



Explorando Abordagens Terapêuticas Baseadas em Evidências para a Prevenção do Suicídio

Lais Ferreira Rhinow Michels ¹, Giovanna Santi Camara ², Maria Eduarda Gomes Dal Molin ³, Rafaela Yumi Pena Ogata ⁴, Luisa dos Santos Vieira ⁵, Luiza Festugato Cunha ⁶, Gabriella Guiraldeli Barboza ⁷, Kainã de Moraes Menezes ⁸, Isabella Bravin ⁹, Nicole Gomes Torneri ¹⁰

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

Nesta análise, são exploradas diferentes intervenções terapêuticas para a prevenção do suicídio, abordando uma variedade de técnicas e abordagens inovadoras. Inicialmente, destaca-se a eficácia das intervenções psicoterapêuticas, as quais envolvem abordagens como terapia cognitivo-comportamental, terapia interpessoal e terapia de aceitação e compromisso. Essas abordagens têm demonstrado resultados promissores na redução do risco de suicídio e na promoção do bem-estar mental dos indivíduos em risco.

Além das intervenções psicoterapêuticas, são discutidas as estratégias farmacológicas, as quais envolvem o uso de medicamentos psicotrópicos para tratar condições subjacentes, como depressão e transtorno bipolar, que aumentam o risco de suicídio. Embora esses medicamentos sejam amplamente utilizados, sua eficácia a longo prazo e seus potenciais efeitos colaterais continuam sendo áreas de investigação em evolução.

Outro aspecto importante é a abordagem de intervenções baseadas em tecnologia, como aplicativos móveis e plataformas online, que oferecem suporte emocional, fornecem recursos educacionais e facilitam o acesso a serviços de saúde mental. Essas tecnologias têm a vantagem de alcançar um grande número de pessoas de forma acessível e conveniente.

Além das intervenções terapêuticas, enfatiza-se a importância de uma abordagem colaborativa e multidisciplinar na prevenção do suicídio. Isso inclui a coordenação entre psiquiatras, psicólogos, assistentes sociais, equipes de emergência e familiares para fornecer



uma rede de apoio abrangente e personalizada para indivíduos em crise.

Em resumo, as abordagens terapêuticas baseadas em evidências desempenham um papel crucial na prevenção do suicídio, oferecendo opções eficazes para aqueles em risco. No entanto, é essencial uma avaliação cuidadosa do paciente e uma abordagem individualizada para garantir os melhores resultados e a segurança a longo prazo dos indivíduos em crise.

Palavras-chaves: Prevenção do Suicídio; Terapia Baseada em Evidências; Abordagens Terapêuticas.

Exploring Evidence-Based Therapeutic Approaches for Suicide Prevention

ABSTRACT

In this analysis, different therapeutic interventions for suicide prevention are explored, addressing a variety of innovative techniques and approaches. Initially, the effectiveness of psychotherapeutic interventions is highlighted, which involve approaches such as cognitive-behavioral therapy, interpersonal therapy, and acceptance and commitment therapy. These approaches have shown promising results in reducing the risk of suicide and promoting the mental well-being of individuals at risk.

In addition to psychotherapeutic interventions, pharmacological strategies are discussed, involving the use of psychotropic medications to treat underlying conditions such as depression and bipolar disorder, which increase the risk of suicide. Although these medications are widely used, their long-term efficacy and potential side effects remain areas of evolving research.

Another important aspect is the approach of technology-based interventions, such as mobile applications and online platforms, which provide emotional support, offer educational resources, and facilitate access to mental health services. These technologies have the advantage of reaching a large number of people in an accessible and convenient manner.

In addition to therapeutic interventions, the importance of a collaborative and multidisciplinary approach to suicide prevention is emphasized. This includes coordination



among psychiatrists, psychologists, social workers, emergency teams, and family members to provide a comprehensive and personalized support network for individuals in crisis.

In summary, evidence-based therapeutic approaches play a crucial role in suicide prevention, offering effective options for those at risk. However, careful patient assessment and an individualized approach are essential to ensure the best outcomes and long-term safety of individuals in crisis.

