# Educação em saúde mental como ferramenta para quebrar estigmas – esclarecendo o suicídio

**Autor(res)**

Fábio Castro Ferreira
Francisco Wanderson Matias Da Silva
Bruno Henrique Da Silva
Fabio Oliveira De Souza
Jorge Armando Pereira De Godoy
Guilherme De Alencar Mota
João Pedro Souza Martins
Dariel Machado Evangelista

**Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

**Instituição**

UFG - UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS

**Introdução**

O suicídio foi identificado como a principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos globalmente em 2016. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2018), aproximadamente 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano, além de um número ainda maior que tenta, estando entre as vinte principais causas de morte em todo o mundo. Essa situação representa um sério problema de saúde pública.
A autodestruição deliberada é caracterizada como um conceito de suicídio. Comportamentos suicidas não fatais incluem ideação, que é o ato de pensar em morrer, e tentativa de suicídio, que é o ato de se ferir com o objetivo de morrer, o que pode ou não ser fatal. Nem todo pensamento de morte resulta em automutilação, portanto, é fundamental distinguir entre pensamentos e ações associados ao risco de suicídio (Cavalcante, Minayo, 2015).

**Objetivo**

Revisar na literatura a educação em saúde mental como ferramenta indispensável na quebra de estigmas a respeito do suicídio.

**Material e Métodos**

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica de caráter descritivo com foco saúde mental como ferramenta de quebra da estigmatização em torno do suicídio. A pesquisa foi realizada entre agosto e setembro de 2025, abrangendo publicações científicas indexadas nos últimos dez anos. Foram utilizadas as seguintes bases de dados eletrônicas: PubMed, SciELO e Google Acadêmico. As seguintes palavras-chaves foram utilizadas para a busca dos artigos “suicídio”, “saúde mental”, educação em saúde” e os operadores booleanos “AND” e “OR” foram adotados visando obter uma maior integração de produções de cientificas nos bancos de dados. Entre os critérios de inclusão de artigos para o presente estudo, foram considerados: estudos originais e revisões publicadas nos

últimos 10 anos, com abordagem sobre o suicídio. Os seguintes critérios de exclusão foram estabelecidos: carta ao editor, estudos experimentais, relato de caso, estudos publicados há mais de 10 anos; artigos em línguas diferentes da portuguesa, inglesa e espanhola. Ao final, foram utilizados 4 artigos científicos para a construção da presente revisão.

## Resultados e Discussão

O suicídio representa uma das principais causas de mortalidade evitável no mundo, com impactos profundos na saúde pública e nas sociedades. De acordo com estimativas globais, mais de 800 mil pessoas morrem por suicídio anualmente, e o estigma associado a esse fenômeno agrava o problema, inibindo a busca por ajuda e perpetuando mitos que isolam indivíduos em sofrimento. Nesse contexto, a educação em saúde mental surge como uma estratégia fundamental para descontruir estigmas, promovendo a literacia sobre suicídio (suicide literacy) e incentivando atitudes positivas em relação à prevenção e ao cuidado.

Estudos populacionais revelam que a baixa literacia em suicídio está diretamente ligada a níveis elevados de estigma. Em uma pesquisa realizada na Alemanha com 2.002 adultos, Ludwig et al. (2022) encontraram que o conhecimento sobre tratamento e prevenção do suicídio é relativamente alto (acima de 80% de respostas corretas), mas há déficits significativos na identificação de fatores de risco (33-60%) e sinais de ideação suicida (45-53%). Esses gaps de conhecimento correlacionam-se negativamente com dimensões do estigma suicida, incluindo estigmatização, normalização/glorificação e atribuição a depressão/isolamento. Os autores enfatizam que campanhas informativas e o estímulo ao contato pessoal com afetados podem mitigar o estigma, promovendo uma cultura de empatia e prevenção. Essa abordagem educacional não apenas informa, mas também humaniza o debate, transformando o suicídio de um tabu em um tema acessível para diálogo comunitário.

Entre populações jovens, o impacto da educação é ainda mais crítico, pois a adolescência é um período de vulnerabilidade acrescida. Calear et al. (2024) avaliaram atitudes e literacia em suicídio em 1.019 adolescentes australianos de 11 a 17 anos, revelando endosso mais forte a atitudes que ligam o suicídio à depressão e isolamento, em detrimento de visões glorificadoras ou estigmatizantes. No entanto, lacunas persistem na compreensão de riscos e sintomas, agravadas por fatores como idade, gênero, distress psicológico e exposição a comportamentos suicidas. A pesquisa conclui que programas escolares de educação em saúde mental são essenciais para fechar essas brechas, melhorando a identificação de riscos e o engajamento em busca de ajuda, o que pode reduzir o estigma ao normalizar conversas sobre saúde emocional.

Da mesma forma, em contextos culturais específicos, a educação revela-se uma ponte para superar barreiras estigmatizantes. Al-Shannaq et al. (2023) investigaram 707 jovens árabes na Jordânia (16-24 anos), encontrando literacia suicida muito baixa, estigma relativamente alto e atitudes negativas à busca por ajuda profissional, com preferência por fontes informais como família e amigos. Correlações negativas entre literacia e estigma (especialmente glorificação) indicam que programas educativos em escolas e universidades podem elevar o conhecimento, diminuir o estigma e fomentar atitudes pró-ajuda. Os autores defendem campanhas de conscientização culturalmente sensíveis para prevenir suicídios, destacando o papel da educação em empoderar jovens a acessarem serviços de saúde mental.

O estigma também influencia a divulgação de pensamentos suicidas, um passo inicial para a intervenção. Ammerman et al. (2022) compararam civis e veteranos americanos (n=500 com histórico de ideação suicida), mostrando que o autoestigma e o estigma antecipado reduzem a probabilidade de divulgação entre veteranos, mas não entre civis. Essa disparidade, ligada a experiências militares, reforça a necessidade de educação targeted para populações vulneráveis, visando mitigar consequências negativas da divulgação e promover narrativas que desestigmatizem o pedido de ajuda.

## Conclusão

Em síntese, evidências recentes consolidam a educação em saúde mental como aliada indispensável na luta contra o estigma suicida. Ao esclarecer mitos, capacitar comunidades e incentivar diálogos abertos, tais iniciativas salvam vidas, alinhando-se a diretrizes globais de prevenção. Investimentos em programas acessíveis, especialmente em escolas e ambientes de trabalho, são urgentes para uma saúde mental inclusiva.

## Referências

AL-SHANNAQ, Y. et al. Suicide literacy, suicide stigma, and psychological help seeking attitudes among Arab youth. Current Psychology, v. 42, n. 8, p. 6532-6544, 2023. DOI: 10.1007/s12144-021-02007-9.

AMMIRMAN, B. A. et al. The role of suicide stigma in self-disclosure among civilian and veteran populations. Psychiatry Research, v. 309, p. 114408, 2022. DOI: 10.1016/j.psychres.2022.114408.

CALEAR, A. L. et al. Evaluating suicide attitudes and suicide literacy in adolescents. Journal of Mental Health, v. 33, n. 3, p. 312-319, 2024. DOI: 10.1080/09638237.2023.2245883.

LUDWIG, J. et al. Suicide literacy and suicide stigma - results of a population survey from Germany. Journal of Mental Health, v. 31, n. 4, p. 517-523, 2022. DOI: 10.1080/09638237.2021.1875421.
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Folha Informativa - Suicídio. 2018. Disponível em: encurtador.com.br/insuY. Acesso em: 04 mar. 2021.