídio.

ABSTRACT

Suicide prevention is a global challenge that requires psychological approaches tailored to the specific needs of each age group. In childhood and adolescence, early identification of emotional distress, strengthening of family and school bonds, and the promotion of socioemotional skills that foster resilience are crucial. Among adults, psychological intervention focuses on stress management, prevention of mental disorders, and expanding social support networks to reduce isolation and hopelessness. In old age, therapy aims to help individuals find new meaning in life, cope with physical and emotional losses, and combat feelings of uselessness often associated with aging. Strategies such as cognitive-behavioral therapy, psychoeducation, and support groups have proven effective in reducing suicidal ideation by encouraging emotional expression and healthy coping. Furthermore, training health professionals and destigmatizing the topic in public spaces are essential for building a culture of ongoing care and prevention. Collaboration between psychology, family, school, and community is vital to ensure emotional support that is accessible, compassionate, and effective throughout all stages of life.

Keywords: Prevention; Psychology; Suicide.



1 INTRODUÇÃO

O suicídio é um fenômeno complexo e multifatorial, reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma das principais causas de morte evitáveis globalmente. No Brasil, dados do Ministério da Saúde indicam que, em 2023, o grupo etário de 20 a 29 anos apresentou o maior número de internações por tentativa de suicídio, seguido pelos adolescentes de 15 a 19 anos, evidenciando a vulnerabilidade dessas faixas etárias (Brasil, 2024).

A literatura científica aponta que fatores como transtornos mentais, isolamento social, histórico de abuso e dificuldades familiares são determinantes significativos para o comportamento suicida (WHO, 2021).

Estratégias psicológicas de prevenção, adaptadas às especificidades de cada faixa etária, têm se mostrado eficazes na redução de ideação suicida e tentativas de suicídio (Escobar et al., 2022). A relevância deste estudo se evidencia diante da magnitude do suicídio como problema de saúde pública, associado não apenas a perdas humanas irreparáveis, mas também a impactos sociais, familiares e econômicos significativos (OMS, 2021; BRASIL, 2020). Justifica-se, portanto, a investigação de estratégias psicológicas preventivas, uma vez que intervenções direcionadas e adaptadas a cada faixa etária podem reduzir de forma expressiva a incidência de ideação suicida e tentativas de suicídio, promovendo bem-estar e fortalecimento da saúde mental (COSTA; PEREIRA, 2021). Além disso, a literatura destaca que a prevenção primária, centrada na promoção de habilidades socioemocionais, resiliência e redes de apoio, é mais eficaz do que abordagens meramente reativas, voltadas à intervenção após crises (ALMEIDA; SOUZA, 2020).

Diversos autores enfatizam que, na infância, estratégias de prevenção devem priorizar a identificação precoce de sinais de sofrimento emocional e o fortalecimento de vínculos afetivos e escolares, permitindo que a criança desenvolva habilidades de enfrentamento e regulação emocional (FERREIRA; LIMA, 2019; SILVA; OLIVEIRA, 2022). No período adolescente, o aumento da vulnerabilidade emocional, pressões sociais e exposição a fatores de risco demandam programas que promovam autoestima, comunicação assertiva e manejo de conflitos (PEREIRA; COSTA, 2021). Entre adultos, o estresse ocupacional, crises relacionais e transtornos mentais recorrentes são destacados como fatores de risco, reforçando a necessidade de terapias cognitivas, psicoeducação e ampliação de redes de suporte social (ALMEIDA; SOUZA, 2020). Para a população idosa, a prevenção envolve lidar com perdas afetivas e físicas, o sentimento de inutilidade e o isolamento social, sendo eficazes intervenções que promovam ressignificação do sentido de vida, integração social e acompanhamento psicológico contínuo (BRASIL, 2020; WHO, 2019).

A revisão teórica evidencia que estratégias psicológicas preventivas não se limitam à intervenção clínica isolada, mas requerem integração entre família, escola, comunidade e serviços de saúde,



promovendo um ambiente de cuidado contínuo e humanizado (COSTA; PEREIRA, 2021; SILVA; OLIVEIRA, 2022). Além disso, programas de capacitação de profissionais e campanhas de conscientização pública são essenciais para desestigmatizar o tema e facilitar o acesso a recursos de suporte emocional (FERREIRA; LIMA, 2019).

Ao analisar tais estratégias, este estudo busca consolidar conhecimentos que orientem a implementação de políticas preventivas eficazes e adaptadas a diferentes fases da vida, contribuindo para a redução de comportamentos suicidas e para a promoção da saúde mental de forma ampla e integrada.

Este estudo visa analisar e discutir as principais abordagens psicológicas preventivas aplicadas a crianças, adolescentes, adultos e idosos, com base em evidências científicas recentes.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE PESQUISA

Esta pesquisa caracteriza-se como qualitativa, exploratória e bibliográfica, com o objetivo de analisar estratégias psicológicas de prevenção do suicídio em diferentes faixas etárias. A abordagem qualitativa permite compreender as nuances e contextos das intervenções, enquanto a revisão bibliográfica possibilita a análise crítica de estudos e documentos relevantes sobre o tema (Marconi & Lakatos, 2017).

2.2 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada por meio de pesquisa em bases de dados científicas como Scielo, PubMed e PsycINFO, utilizando palavras-chave como "prevenção do suicídio", "estratégias psicológicas" e "faixa etária". Foram selecionados artigos publicados entre 2015 e 2025, escritos em português e inglês, que abordassem intervenções psicológicas ou programas preventivos com resultados mensuráveis.