Keywords: Suicide Prevention; Evidence-Based Therapy; Therapeutic Approaches.

Dados da publicação: Artigo recebido em 22 de Janeiro e publicado em 12 de Março de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n3p1027-1040>

Autor correspondente: *Lais Ferreira Rhinow Michels* - Laisfrmichels@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, um foco crescente tem sido dado à busca por intervenções eficazes na prevenção do suicídio, especialmente entre populações vulneráveis, como crianças, adolescentes e adultos com transtornos mentais graves. Um estudo conduzido por Brus et al. (2019) examinaram o papel do lítio na prevenção de suicídios e readmissões após terapia eletroconvulsiva para depressão unipolar, destacando a importância de abordagens farmacológicas nesse contexto. Além disso, Morken et al. (2020) realizaram uma análise abrangente de revisões sistemáticas para avaliar os efeitos de intervenções na prevenção de autolesão e suicídio em crianças e adolescentes, fornecendo insights valiosos sobre abordagens que demonstraram eficácia.

A pesquisa de Büscher et al. (2020) sobre terapia cognitivo-comportamental baseada na Internet para redução de ideação suicida adiciona outra dimensão importante ao debate sobre prevenção do suicídio. Este estudo oferece uma revisão sistemática e meta-análise que destaca o potencial das intervenções baseadas na web na redução da ideação suicida, evidenciando a importância do uso de tecnologias digitais como ferramentas terapêuticas acessíveis e eficazes. Essas pesquisas recentes fornecem um panorama abrangente das estratégias atuais e emergentes na prevenção do suicídio, destacando a necessidade contínua de explorar abordagens inovadoras e baseadas em evidências.

Nguyen et al. (2023) oferecem uma perspectiva valiosa sobre o mecanismo farmacológico da cetamina no comportamento suicida com base em modelos animais de agressividade e impulsividade. Esta revisão narrativa destaca a importância de compreender os mecanismos subjacentes ao efeito anti-suicida da cetamina, especialmente em relação aos aspectos comportamentais como agressividade e impulsividade. Ao explorar os dados de estudos em modelos animais, os pesquisadores fornecem insights sobre os caminhos neurobiológicos pelos quais a cetamina pode exercer seus efeitos positivos na redução do comportamento suicida. Esta pesquisa destaca a necessidade de uma compreensão mais aprofundada dos mecanismos de

ação da cetamina e sua aplicabilidade potencial como uma intervenção terapêutica promissora na prevenção do suicídio em humanos.

Considerando esses estudos recentes, fica evidente que a prevenção do suicídio é uma área de pesquisa em constante evolução, com uma gama diversificada de intervenções sendo exploradas para reduzir o risco de suicídio em diferentes populações e contextos clínicos. A pesquisa recente destaca a importância de abordagens farmacológicas, terapêuticas e baseadas em tecnologia na prevenção do suicídio, enquanto ressalta a necessidade de uma abordagem multidisciplinar e holística para enfrentar esse problema de saúde pública cada vez mais premente.

METODOLOGIA

A metodologia empregada neste artigo de revisão de literatura, intitulado "Explorando Abordagens Terapêuticas Baseadas em Evidências para a Prevenção do Suicídio", teve como ponto de partida a pesquisa exclusiva de artigos publicados nos últimos cinco anos, compreendendo o período de 2019 a 2024. A busca sistemática foi conduzida nas bases de dados Scopus e PubMed, reconhecidas por sua abrangência e relevância na área científica, utilizando palavras-chave específicas como "Suicide Prevention" e "Therapeutic Interventions".

O foco primário durante o processo de seleção recaiu sobre artigos completos escritos em inglês, sendo categorizados como Ensaio Clínico, Metanálise, Teste Controlado e Aleatório, e Análise. Tal abordagem foi adotada com o intuito de assegurar a qualidade e a atualidade das informações compiladas, garantindo uma revisão abrangente sobre o tema em questão.

