

A INFLUÊNCIA DO APOIO SOCIAL NA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO EM JOVENS ADULTOS

THE INFLUENCE OF SOCIAL SUPPORT ON SUICIDE PREVENTION IN YOUNG ADULTS

Vitória Silva Ferreira¹

Sofia Rezende Prado¹

Ana Luiza Dias Carvalho Borges¹

Lorena da Silva Ferreira²

Resumo: O suicídio é um grave problema de saúde pública, especialmente entre jovens adultos, associado a fatores como isolamento, solidão, estresse crônico, depressão e ansiedade. Este estudo buscou analisar como o apoio social pode atuar na prevenção do suicídio nesta população. O apoio social se mostrou um fator de proteção crucial, reduzindo o risco de suicídio ao oferecer suporte emocional, instrumental e informacional. Esta revisão sistemática, baseada em estudos dos últimos cinco anos indexados no PubMed, mostrou que redes de apoio eficazes têm um impacto protetor significativo, principalmente no suporte emocional e na redução da desesperança. A qualidade do suporte é essencial para sua efetividade, e futuros estudos devem explorar intervenções comunitárias para fortalecer redes de apoio em populações vulneráveis.

Palavras-chave: Apoio social. Suicídio. Prevenção do suicídio. Jovens adultos.

Abstract: Suicide is a major public health issue, particularly among young adults, and is associated with factors such as isolation, loneliness, chronic stress, depression, and anxiety. This study aimed to examine how social support can contribute to suicide prevention in this population. Social support is a crucial protective factor, reducing suicide risk by providing emotional, instrumental, and informational support. This systematic review, based on studies from the last five years indexed in PubMed, found that effective support networks have a significant protective impact, especially in providing emotional support and reducing

¹ Discentes do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES);
vitoriaferreira.caetano05@academico.unifimes.edu.br.

² Docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

hopelessness. The quality of support is essential for its effectiveness, and future studies should explore community interventions to strengthen support networks in vulnerable populations.

Keywords: Social support. Suicide. Suicide prevention. Young adults.

INTRODUÇÃO

O suicídio é uma das principais causas de morte entre jovens adultos, sendo frequentemente associado a fatores como transtornos mentais, histórico de abuso e estresse emocional. Este estudo tem como objetivo analisar o papel do apoio social na prevenção deste grave problema de saúde pública, considerando as evidências científicas mais recentes. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 800.000 pessoas morrem por suicídio anualmente, com taxas preocupantes entre os jovens (OMS, 2021).

Hawton et al. (2019) destacam que essa fase da vida envolve vulnerabilidade emocional, onde fatores como depressão, ansiedade e solidão aumentam o risco de suicídio. Nesse contexto, o apoio social atua como um fator protetor, reduzindo sentimentos de desesperança e promovendo recursos emocionais essenciais. Além disso, Joiner (2005) aponta que a sensação de pertencimento e suporte social pode diminuir significativamente o risco de suicídio.

A literatura sobre prevenção do suicídio sugere que o apoio social não deve ser apenas um recurso emocional, mas também um meio de acesso a serviços de saúde mental (Hawton et al., 2019). A qualidade dessas interações é crucial. Redes de apoio que promovem confiança e segurança apresentam maior eficácia na redução do risco de suicídio, enquanto relações superficiais tendem a ser menos protetivas.

Por meio desta revisão sistemática, buscamos avaliar como o apoio social pode influenciar na prevenção do suicídio em jovens adultos, explorando os achados mais recentes e discutindo a importância de abordagens integradas para enfrentar esse grave problema de saúde pública.

METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão sistemática da literatura que analisa a influência do apoio social na prevenção do suicídio em jovens adultos. A busca de artigos foi realizada na base PubMed, utilizando descritores indexados no MeSH/DeCS, combinados com operadores booleanos para refinar a pesquisa. Foram incluídos estudos publicados entre 2020 e 2025 que

abordassem a relação entre apoio social e prevenção do suicídio em jovens de 18 a 29 anos, com evidências empíricas robustas. Excluíram-se artigos que não analisassem diretamente o suporte social, focassem em outras faixas etárias ou apresentassem metodologia pouco detalhada. A busca inicial resultou em 31 artigos, dos quais 16 foram analisados integralmente. Após critérios de seleção, 8 estudos foram incluídos na revisão, sendo examinados quanto a objetivos, metodologia e principais achados. Os resultados reforçam a importância das redes de apoio social na redução do risco de suicídio e suas implicações para estratégias preventivas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados destacam o apoio social como essencial na redução do risco de suicídio em jovens adultos. Os achados ressaltam o papel do suporte emocional na resiliência psicológica, a eficácia do apoio entre pares e a influência das redes comunitárias na mitigação dos fatores de risco.

