

# PREVENIR O SUICÍDIO ATRAVÉS DE POLÍTICAS PÚBLICAS

O suicídio é uma das principais causas de morte evitável em Portugal e no mundo, com implicações sérias para a Saúde Pública, a economia e o bem-estar das comunidades.

Em Portugal, o número de mortes por suicídio continua a ser mais elevado do que em qualquer outro país do Sul da União Europeia. Por cada morte, centenas de pessoas próximas são diretamente afetadas – familiares, amigos/as e profissionais de Saúde.

A prevenção do suicídio exige uma abordagem multisectorial, que articule políticas públicas robustas com intervenções clínicas eficazes. A evidência é clara: investir na prevenção do suicídio salva vidas e gera benefícios económicos significativos.

## ESTATÍSTICAS SUICÍDIO

O **suicídio** é responsável por mais de **700.000 mortes por ano**, no mundo.

Em Portugal, ocorrem cerca de **3 suicídios por dia**.

Por cada suicídio consumado, **existe um número de tentativas 25 vezes superior**.

Uma estimativa de 2015, indica que os **custos do suicídio na União Europeia** ascendem a **9,1€ mil milhões**.

O suicídio é uma das principais causas de morte entre jovens com idades entre os **15 e os 29 anos**.

## O VALOR DA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO INVESTIMENTO COM ELEVADO RETORNO

**Comunitário.** A prevenção evita a perda de vidas humanas e impactos psicológicos negativos em mais de uma centena de pessoas que são impactadas por cada morte por suicídio.

**Custo-efetividade.** Investir em intervenções psicológicas baseadas na evidência é custo-eficaz, uma vez que programas implementados entre os 10 e os 19 anos podem gerar um retorno estimado de 24€ por cada 1€ investido, ao longo de 80 anos.

**Clínico.** A implementação de serviços com intervenções específicas para a prevenção do suicídio - em linha com as melhores práticas -, é mais eficaz do que intervenções mais generalistas: por cada 100 pessoas abrangidas, estima-se a prevenção de mais 23 a 25 tentativas de suicídio e 1 a 3 mortes por suicídio.

**Media.** Intervir através dos media, através da implementação de guidelines baseadas em evidências, na cobertura de notícias, permite reduzir o número de mortes: de 139 para 2 a 32 mortes, em cinco anos.

# PREVENIR O SUICÍDIO ATRAVÉS DE POLÍTICAS PÚBLICAS

## RECOMENDAÇÕES ESTRATÉGICAS PARA A PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

**01**

### Cumprir o rácio recomendado de 1 Psicólogo/a por cada 5.000 utentes, no Serviço Nacional de Saúde.

Esta prioridade estrutural é fundamental para garantir uma resposta eficaz e sustentada à prevenção do suicídio e para viabilizar a implementação de um futuro Plano Nacional de Prevenção do Suicídio. Um rácio adequado de Psicólogos/as permitiria: implementar programas universais de prevenção da depressão (um forte preditor do suicídio); capacitar equipas de Saúde para identificar sinais precoces de risco; realizar triagens eficazes e assegurar um encaminhamento célere e adequado para cuidados especializados; garantir a continuidade de cuidados; assegurar o acesso regular a supervisão; assim como oferecer intervenções psicológicas baseadas em evidências junto de pessoas em situação de risco ou de pessoas que perderam alguém por suicídio.

**02**

### Cumprir o rácio recomendado de 1 Psicólogo/a por cada 500 alunos/as, nas Escolas.

O reforço de Psicólogos/as no contexto escolar é decisivo para uma intervenção educativa integrada e preventiva. Os/As Psicólogos/as desempenham funções fundamentais: implementação de estratégias de prevenção universal (nomeadamente, programas de desenvolvimento de competências socioemocionais, literacia em Saúde e prevenção do suicídio); avaliação e monitorização do risco suicidário; identificação e intervenção junto de alunos/as em risco e em situações de crise; e encaminhamento articulado para os serviços de Saúde. Simultaneamente, contribuem para o desenvolvimento de políticas educativas focadas na promoção da Saúde Psicológica e do Bem-Estar, em colaboração com profissionais do contexto escolar, alunos/as e respetivas famílias.

**03**

### Investir na capacitação de Psicólogos/as e de outros/as profissionais para a avaliação e intervenção no risco de Suicídio.

A formação contínua e especializada em avaliação e intervenção no risco de suicídio deve ser uma prioridade transversal dos sistemas de Saúde, Educação, comunitários, prisionais e forças de segurança. Esta capacitação deve abranger os/as Psicólogos/as, incluindo a formação em estratégias de avaliação do risco suicidário, intervenções psicológicas breves (e.g., Plano de Segurança), intervenções psicoterapêuticas longas e intervenções de pósvenção. Além disso, é crucial integrar formação especializada direcionada para outros/as profissionais de primeira linha – médicos/as, enfermeiros/as, professores/as – garantindo um trabalho articulado e informado com os/as Psicólogos/as.

**04**

### Acelerar a construção de políticas públicas de mitigação dos fatores de risco suicidário.

A prevenção do suicídio deve ser integrada numa estratégia intersectorial de promoção da Saúde Psicológica e do Bem-Estar. Políticas públicas que reduzam vulnerabilidades socioeconómicas e promovam a coesão social têm um impacto significativo na redução do risco suicidário. Entre as intervenções prioritárias encontram-se as medidas de proteção do rendimento (ex. subsídios de desemprego adequados), acesso digno à habitação, acesso universal à saúde, políticas ativas de emprego e programas de apoio psicossocial comunitário. Deve também garantir-se uma regulação eficaz do acesso a meios letais, como armas de fogo (com eventual necessidade de avaliação psicológica na concessão de licenças) e locais de elevado risco, com a implementação de intervenções infraestruturais (e.g., colocação de barreiras), de mensagens dissuasoras e mecanismos de suporte imediato (ex. contactos de emergência).

**05**

### Reforçar a investigação e os sistemas de informação sobre o suicídio.

O avanço na prevenção do suicídio exige um investimento constante na produção de conhecimento científico e na qualificação de sistemas de monitorização. A criação de bases de dados nacionais com registos de mortes por suicídio, tentativas, com inclusão de variáveis sociodemográficas, contextuais e clínicas, é essencial para o desenho de políticas e intervenções eficazes. Paralelamente, o financiamento da adaptação e validação de instrumentos de avaliação do risco para a realidade portuguesa é prioritário para dar lugar a intervenções com instrumentos de avaliação mais precisos e fiáveis.

**06**

### Promover uma comunicação responsável dos Media.

Os Media podem desempenhar um papel decisivo na prevenção do suicídio, especialmente quando comunicam de acordo com as boas práticas e orientações baseadas na Ciência Psicológica. Os/as Psicólogos/as têm um contributo essencial neste domínio, participando ativamente no desenho e implementação de campanhas mediáticas focadas na promoção de mensagens de esperança, de superação, de procura de ajuda e redução do estigma. O aumento da Literacia em Saúde Psicológica e disseminação de estratégias adaptativas para lidar com dificuldades de Saúde Psicológica, promovem comportamentos protetores junto dos/as cidadãos/ãs.