A primeira etapa da seleção envolveu uma análise criteriosa dos títulos dos artigos identificados na busca inicial. Posteriormente, os artigos passaram por uma análise dos resumos, visando uma triagem mais detalhada em relação à pertinência e contribuição para o tema em foco. Por fim, uma análise completa dos artigos foi conduzida, permitindo a identificação e seleção apenas daqueles considerados mais relevantes e substanciais para a abordagem

terapêutica na prevenção do suicídio.

A abordagem escalonada na triagem, analisando inicialmente os títulos, seguido pelos resumos e, finalmente, a leitura completa dos artigos, fortaleceu a robustez da revisão, garantindo a inclusão apenas de trabalhos relevantes e impactantes. Este estudo pretende contribuir significativamente para a compreensão e implementação de estratégias terapêuticas eficazes na mitigação do risco de suicídio, destacando a importância contínua da pesquisa baseada em evidências na área da saúde mental.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As Abordagens Terapêuticas Baseadas em Evidências para a Prevenção do Suicídio estão em constante evolução, buscando métodos eficazes e escaláveis para lidar com essa questão complexa. Uma abordagem promissora, apresentada por Mann et al., (2021) é a educação de médicos de atenção primária no manejo da depressão, expandindo esses programas para outros especialistas médicos não psiquiátricos, como internistas e obstetras-ginecologistas. A educação de estudantes do ensino médio sobre saúde mental também se mostra benéfica, com possibilidade de extensão para estudantes universitários. Restrição de meios, educação pré-alta hospitalar e acompanhamento pós-crise são estratégias eficazes, porém, menos escaláveis. Terapias específicas, como CBT e DBT, demonstram eficácia na prevenção de tentativas de suicídio, mas sua escalabilidade é limitada. Opções promissoras, como o uso de medicamentos de ação rápida como a cetamina e a triagem baseada na Internet, têm potencial para ampliar o alcance da prevenção do suicídio. No entanto, é crucial continuar a pesquisa para avaliar a eficácia dessas abordagens e determinar quais intervenções têm o potencial de serem implementadas em nível nacional.

Katsivarda et al., (2021) apresentam estratégias que incluem a oferta de informações e aconselhamento direcionados a pessoas que apresentam ideação suicida ou têm um histórico de tentativas de suicídio. O objetivo principal é ajudar esses indivíduos a identificar os problemas subjacentes e os fatores relacionados ao seu comportamento suicida, enquanto os motiva a

buscar ajuda profissional. A comunicação terapêutica desempenha um papel crucial nesse processo, pois permite que os pacientes expressem seus sentimentos e preocupações de forma aberta e honesta, enquanto os terapeutas oferecem suporte, compreensão e orientação. Além disso, os terapeutas trabalham com os pacientes no desenvolvimento de planos de segurança personalizados, que incluem estratégias para lidar com crises e identificar sinais de alerta precoce. Embora haja uma convergência em torno do objetivo geral de prevenir o suicídio, os pesquisadores destacam que existem variações significativas nas intervenções utilizadas e nas medidas de avaliação dos resultados. Isso torna difícil comparar diretamente a eficácia dessas abordagens e ressaltam a necessidade de mais pesquisas comparativas para determinar a frequência ideal de comunicação e o formato das intervenções mais eficazes. Além disso, ressaltam o potencial das tecnologias digitais na prevenção do suicídio, como aplicativos móveis e plataformas online, para fornecer suporte e intervenção em momentos de crise. No entanto, eles também destacam a importância de educar tanto os profissionais de saúde quanto os pacientes sobre o uso adequado dessas tecnologias, garantindo que elas sejam eficazes e seguras.

