



PREVENÇÃO AO SUICÍDIO E AUTOMUTILAÇÃO EM ADOLESCENTES: UMA ABORDAGEM PSICOLÓGICA

PREVENTION OF SUICIDE AND SELF-MUTILATION IN ADOLESCENTS: A PSYCHOLOGICAL APPROACH

Andressa França Matos¹

Camila Cardoso Cabral

Lorena Miranda Schmidt²

A saúde mental dos jovens tornou-se uma preocupação crescente em escala global, principalmente na prevenção ao suicídio e à automutilação. A adolescência é uma fase marcada por intensas mudanças emocionais e sociais, fatores como isolamento, pensamentos negativos e dificuldades de integração podem ampliar a vulnerabilidade dos indivíduos. Este estudo visa destacar a relevância da prevenção como fator protetivo contra o suicídio e a automutilação no ambiente escolar, e busca apresentar estratégias de intervenção para além do contexto escolar. Foi utilizada uma abordagem multidisciplinar, embasada em teorias psicológicas e em dados de pesquisas científicas. O método inclui uma análise de literatura acadêmica e relatórios institucionais, como os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) e de estudos publicados em plataformas como SciELO e PubMed. Além disso, são utilizados conceitos teóricos de autores como Erik Erikson, Aaron Beck e Albert Ellis, que oferecem perspectivas fundamentais para compreender os desafios emocionais enfrentados pelos jovens. Teorias psicológicas, como a crise de identidade de Erik Erikson e a abordagem cognitiva de Aaron Beck, compreende que intervenções eficazes devem abordar as necessidades emocionais e sociais dos jovens, promovendo resiliência e suporte. O suicídio e a automutilação entre adolescentes são fenômenos crescentes que exigem atenção multidisciplinar, especialmente no campo da psicologia. Segundo Beck (1974), em sua Teoria Cognitiva da Depressão, distorções cognitivas como pensamentos automáticos negativos podem intensificar sentimentos de desesperança, fator crucial associado ao risco de suicídio. De acordo com Erikson (1968) a adolescência é marcada pela crise de identidade, tornando os jovens mais suscetíveis ao isolamento e ao sofrimento emocional. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), baseada nos estudos de Beck e Albert Ellis (1994), tem se mostrado competente na reestruturação de padrões de

¹ Acadêmica do Centro Universitário de Mineiros.

² Docente do Centro Universitário de Mineiros. E-mail: lorenamiranda@unifimes.edu.br



pensamento disfuncionais, ajudando adolescentes a lidar com pensamentos suicidas, abordagens como a TCC são efetivas para alterar padrões de pensamento negativo e desenvolver habilidades de enfrentamento. Segundo dados da OMS (2019), a criação de ambientes seguros e a implementação de políticas de apoio são cruciais para a redução das taxas de suicídio. Programas em escolas que promovem a conscientização sobre saúde mental e técnicas de regulação emocional são essenciais para a prevenção. Trabalhos publicados por Neimeyer et al. (2019) evidenciam o impacto positivo dessas práticas em ambientes escolares. É fundamental capacitar profissionais de saúde mental para identificar sinais de alerta, intervir com estratégias baseadas em evidências e oferecer suporte contínuo. Pesquisas atuais sobre a saúde mental juvenil, refletem uma preocupação crescente com o bem-estar psicológico dos jovens. Compreender as dificuldades enfrentadas por adolescentes e aplicar intervenções embasadas em teorias psicológicas representam passos essenciais para transformar vidas. Estratégias preventivas, como a promoção de laços afetivos seguros, a implementação de abordagens terapêuticas eficazes e a conscientização em escolas e comunidades, têm o potencial de reduzir significativamente os riscos e promover um estado de bem-estar emocional. Investir em ações contínuas e colaborativas não apenas previne comportamentos prejudiciais, mas também fortalece os jovens para enfrentarem os desafios da vida, construindo uma base mais sólida para um futuro saudável.

Palavras-chave: Suicídio. Automutilação. Pensamento negativo. Saúde mental.

Keywords: Suicide. Self-mutilation. Negative thinking. Mental health.