



Prevenção do suicídio vai chegar às escolas já este ano lectivo

Medida, prevista no Plano Nacional de Prevenção do Suicídio, já tem financiamento. Haverá 30 mil tentativas de suicídio por ano, dois terços das quais perpetrados por jovens

Saúde mental

Natália Faria

A taxa de suicídio entre os adolescentes portugueses não é alarmante, mas os comportamentos autolesivos, como a intoxicação medicamentosa, sim. E porque, atingidas idades mais avançadas, estes tendem a aumentar de gravidade e a degenerar em actos suicidas, a Direcção-Geral de Saúde (DGS) vai replicar no ano lectivo 2013/14 um projecto de prevenção em várias escolas do país, já ao abrigo do Plano Nacional de Prevenção do Suicídio que é terça-feira apresentado em Coimbra.

Trata-se de alargar o projecto +Contigo, que arrancou no ano lectivo de 2009/10, nalgumas escolas de Coimbra, resultado de uma parceria entre a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra e a Administração Regional de Saúde (ARS) do Centro, estabelecida precisamente na sequência do suicídio de uma aluna de 13 anos. No ano lectivo 2011/12, o +Contigo já chegava a 741 estudantes do 3.º ciclo do ensino básico que contaram com a ajuda de 66 profissionais de saúde, 228 professores e assistentes e 153 encarregados de educação, aos quais coube trabalhar com os alunos a capacidade de resolução de problemas, o reforço da auto-estima, o combate ao estigma em saúde mental. “No final, registámos um aumento do bem-estar entre os jovens e uma melhoria dos casos de depressão”, adiantou ao PÚBLICO José Carlos Silva, professor na Escola de Enfermagem de Coimbra.

Ainda não há indicações precisas quanto ao número de escolas que irão aderir, até porque algumas estão ainda a candidatar-se. Será preciso assegurar a participação dos profissionais de saúde em cada uma das regiões (“este projecto só funciona em rede, nomeadamente com os centros de saúde e os profissionais de saúde mental”).

José Carlos Silva conta que já aconteceu vários alunos acabarem por ser encaminhados para assistência médica nos cuidados de saúde primários ou nos serviços de saúde mental que

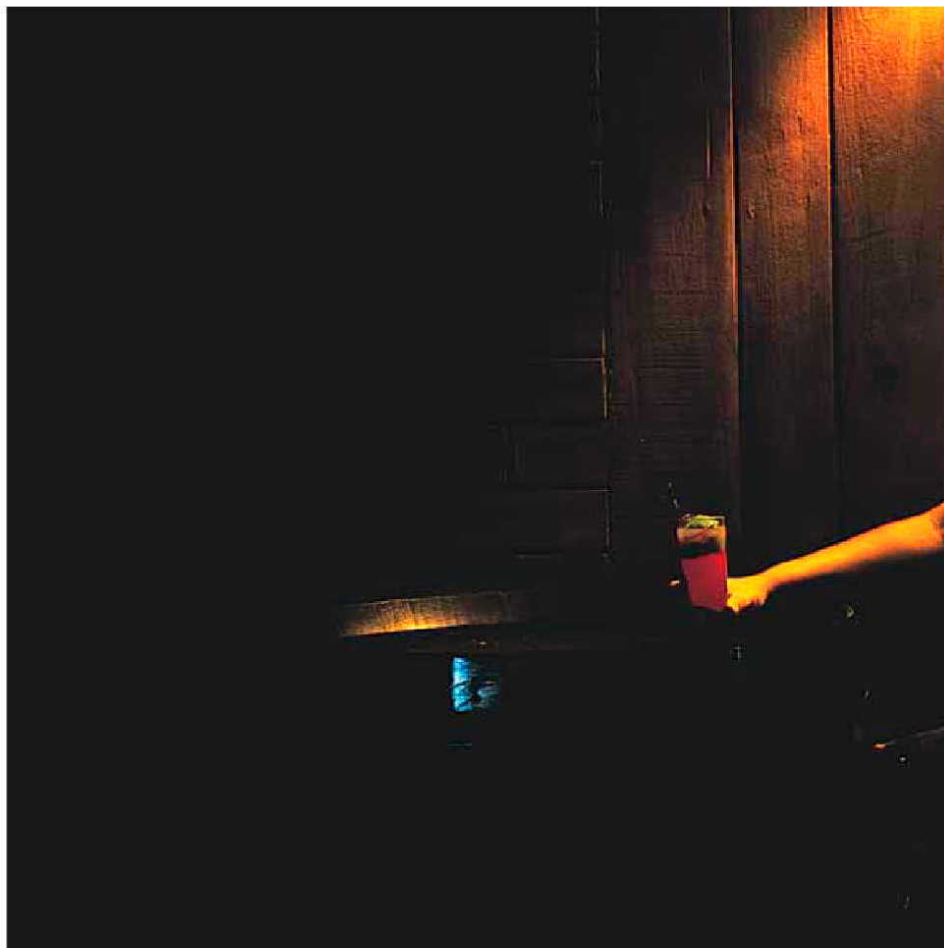
se aliaram ao projecto. Sem números oficiais quanto à dimensão do suicídio entre os jovens, José Carlos Silva lembra os dados da Organização Mundial de Saúde, segundo os quais por cada suicídio consumado ocorrem cerca de 30 tentativas. Em Portugal, e considerando que os dados oficiais apontam para pouco mais de mil suicídios por ano, haverá acima de 30.000 tentativas por ano. Destas, “cerca de dois terços são perpetradas por jovens, maioritariamente do sexo feminino”, segundo o também ex-presidente da Sociedade Portuguesa de Suicidologia e relator do Plano Nacional de Prevenção do Suicídio.