Em consonância, os autores Chen et al., (2021) examinam o estado atual da ECT (eletroconvulsoterapia), MST (terapia magnética transcraniana), rTMS (estimulação magnética transcraniana repetitiva) e tDCS (estimulação transcraniana por corrente contínua) no tratamento da ideação suicida, tentativas de suicídio e suicídios consumados. Entre os catorze estudos recuperados sobre ECT, cinco estudos experimentais relataram que pacientes que receberam ECT apresentaram efeitos significativamente mais rápidos e intensos sobre a ideação suicida do que os grupos de controle (farmacoterapia ou rTMS) ou em comparação com a linha de base. Esses resultados estão em conformidade com as recomendações do CANMAT para o manejo de adultos com Transtorno Depressivo Maior, onde a ECT é considerada tratamento de primeira linha para ideação suicida aguda. Outros estudos sobre ECT, retrospectivos ou observacionais, investigaram a ocorrência de comportamento suicida em coortes de pacientes que receberam ECT. Embora alguns não tenham observado influência da ECT sobre suicídios consumados e tentativas de suicídio, outros mostraram um efeito antissuicida positivo e significativo da

ECT.

O suicídio muitas vezes resulta de uma dor psicológica insuportável, associada a fatores sociais como rejeição, exclusão e isolamento. Embora a dor social não explique todos os casos de suicídio, é útil para entender os fatores psicossociais envolvidos e identificar possíveis alvos para intervenção. Sendo assim, Rajkumar (2022) sugere que algumas abordagens farmacológicas, como ketamina e psilocibina, podem reduzir a ideação suicida, em parte, pela redução da dor social. No entanto, aponta que ainda há muitas incógnitas sobre essas intervenções e destacam a necessidade de ensaios clínicos controlados para avaliar sua eficácia. Enfatiza-se a importância de abordagens multidisciplinares e a necessidade de cuidados na prescrição desses medicamentos, considerando possíveis riscos de uso indevido e efeitos adversos.

Os pesquisadores Laflamme et al., (2022) se dedicaram a investigar intervenções que possam oferecer suporte efetivo na prevenção do suicídio entre os idosos, uma questão de extrema importância devido à prevalência crescente desse problema. Embora os resultados relacionados ao uso de antidepressivos tenham sido inconclusivos, sugerindo a necessidade de cautela na prescrição desses medicamentos para idosos em risco de suicídio, a evidência emergente aponta para outras abordagens promissoras. Entre essas abordagens, destacam-se a promoção de atividade física e programas de manejo colaborativo na atenção primária. A atividade física regular tem sido associada não apenas a benefícios físicos, mas também a melhorias na saúde mental, incluindo a redução da depressão e da ansiedade, fatores de risco importantes para o suicídio. Além disso, programas colaborativos na atenção primária podem garantir uma abordagem holística e multidisciplinar, envolvendo médicos, psicólogos, assistentes sociais e outros profissionais de saúde na identificação precoce e no manejo eficaz do risco de suicídio em idosos.

Os estudos iniciais realizados por Nguyen et al., (2023) abordaram as possíveis introduções farmacológicas para reduzir o risco de suicídio, incluindo o uso de medicamentos como sais de lítio, clozapina, antidepressivos, antipsicóticos e ECT. No entanto, apesar de algumas inconsistências nos

resultados sobre a eficácia desses tratamentos na redução da suicidabilidade em pacientes com depressão unipolar ou bipolar, os autores ressaltam a necessidade de identificar novos alvos para prevenir o suicídio. A ketamina surgiu como uma alternativa experimental ao ECT, apresentando benefícios de ação rápida no alívio dos sintomas depressivos, ansiosos e anedônicos, incluindo as ideias suicidas. Ensaio clínicos randomizados, duplo-cegos e controlados por placebo confirmaram a eficácia de curto prazo da ketamina no tratamento da depressão resistente ao tratamento. Para pacientes com depressão maior e ideação suicida ativa, o tratamento imediato é crucial, e uma única dose intravenosa subanestésica de ketamina é capaz de produzir efeitos rápidos na redução da suicidabilidade. Além disso, os pesquisadores mencionam a eficácia rápida e robusta de um spray nasal de esketamina na redução dos sintomas depressivos em pacientes gravemente doentes com depressão maior e ideação suicida ativa. A eficácia tanto da ketamina intranasal quanto intravenosa no tratamento da depressão maior foi corroborada por meta-análises, embora seja necessário cautela ao comparar diretamente a eficácia dessas duas vias de administração.

