



Prevenção do Suicídio Entre Hispânicos e Latinos

OS FATOS

O que é suicídio? Suicídio significa acabar com sua própria vida. É um problema de saúde pública que afeta nossas comunidades, independentemente de raça, cor, idade, condição econômica ou social. O suicídio é evitável. Quando uma pessoa morre por suicídio, não é porque ela queria acabar com a sua própria vida, mas sim, acabar com uma dor emocional excruciante.

De acordo com Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), o suicídio foi motivo de mais de 48.000 mortes em 2018, resultando em cerca de uma morte a cada 11 minutos.¹ Os comportamentos relacionados ao suicídio aumentaram entre os hispânicos na última década, especialmente para mulheres e jovens. Uma em cada quatro meninas latinas e hispânicas e um em cada quatro meninos latinos e hispânicos consideraram o suicídio. Indivíduos latinos e hispânicos que são lésbicas, gays ou bissexuais tentam suicídio em taxas ainda mais altas.²

Alerta - Suicídio e COVID-19

O CDC conduziu um estudo nos EUA durante a semana de 24 a 30 de junho de 2020, no qual adultos relataram condições adversas de saúde mental consideravelmente elevadas associadas ao COVID-19. Os entrevistados hispânicos relataram uma prevalência maior de sintomas como o transtorno de ansiedade ou o transtorno depressivo, transtorno relacionado a trauma e estresse (TSRD) associado ao COVID-19, aumento do uso de substâncias e ideação suicida mais do que os não hispânicos.

Jovens adultos, minorias raciais/étnicas, trabalhadores essenciais e cuidadores de adultos não remunerados, relataram ter vivenciado resultados de saúde mental desproporcionalmente piores, aumento do uso de substâncias e elevada ideação suicida.³

De acordo com a *Kaiser Family Foundation 2020* resumo e um artigo da *Health Affairs 2020*, pessoas negras têm um risco ainda maior de terem doenças graves se contraírem COVID-19 devido às taxas mais altas de condições de saúde subjacentes, como diabetes, asma, hipertensão e obesidade, em comparação com pessoas brancas.

A pesquisa também mostra que as pessoas de cor:

- têm maior probabilidade de não ter seguro de saúde e de não ter uma fonte habitual de atendimento, o que é um impedimento para o acesso aos serviços de teste e tratamento do COVID-19;
- são mais propensas a trabalhar na indústria de serviços, como nos restaurantes, no varejo e na hotelaria, que estão particularmente em maior risco de perda de renda durante a pandemia;
- são mais propensas a viver em unidades habitacionais familiares multigeracionais ou em moradias de baixa renda/públicas que dificultam o distanciamento social ou o auto-isolamento; e
- muitas vezes trabalham em empregos que não são passíveis ao trabalho remoto e usam transporte público, o que os coloca em maior risco de exposição ao COVID-19.⁴

Fatores de Risco entre Hispânicos e Latinos

Existem alguns fatores associados ao aumento do risco de suicídio entre os latinos. Os hispânicos e latinos podem enfrentar condições de vida muito estressantes, como pobreza, migração, falta de transporte, isolamento, baixo senso de pertencimento, falta de acesso a programas de prevenção, serviços de saúde mental e acesso à serviços cultural e linguisticamente apropriados. Além disso, o estresse relacionado à aculturação e à discriminação foi associado a um aumento de três vezes mais nas tentativas de suicídio entre a nova geração de adultos hispânicos.⁵

Fatores de Proteção entre Hispânicos e Latinos

A própria cultura serve como prevenção, pois está intimamente ligada aos valores culturais, familismo, conexão parental e familiar, vínculo e relacionamentos positivos com os pais que podem reduzir o risco de suicídio na juventude.

O cuidado dos professores é um exemplo, um estudo nacional descobriu que a percepção do cuidado dos professores foi associada a uma diminuição do risco de tentativas de suicídio por adolescentes latinos.