Suicídios subnotificados

Apesar de só cerca de 25% destes jovens recorrerem aos serviços de saúde, após a ocorrência dos comportamentos autolesivos, José Carlos Silva lembra que o mais comum entre os jovens é a “intoxicação medicamentosa e por venenos”. E que “se os problemas que estão por detrás dos comportamentos não forem resolvidos nesta faixa etária, a probabilidade de estes jovens virem a cometer suicídio é mais elevada do que na população em geral”.

As mais recentes medidas de restrição ao consumo do álcool, que proibiram a venda de bebidas espirituosas a menores de 18 anos, mas deixaram de fora da interdição o vinho e a cerveja, também se inscrevem nesta lógica de prevenção. Mas o coordenador do Plano Nacional de Prevenção do Suicídio, Álvaro de Carvalho, gostava que o Governo tivesse ido mais longe. “Esta legislação terá tido o mérito de contribuir para lançar mais uma vez o alarme, mas não me parece que dê garantias de resultados práticos”, lamenta. A proposta inicial do Governo previa, entre outras coisas, a proibição do consumo e venda de qualquer bebida alcoólica antes dos 18 anos e o aumento dos respectivos preços.

Para esta e outras campanhas que até ao final do ano serão desenvolvidas, nomeadamente junto dos profissionais de saúde, Álvaro de Carvalho diz ter já garantido um financiemen-



Restrição ao consumo do álcool faz parte das medidas de prevenção do suicídio

Falta de psiquiatras ameaça plano nacional

Com 17 camas prontas a serem usadas desde Junho de 2012, a nova unidade de internamento em psiquiatria de casos agudos da Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo, em Beja, continua sem funcionar devido à falta de psiquiatras. Este será o caso mais agudo, mas, segundo Álvaro de Carvalho, “há várias zonas do país em carência aguda ou situação de pré-carência por causa da falta de profissionais na área da saúde mental”. Neste cenário, as recomendações que vão no sentido de apostar

mais na psicoterapia do que na prescrição medicamentosa das pessoas deprimidas e em sofrimento mental – logo, em risco de suicídio – arriscam-se a nunca sair do papel. A carência de recursos torna-se mais grave por ocorrer em plena crise, sabendo-se que, conforme se lê no plano nacional de prevenção, “as crises económicas, ao provocarem desemprego, empobrecimento e insegurança, desencadeiam ou agravam os problemas de saúde mental dos envolvidos, particularmente com evoluções depressivas e

risco acrescido de suicídio, em especial quando abrangem endividamento e perda de habitação”. Baseados em estudos sobre as consequências da perda de emprego para a saúde mental dos envolvidos, os autores do plano falam em 34% de perturbações mentais entre os desempregados contra 16% em empregados. Face à escassa disponibilidade financeira, o plano sugere fontes alternativas de financiamento: filantropos, fundações, organizações não-governamentais ou agências internacionais.



Linhas de apoio
808 223 353
Telefone da Amizade
(funciona entre as 16h e as 23h)
808 200 204
SOS- Estudante



ADRIANO MIRANDA

Números

10,3

é a taxa de suicídios em Portugal por cada 100 mil habitantes, segundo dados de 2010, superior, portanto, à média de 9,4 nos 27 países da União Europeia. Apesar de ser um fenómeno subdeclarado em Portugal (muitos suicídios não surgem classificados como tal nas respectivas certidões de óbito), os números oficiais mostram que o suicídio mata mais gente do que os acidentes de viação ou de trabalho

1098

suicídios foram registados em 2010 pelo Instituto Nacional de Estatística. O valor máximo da década, que começou com 519

50%

dos suicídios em Portugal ocorrem depois dos 64 anos, com relativa estabilidade no sexo masculino. O predomínio dos suicídios nos idosos é mais visível no Sul de Portugal, sobretudo em zonas rurais

3000

pessoas suicidam-se diariamente no mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde. Dá um suicídio a cada 40 segundos. O número anual de suicídios ronda o milhão, ou seja, cerca de metade de todas as mortes violentas, estimando-se que, em 2020, esse número atinja 1,5 milhões