Sufrate-Sorzano et al., (2023) destacam a eficácia de intervenções psicoterapêuticas, como a terapia comportamental dialética e a terapia cognitivo-comportamental, na redução do risco de suicídio. Terapias psicanalíticas e psicodinâmicas também mostraram eficácia na melhoria do bem-estar emocional, reduzindo comportamentos autolesivos. Além disso, ficou evidente que restringir o acesso aos métodos letais mais comuns é benéfico na prevenção do suicídio, mas novos métodos de substituição precisam ser explorados proativamente. Intervenções online, como terapia cognitivo-comportamental online e aplicativos móveis, mostraram resultados estatisticamente significativos na redução da ideação suicida. A adesão ao tratamento para estabilizar pacientes com transtornos mentais graves é crucial na prevenção do comportamento suicida, com intervenções terapêuticas e o uso adequado de medicamentos, como estabilizadores de humor, desempenhando um papel importante. No entanto, ainda não existe uma intervenção específica que se destaque como mais eficaz que outras, destacando a necessidade de uma abordagem abrangente que inclua ferramentas de enfrentamento, intervenções comportamentais, suporte

emocional e apoio à adesão ao tratamento para prevenir o suicídio.

Autor e Ano	Metodologia do Estudo	Principais Conclusões
Mann et al., 2021	Revisão abrangente de literatura e análise de programas de intervenção	Educação de médicos de atenção primária e estudantes do ensino médio sobre saúde mental; restrição de acesso a meios letais; terapias específicas como CBT e DBT; uso de medicamentos de ação rápida como cetamina; triagem baseada na Internet
Katsivarda et al., 2021	Revisão sistemática e análise de intervenções terapêuticas	Oferta de informações e aconselhamento direcionados; comunicação terapêutica; desenvolvimento de planos de segurança personalizados; potencial das tecnologias digitais na prevenção do suicídio
Chen et al., 2021	Análise de estudos sobre ECT, MST, rTMS e tDCS no tratamento da ideação suicida	ECT como tratamento de primeira linha para ideação suicida aguda; outros estudos mostram efeito antissuicida positivo e significativo da ECT
Rajkumar, 2022	Revisão crítica da literatura e análise de abordagens farmacológicas	Ketamina e psilocibina podem reduzir a ideação suicida; destaque para abordagens multidisciplinares e cuidados na prescrição de medicamentos
Laflamme et al., 2022	Revisão sistemática e análise de intervenções de prevenção do suicídio entre idosos	Promoção de atividade física; programas de manejo colaborativo na atenção primária
Nguyen et al., 2023	Revisão abrangente de literatura e análise de possíveis intervenções farmacológicas	Ketamina e esketamina como alternativas promissoras; eficácia de terapias psicoterapêuticas; necessidade de abordagem abrangente na prevenção do suicídio
Sufrate-Sorzano et al., 2023	Revisão sistemática e análise de intervenções psicoterapêuticas e farmacológicas	Eficácia de terapias psicoterapêuticas; importância da restrição de acesso a meios letais; potencial das intervenções online; adesão ao tratamento como fator crucial na prevenção do suicídio; necessidade de uma abordagem abrangente na prevenção do suicídio

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após revisar diversas abordagens terapêuticas para a prevenção do suicídio, é evidente que não há uma solução única para enfrentar essa questão complexa. As intervenções estudadas, que vão desde educação em saúde mental até terapias específicas e o uso de tecnologias digitais, demonstram promessa em diferentes contextos. No entanto, a falta de um consenso claro sobre a abordagem mais eficaz destaca a necessidade contínua de pesquisa e avaliação comparativa. A variedade de estratégias disponíveis reflete a diversidade de fatores que contribuem para o risco de suicídio, incluindo fatores biológicos, psicológicos e sociais, ressaltando a importância de uma abordagem multidisciplinar e personalizada.