Espiritualidade e objeções morais ao suicídio

Indivíduos que se identificam como hispânicos e latinos relatam pontuações mais altas em relação à objeções morais ao suicídio e medidas de espiritualidade. Eles também são mais propensos a ter fortes crenças que proíbem pensamentos e comportamentos suicidas.⁶





Prevenção do Suicídio Entre Hispânicos e Latinos

Sinais de Suicídio

- Falar sobre se sentir sem esperanças
- Falar sobre culpa ou vergonha
- Falar sobre se sentir preso ou sentir que não há soluções
- Sentir uma dor insuportável (dor emocional ou física)
- Falar sobre ser um fardo para os outros
- Usar álcool ou drogas com mais frequência
- Se afastar da família e de amigos
- Mudar hábitos de higiene, alimentação e/ou sono
- Falar ou pensar sobre a morte com frequência
- Doar bens importantes
- Se despedir de amigos e família
- Colocar assuntos em ordem, fazer um testamento
- Tentativa(s) de suicídio anterior(es)
- Abuso do uso de álcool e drogas

Como posso prevenir o suicídio?

Faça as seguintes perguntas:

"Você está pensando em se matar?"
"Você tem um plano?"

Não tenha medo de fazer essas perguntas. Estudos mostram que fazer essas perguntas a [indivíduos em risco](#) e que estão com pensamentos suicidas não aumenta o número de suicídios ou ideação suicida.

Escute: cuidadosamente e ativamente, aprenda o que o indivíduo está pensando e sentindo. A pesquisa sugere que [reconhecer e falar sobre suicídio](#) pode [reduzir, em vez de aumentar](#), os pensamentos suicidas.

Persuada: para buscar profissionais de saúde mental.

Encaminhe: para um profissional de saúde mental imediatamente.

Tenha o número da Linha Nacional para a Prevenção de Suicídios (**1-800-273-TALK (8255)**) e o número do Crisis Text Line (**741741**) em mãos.

Línea de Teléfono Nacional de Prevención del Suicidio 1-888-628-9454. Lifeline oferece 24/7 de serviços gratuitos em espanhol, não há necessidade de falar inglês se você precisa de ajuda.

Você também pode ajudar estabelecendo uma conexão com um membro da família, amigo e/ou líder espiritual.

Mantenha eles seguros: reduzir o acesso de uma pessoa com pensamentos suicidas a itens ou locais altamente letais é uma parte importante da prevenção do suicídio. Se possível, nunca os deixem sozinhos.

Mantenha-se conectado: manter contato após uma crise ou após receber alta do atendimento, pode fazer a diferença. [Estudos mostram](#) que o número de mortes por suicídio diminui quando alguém acompanha a pessoa em risco.

Criando Comunidades Seguras contra o Suicídio

- A resposta da saúde pública à pandemia do COVID-19 deve aumentar os esforços de intervenção e prevenção para abordar as condições de saúde mental associadas a ela.
- Os esforços no nível da comunidade, incluindo estratégias de comunicação de saúde, devem priorizar jovens adultos, minorias raciais/étnicas, trabalhadores essenciais e cuidadores adultos não remunerados.
- Os esforços de intervenção e prevenção no nível da comunidade devem incluir o fortalecimento dos apoios econômicos para reduzir o estresse financeiro, abordando o estresse relacionado a discriminação racial, promovendo a conexão social e apoiando pessoas em risco de suicídio.
- O uso expandido da telessaúde, um meio eficaz de fornecer tratamento para condições de saúde mental, incluindo depressão, transtorno de uso de substâncias e ideação suicida, podendo assim reduzir as consequências da saúde mental relacionadas ao COVID-19.
- A tradução adequada e o acesso às orientações de saúde pública são essenciais.
- A linguagem é importante para reduzir o estigma em torno do suicídio, por exemplo: em vez de dizer, "esta pessoa cometeu suicídio", podemos dizer "esta pessoa morreu por suicídio".