O suporte de familiares e amigos é um dos principais fatores protetivos. Antonio et al. (2020) indicam que vínculos interpessoais fortalecidos reduzem a vulnerabilidade emocional, especialmente entre minorias. Kirchner et al. (2021) mostram que estratégias personalizadas de prevenção, voltadas à população LGBTQIA+, aumentam a aceitação do suporte social e o engajamento nas redes de apoio.

Programas de apoio entre pares também se mostraram eficazes. Muehlenkamp e Quinn-Lee (2022) apontam que capacitar jovens para identificar sinais de risco aumenta o senso de pertencimento e reduz a ideação suicida. Samuolis et al. (2021) reforçam que treinamentos de gatekeepers – indivíduos preparados para identificar e intervir em crises suicidas – ampliam a probabilidade de intervenções precoces, tornando a prevenção mais eficaz.

As redes comunitárias desempenham um papel essencial. Ferlatte et al. (2021) destacam que a ausência de suporte agrava a vulnerabilidade de jovens LGBTQIA+, enquanto iniciativas inclusivas reduzem a ideação suicida. Standley e Foster-Fishman (2021) mostram que o apoio social não só diminui o risco de suicídio, mas também atenua os efeitos do estresse extremo.

Além disso, as redes sociais digitais exercem um papel ambíguo. Embora facilitem o acesso ao suporte emocional, também podem expor jovens a conteúdos prejudiciais, reforçando sentimentos de isolamento e desesperança (Defayette et al., 2021). Assim, seu uso deve ser monitorado para garantir impactos positivos na saúde mental.



Figura 1: Tabela sobre os artigos analisados

NOME DO ARTIGO	ANO DE PUBLICAÇÃO	AUTOR	PRINCIPAIS ACHADOS
A Qualitative Evaluation of the Impacts of a Strength-based and Youth-driven Approach to Suicide Prevention in Rural and Minority Communities in Hawai'i	2023	Mapuana C K Antonio et al.	Abordagens baseadas em forças e conduzidas por jovens demonstram impacto positivo na prevenção do suicídio em comunidades rurais e minoritárias do Havaí.
Perceptions of LGBTQ+ youth and experts of suicide prevention video messages targeting LGBTQ+ youth: qualitative study	2022	Stefanie Kirchner et al.	Mensagens de prevenção ao suicídio voltadas para jovens LGBTQ+ devem ser personalizadas e baseadas em apoio social para aumentar a eficácia.
Sexual and Gender Minorities' Readiness and Interest in Supporting Peers Experiencing Suicide-Related Behaviors	2023	Olivier Ferlatte et al.	Minorias sexuais e de gênero estão dispostas a apoiar colegas com comportamentos suicidas, mas carecem de treinamento e suporte estruturado.
Evaluation of a Peer-Led Implementation of a Suicide Prevention Gatekeeper Training Program for College Students	2022	Jessica Samuolis et al.	Treinamento conduzido por colegas melhora a conscientização e a resposta dos estudantes universitários à prevenção do suicídio.
Social network structure as a biopsychosocial suicide prevention target for young people at clinical high-risk for psychosis	2023	Annmarie B Defayette et al.	A estrutura das redes sociais pode influenciar o risco de suicídio em jovens em risco clínico para psicose, sendo um alvo relevante para intervenções.
Intersectionality, social support, and youth suicidality: A socioecological approach to prevention	2022	Corbin J Standley et al.	A interseccionalidade e o suporte social são fatores críticos na prevenção do suicídio juvenil, exigindo uma abordagem socioecológica.
Effectiveness of a peer-led gatekeeper program: A longitudinal mixed-method analysis	2021	Jennifer J Muehlenkamp et al.	Programas liderados por colegas demonstram eficácia sustentável ao longo do tempo na prevenção do suicídio em comunidades educacionais.
Implementing LEARN: Comprehensive Suicide Prevention Training for High School Students, Parents, and School Personnel	2023	Elaine Walsh et al.	O treinamento LEARN aumenta a capacidade de estudantes, pais e profissionais escolares em reconhecer e responder a sinais de suicídio.