2.3 AMOSTRA

A amostra bibliográfica foi composta por 45 estudos científicos e 10 documentos oficiais, selecionados de acordo com critérios de relevância, atualidade e confiabilidade. Foram priorizados trabalhos que apresentassem metodologia clara, resultados sobre eficácia de estratégias psicológicas e diferenciação por faixa etária.

2.4 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE

Os dados coletados foram analisados por meio de análise de conteúdo temática, categorizando informações em estratégias preventivas para infância, adolescência, idade adulta e terceira idade, considerando fatores de risco, mecanismos de proteção e evidências de eficácia. A discussão foi



fundamentada em autores reconhecidos na área de psicologia clínica e saúde pública, estabelecendo relações entre teoria, prática e políticas de prevenção (Escobar et al., 2022; WHO, 2021).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 INFÂNCIA

Na infância, a detecção precoce de sinais de sofrimento emocional e a promoção de habilidades socioemocionais são fatores centrais na prevenção do suicídio. Programas de intervenção em escolas que incluem atividades de regulação emocional, resolução de conflitos e fortalecimento de vínculos familiares mostraram-se eficazes na redução de comportamentos de risco (Escobar et al., 2022).

3.2 ADOLESCÊNCIA

Entre adolescentes, observa-se aumento da vulnerabilidade devido a pressões sociais, questões de identidade e exposição a fatores de risco, como bullying, uso de redes sociais e crises familiares. Programas preventivos focados em autoestima, habilidades de enfrentamento e apoio social demonstraram eficácia na redução de ideação suicida. A terapia cognitivo-comportamental adaptada para grupos adolescentes e a implementação de linhas de apoio confidenciais são apontadas como estratégias promissoras (Escobar et al., 2022).

3.3 IDADE ADULTA

Para adultos, fatores de risco incluem estresse ocupacional, transtornos de humor e isolamento social. A literatura evidencia que intervenções psicológicas, como terapia individual e grupos de suporte, combinadas com psicoeducação e estratégias de manejo do estresse, contribuem para a redução de pensamentos suicidas. Redes de apoio familiar e comunitária são fundamentais para diminuir a sensação de desesperança, fortalecendo vínculos afetivos e sociais (WHO, 2021).

3.4 TERCEIRA IDADE

Na população idosa, sentimentos de inutilidade, luto e perdas físicas ou cognitivas aumentam o risco de suicídio. Estratégias psicológicas que promovam ressignificação do sentido de vida, integração social e acompanhamento contínuo mostraram resultados positivos na redução de ideação suicida. Programas de grupos de convivência, atividades comunitárias e terapia de reminiscência contribuem para manutenção da saúde mental e melhoria da qualidade de vida (WHO, 2021).



3.5 DISCUSSÃO GERAL

A integração entre família, escola, comunidade e serviços de saúde se mostrou determinante para a eficácia das estratégias preventivas em todas as faixas etárias. A literatura reforça que a combinação de intervenções individuais, grupais e comunitárias permite não apenas reduzir comportamentos suicidas, mas também promover resiliência, habilidades socioemocionais e suporte social contínuo (Escobar et al., 2022). Observa-se ainda que políticas públicas e campanhas de conscientização desempenham papel estratégico na desestigmatização do tema e na ampliação do acesso a recursos psicológicos. Em síntese, a análise evidencia que a prevenção do suicídio requer abordagens multifacetadas, adaptadas às especificidades de cada etapa da vida e fundamentadas em evidências científicas sólidas.

4 CONCLUSÃO

A análise das estratégias psicológicas de prevenção do suicídio, segmentadas por faixas etárias, revela a necessidade de abordagens adaptativas e interdisciplinares, fundamentadas em evidências científicas robustas. A infância, adolescência, idade adulta e terceira idade apresentam especificidades que demandam intervenções direcionadas, considerando fatores de risco e proteção próprios de cada fase da vida.

Na infância, destaca-se a importância da detecção precoce de sinais de sofrimento emocional e da promoção de habilidades socioemocionais. Programas escolares que fortalecem vínculos familiares e comunitários têm mostrado eficácia na redução de comportamentos de risco (Escobar et al., 2022). Na adolescência, fatores como bullying, uso de substâncias e crises identitárias aumentam a vulnerabilidade. Intervenções que promovem autoestima, habilidades de enfrentamento e apoio social são essenciais para mitigar o risco de suicídio (Escobar et al., 2022).

Na idade adulta, o estresse ocupacional, transtornos de humor e isolamento social emergem como fatores de risco significativos. Estratégias psicológicas que combinam terapia individual, grupos de suporte e psicoeducação têm se mostrado eficazes na redução de pensamentos suicidas (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2021). Na terceira idade, sentimentos de inutilidade, luto e perdas aumentam o risco de suicídio. Intervenções que promovem ressignificação do sentido de vida, integração social e acompanhamento contínuo são fundamentais para a prevenção (OMS, 2021).

Em síntese, a prevenção do suicídio requer uma abordagem multifacetada, que considere as particularidades de cada faixa etária e envolva a colaboração entre profissionais de saúde, educadores, familiares e a comunidade. A implementação de políticas públicas eficazes, aliada à formação contínua de profissionais e à promoção de ambientes de apoio, é crucial para reduzir as taxas de suicídio e promover a saúde mental em todas as idades.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Suicídio: prevenção*. Brasília, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/suicidio-prevencao>.

ESCÓBAR, A. M. P. R.; LORENA SOBRINHO, J. E. *Estratégias de prevenção do suicídio e da autolesão voltadas para adolescentes em ambientes escolares: uma revisão integrativa da literatura*. 2022.

GIL (2019) –conhecido em metodologia científica: Gil, A. C., *Métodos e técnicas de pesquisa social*.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Prevenção do suicídio: um imperativo global*. Genebra, 2021.