Prevenção do Suicídio Entre Hispânicos e Latinos

- Intervenções culturalmente adaptadas são necessárias para reduzir o risco de suicídio entre as comunidades hispânicas e latinas.
 - Aumentar a conscientização da comunidade e quebrar o tabu são importantes para fazer progresso na prevenção do suicídio.
 - Aumentar o acesso a serviços bilíngues e biculturais de prevenção e saúde mental.
 - Para a mídia e plataformas sociais, evite a linguagem que sensacionalize ou normalize o suicídio ou que o apresente como solução para problemas. Além disso, tome um cuidado especial ao relatar suicídios de celebridades.
 - Mensagens de prevenção adaptadas culturalmente e linguisticamente sobre práticas para melhorar o bem-estar emocional.
 - Desenvolvimento da força de trabalho hispânica e Latina bicultural/bilíngüe para sustentar uma rede de profissionais de saúde mental culturalmente e linguisticamente competente.
 - Cultura é prevenção. Precisamos celebrar nossas culturas, famílias, diversidade e olhar para o futuro com esperança.
- [NAMI's Compartiendo Esperanza](#)
Um programa de 90 minutos para aumentar a conscientização sobre a saúde mental nas comunidades latinas, compartilhando as jornadas dos apresentadores para a recuperação e explorando sinais e sintomas de problemas de saúde mental. O programa também destaca como e onde encontrar ajuda.
 - Compartilhando esperança:
Não há saúde sem saúde mental: Por meio de histórias e citações, este livreto fornece informações sobre saúde mental de maneira sensível. A recuperação é possível e este livreto mostra onde encontrar mais informações, procurar ajuda e ser solidário. Você pode [visualizar uma prévia do livreto gratuitamente](#) ou comprar cópias impressas por meio da [Livreria NAMI](#)
 - [Compreender as diversas necessidades das crianças cujos pais abusam de substâncias](#)
 - [Suicídio entre hispânicos nos Estados Unidos](#)
 - [Fatores de risco e proteção: populações hispânicas](#)
 - [Saúde mental, uso de substâncias e ideação suicida durante a pandemia COVID-19 - EUA, junho de 2020](#)
 - [Comunidades de cor com risco maior para desafios econômicos e de saúde devido ao COVID-19](#)
 - [Associação Americana de Suicidologia. "Fatos e estatísticas." Acessado em 6 de setembro de 2019](#)

Resources

- Falar Salva Vidas TM | AFSP
Um programa educacional de introdução à prevenção do suicídio <https://afsp.org/>

Para saber mais sobre o nosso Centro Nacional Hispânico e Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Prevenção, visite:

<https://pttcnetwork.org/centers/national-hispanic-latino-pttc/home>

- 1 <https://www.cdc.gov/violenceprevention/suicide/fastfact.html>
- 2 <https://www.thetrevorproject.org/2019/11/26/research-brief-suicide-attempts-among-lgbtq-youth-of-color/>
- 3 https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6932a1.htm?s_cid=mm6932a1_w
- 4 <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/covid19-behavioral-health-disparities-black-latino-communities.pdf>
- 5 <http://www.sprc.org/resources-programs/risk-protective-factors-hispanic-populations>

Você pode visitar os seguintes sites para obter mais informações.

Linha Nacional para Prevenção do Suicídio 1-888-628-9454.
Oferece ajuda, 24 horas por dia, 7 dias por semana, serviços gratuitos em espanhol, não precisa falar Inglês se precisar de ajuda

Linha Nacional para Prevenção do Suicídio(1-800-273-TALK (8255)) e mensagem te texto (741741).

Espanhol:
<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>
Inglês:
<http://www.suicidepreventionlifeline.org>

SAMHSA Localizador de Serviços de Tratamento de Saúde Mental
<https://findtreatment.gov>

Linha Nacional de Atendimento da SAMHSA
Ligação gratuita: 1-800-662-HELP (24/7/365 Serviço de informações de referência para tratamento em Inglês e Espanhol)
Website: <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Linha de ajuda para emergências em desastres da SAMHSA
Ligação gratuita: 1-800-985-5990 (español e inglês)
SMS em Espanhol: Envie "Háblanos" para 66746 / SMS em Inglês: Envie "TalkWithUs" para 66746 (TTD): 1-800-846-8517
Inglês
<http://www.disasterdistress.samhsa.gov>
Espanhol
<https://www.samhsa.gov/disaster-distress-helpline/espanol>



National Latino Behavioral Health Association **NLBHA**



American Foundation for Suicide Prevention