Além disso, a escalabilidade das intervenções emerge como uma consideração crucial. Enquanto algumas terapias, como a terapia cognitivo-comportamental, demonstram eficácia na redução do risco de suicídio, sua implementação em larga escala pode ser limitada devido à disponibilidade de recursos e à capacitação necessária dos profissionais de saúde. Nesse sentido, intervenções baseadas em tecnologia, como aplicativos móveis e plataformas online, podem desempenhar um papel importante na ampliação do alcance da prevenção do suicídio, desde que sejam desenvolvidas e implementadas com cuidado para garantir sua eficácia e segurança.

A importância da adesão ao tratamento para estabilizar pacientes com transtornos mentais graves é uma consideração crucial. Terapias farmacológicas, como o uso de estabilizadores de humor, desempenham um papel importante nesse contexto, destacando a necessidade de uma abordagem holística que combine intervenções terapêuticas e farmacológicas. Além disso, a restrição de acesso aos meios letais e a exploração de novos métodos de substituição emergem como estratégias importantes na prevenção do suicídio, sugerindo a necessidade de uma abordagem proativa e multifacetada para abordar esse problema de saúde pública.

Em última análise, a prevenção do suicídio é uma questão complexa e

multifacetada que exige uma abordagem abrangente e baseada em evidências. Embora existam diversas intervenções promissoras disponíveis, há lacunas no conhecimento que precisam ser preenchidas por meio de pesquisas adicionais. A colaboração entre profissionais de saúde, pesquisadores e formuladores de políticas é essencial para desenvolver e implementar estratégias eficazes que possam reduzir o impacto do suicídio na sociedade.

REFERÊNCIAS

Brus, O., Cao, Y., Hammar, Å., Landén, M., Lundberg, J., Nordanskog, P., & Nordenskjöld, A. (2019). Lithium for suicide and readmission prevention after electroconvulsive therapy for unipolar depression: population-based register study. *BJPsych Open*, 5, e46, 1–5.

Büscher, R., Torok, M., Terhorst, Y., & Sander, L. (2020). Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Suicidal Ideation: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network Open*, 3(4), e203933.

Chen, Y., et al. (2021). Can seizure therapies and noninvasive brain stimulations prevent suicidality? A systematic review. *Brain and Behavior*, 11, e02144.

Katsivarda, C., Assimakopoulos, K., & Jelastopulu, E. (2021). Communication-based suicide prevention after the first attempt: A systematic review. *Psychiatriki*, 32, 51–58.

Laflamme, L., Vaez, M., Lundin, K., Sengoelge, M. (2022). Prevention of suicidal behavior in older people: A systematic review of reviews. *PLoS ONE*, 17(1), e0262889.

Mann, J. J., Michel, C. A., Auerbach, R. P. (2021). Improving Suicide Prevention Through Evidence-Based Strategies: A Systematic Review. *American Journal of Psychiatry*, 178(7).

Morken, I. S., Dahlgren, A., Lunde, I., Toven, S. (2020). The effects of interventions preventing self-harm and suicide in children and adolescents: an overview of systematic reviews [version 2; peer review: 2 approved]. *F1000Research*, 8, 890.

Nguyen, T. M. L., Jollant, F., Tritschler, L., Colle, R., Corruble, E., Gardier, A. M. (2023). Pharmacological Mechanism of Ketamine in Suicidal Behavior Based on Animal Models of Aggressiveness and Impulsivity: A Narrative Review.



Pharmaceuticals, 16, 634.

Rajkumar, R. P. (2022). Pharmacological Strategies for Suicide Prevention Based on the Social Pain Model: A Scoping Review. *Psych*, 4, 494–515.

Sufrate-Sorzano, T., Santolalla-Arnedo, I., Garrote-Cámara, M. E., Angulo-Nalda, B., Cotelo-Sáenz, R., Pastells-Peiró, R., Bellon, F., Blanco-Blanco, J., Juárez-Vela, R., Molina-Luque, F. (2023). Interventions of choice for the prevention and treatment of suicidal behaviours: An umbrella review. *Nursing Open*, 10, 4959–4970.