13.ª

causa de morte à escala mundial, o suicídio apresenta uma taxa de mortalidade global de 16 por cada 100 mil habitantes. No grupo etário dos 15 aos 19 anos, é mesmo a segunda causa de morte

60%

é o aumento das taxas de suicídio nos últimos 45 anos, sobretudo nos países em vias de desenvolvimento, sendo que, na maioria dos países da Europa, o número anual de suicídios supera o das vítimas de acidentes de viação
 Fonte: Plano Nacional de Prevenção do Suicídio

Colocar barreiras em pontes e limitar álcool e psicofármacos para prevenir suicídios

Natália Faria

Há inúmeras formas de prevenir o suicídio. Exemplos? Criar barreiras físicas protectoras em locais identificados como propícios à prática de actos suicidas, como as pontes, reforçar a protecção social aos desempregados e impor restrições ao consumo de bebidas alcoólicas e à prescrição de psicofármacos. Estas são algumas das medidas previstas no Plano Nacional de Prevenção do Suicídio, que vai vigorar entre 2013 e 2017, e que, findo o período de discussão pública, foi finalmente apresentado à tutela.

Ambicioso nas metas, o plano não tem financiamento garantido e surge em contraciclo com as restrições orçamentais que têm levado, por exemplo, à desprotecção social dos grupos mais vulneráveis. Mas, conforme adiantou ao PÚBLICO o director do Programa Nacional de Saúde Mental e coordenador do plano, Álvaro de Carvalho, “o documento limita-se a sublinhar as intervenções mais correctas para enfrentar as repercussões da crise na saúde mental da população”. Se haverá ou não dinheiro para as implementar, “caberá à tutela responder”.

Delineado para responder a grupos específicos da população (jo-

vens, idosos, profissionais de saúde, população prisional, forças de segurança, lésbicas, gays e transexuais...), o plano sugere também o aumento da cobertura nacional de consultas de prevenção de suicídio, o aumento do horário de atendimento das linhas de telefone SOS e a formação e desenvolvimento de redes de porteiros sociais na comunidade, nomeadamente entre os taxistas, bombeiros, sacerdotes ou farmacêuticos, capacitando-os para detectarem de forma precoce sinais de eventuais comportamentos suicidas.

Quanto aos suicídios nas prisões (houve 10 em 2012, o que representa uma taxa de 74 por cada 100 mil, ou seja, 7,5 vezes superior à taxa da população em geral), os autores do plano sugerem cuidados especiais para os reclusos em crise, nomeadamente para os que apresentem síndrome de abstinência, e a formação e treino dos elementos da equipa prisional, envolvendo “noções elementares de psiquiatria e psicologia”. Do lado oposto, o das forças de segurança (53 suicídios, entre 2000 e 2012), o plano sugere a restrição do uso e porte de arma a quem apresente ideação suicida, a facilitação do acesso a gabinetes de psicologia e psiquiatria e a avaliação periódica e aleatória do abuso de álcool e outras substâncias, entre outras medidas.

to de 300 mil euros. A importância da formação mede-se por um acontecimento recente: em Famalicão, uma jovem de 23 anos enforcou-se no final de Junho, horas depois de ter obtido alta do hospital onde dera entrada depois de uma primeira tentativa de suicídio.

Porque todos os especialistas concordam que o suicídio em Portugal está muito acima dos registos oficiais (1012 suicídios em 2011, e 1098 em 2010, segundo o Instituto Nacional de Estatística), o plano de prevenção do suicídio prevê também para este ano o funcionamento pleno das certidões de óbito electrónicas. A ideia é conseguir que menos suicídios surjam mascarados de mortes por causa indeterminada, seja por causa do estigma, de questões religiosas ou simplesmente para

prevenir problemas com seguros.

Por estes dias, o sistema de Informação dos Certificados de Óbito, mediante o qual a DGS pretende pôr cobro à falta de rigor na determinação das causas de óbito em Portugal, encontra-se ainda em fase de experimentação no Norte e Centro do país e no Funchal. Mas a ideia é que “até ao final do ano abranja todo o território nacional, Açores incluídos”, adianta Álvaro de Carvalho.

Mas de pouco adiantará o país dotar-se de um sistema electrónico de registo dos óbitos se este não for acompanhado da formação dos profissionais responsáveis pela introdução dos dados no sistema, diz. “A DGS tem vindo a garantir essa formação de médicos, forças de segurança e funcionários do Ministério da Justiça...”



Plano prevê barreiras em locais propícios a actos suicidas



Prevenção do suicídio chega às escolas já este ano lectivo

Medida, prevista no Plano Nacional de Prevenção, já tem financiamento. Haverá em Portugal 30 mil tentativas de suicídio por ano, dois terços das quais perpetrados por jovens **p10/11**