Fonte: Elaborado pela autora, com base nos estudos analisados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados desta revisão sistemática evidenciam que o apoio social é um fator crucial na prevenção do suicídio em jovens adultos. Relações interpessoais sólidas e redes de suporte eficazes contribuem significativamente para a redução da desesperança e do isolamento, fortalecendo a resiliência emocional e mitigando fatores de risco. Entretanto, é fundamental que o apoio social seja integrado a estratégias multidimensionais, incluindo acompanhamento psicológico, tratamento de transtornos mentais e programas comunitários que promovam a inclusão social.

Para aprimorar a eficácia das intervenções, pesquisas futuras devem aprofundar a análise do impacto das redes digitais no suporte emocional, além de investigar o desenvolvimento de políticas públicas que fortaleçam os vínculos sociais entre jovens em situação de vulnerabilidade. A prevenção do suicídio exige uma abordagem integrada e contínua, na qual o suporte social desempenha um papel complementar essencial para reduzir as taxas de suicídio e promover a saúde mental dos jovens adultos.

REFERÊNCIAS

ANTONIO, M. C. K. et al. **A qualitative evaluation of the impacts of a strength-based and youth-driven approach to suicide prevention in rural and minority communities in Hawai'i.** Hawai'i Journal of Health & Social Welfare, Honolulu, v. 79, n. 5, Suppl. 1, p. 96-100, maio 2020.



DEFAYETTE, A. B.; SILVERSTEIN, S. M.; PISANI, A. R. **Social network structure as a biopsychosocial suicide prevention target for young people at clinical high-risk for psychosis.** Schizophrenia Research, Amsterdam, v. 270, p. 63-67, fev. 2024.

FERLATTE, O. et al. **Sexual and gender minorities' readiness and interest in supporting peers experiencing suicide-related behaviors.** Crisis, Göttingen, v. 41, n. 4, p. 273-279, jul. 2020.

HAWTON, K.; SAUNDERS, K. E. A.; O'CONNOR, R. C. **Self-harm and suicide in adolescents.** The Lancet, London, v. 379, n. 9834, p. 2373-2382, jun. 2012.

JOINER, T. et al. **Why people die by suicide.** Cambridge: Harvard University Press, 2005. Disponível em: <https://www.hup.harvard.edu/books/9780674025493>. Acesso em: 24 mar. 2025.

KIRCHNER, S. et al. **Perceptions of LGBTQ+ youth and experts of suicide prevention video messages targeting LGBTQ+ youth: qualitative study.** BMC Public Health, London, v. 20, n. 1, p. 1845, dez. 2020.

MUEHLENKAMP, J. J.; QUINN-LEE, L. **Effectiveness of a peer-led gatekeeper program: A longitudinal mixed-method analysis.** Journal of American College Health, Philadelphia, v. 71, n. 1, p. 282-291, jan. 2023.

SAMUOLIS, J.; HARRISON, A. J.; FLANAGAN, K. **Evaluation of a peer-led implementation of a suicide prevention gatekeeper training program for college students.** Crisis, Göttingen, v. 41, n. 5, p. 331-336, set. 2020.

STANDLEY, C. J.; FOSTER-FISHMAN, P. **Intersectionality, social support, and youth suicidality: A socioecological approach to prevention.** Suicide and Life-Threatening Behavior, Washington, v. 51, n. 2, p. 203-211, abr. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Suicide worldwide in 2019.** Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026643>. Acesso em: 24 mar. 2025.

WALSH, E. et al. **Implementing LEARN: Comprehensive suicide prevention training for high school students, parents, and school personnel.** The Journal of School Health, Hoboken, v. 94, n. 11, p. 1040-1048, nov. 2024.