

Suicídio entre Comunidades Hispânicas e Latinas 2.0

Publicado pelo Centro Nacional Hispânico-Latino de Treinamento
e Assistência Técnica em Prevenção
Data de publicação: julho de 2022

Introdução

Este mini livro digital foi desenvolvido para fornecer informações e recursos para profissionais de prevenção, profissionais de saúde e membros da comunidade sobre o tema da prevenção do suicídio, o impacto nas comunidades hispânicas e latinas, dados específicos sobre suicídio entre homens e mulheres de origem latina, riscos e fatores de proteção.

Contém também informações sobre a relação entre abuso de substâncias e suicídio, sinais de alerta de suicídio, dicas para profissionais, familiares, amigos e recursos para melhor apoiar nossas comunidades sobre o assunto.

Esperamos que este material seja útil para você e que você possa compartilhar as informações com sua família, amigos e colegas.

Declaração de Inclusividade: Os Centros Nacionais Hispânico-Latino ATTC e PTTC compreendem que existe discussões importantes sobre a terminologia que as pessoas escolhem usar para identificação racial, étnica e cultural. Existem diferentes termos como latinos, hispânicos, latinxs, latines, chicanos e outros, todos igualmente valiosos. Nós defendemos a autoidentificação para cada pessoa. Para este producto e recursos adicionais, iremos utilizar o termo latino e hispânico.



ÍNDICE

Os Fatos	3
Suicídio na Comunidade Hispânica e Latina.....	3
Suicídio entre Mulheres Hispânicas e Latinas	3
Suicídio entre Homens Hispânicos e Latinos	4
Fatores de Risco	4
Fatores de Proteção.....	5
A Relação entre o Uso de Substâncias e o Suicídio	6
Conheça os Sinais de Suicídio.....	7
Dicas de Prevenção do Suicídio para Familiares e Amigos	7
Dicas de Prevenção do Suicídio para Profissionais de Saúde.....	7
Abordagem Terapêutica	7
Programas Baseados na Comunidade	8
Recursos Adicionais	9
Referências	10
Reconhecimento	11



OS FATOS

Como uma das principais causas de morte, o suicídio é um problema de saúde pública relevante. Segundo o Centro de Controle de Doenças (CDC), o suicídio é a morte por lesão intencional de si mesmo com intenção de morte ¹. Tentativa de suicídio é quando um indivíduo toma medidas para se ferir, mas não morre por causa de suas ações ¹. Além disso, a teoria interpessoal do suicídio (ITS) afirma que, para que os indivíduos morram pelo ato de suicídio, eles devem demonstrar dois componentes centrais: o desejo de se matar e a capacidade de realizar comportamentos fatais ².

O suicídio tornou-se um problema significativo nos Estados Unidos ao ser classificado como a 10^a principal causa de morte no país ³. Em 2020, o Centro de Controle de Doenças (CDC) relatou quase 45.979 suicídios, com uma média de quase 130 mortes por dia ². O desejo suicida inclui pensamentos, sentimentos e comportamentos relacionados a um autoconceito ruim, falta de relacionamentos interpessoais, retraimento social, isolamento e sentimentos de ser um fardo para os outros ². De acordo com a teoria da hierarquia das necessidades de Maslow, o desejo de pertencimento e vivenciar o amor é uma necessidade essencial que supera as necessidades de segurança e fisiológicas.

SUICÍDIO NA COMUNIDADE HISPÂNICA E LATINA

A comunidade hispânica e latina é a população que mais cresce nos Estados Unidos e representa 18,5% da população total ⁴. Embora os hispânicos e latinos tenham as taxas de suicídio mais baixas nos Estados Unidos entre outros grupos raciais/étnicos, esse fator não diminui os efeitos nocivos que isso tem nesta comunidade ⁵. O suicídio é a 11^a causa de morte para a comunidade hispânica e latina. No entanto, o suicídio é a terceira principal causa de morte para hispânicos e latinos de 15 a 24 anos ².

Existem quatro determinantes do risco de suicídio entre hispânicos e latinos: comportamentos suicidas, humor deprimido/pensamentos suicidas, abuso de substâncias e envolvimento em violência. Verificou-se que o abuso de substâncias, a violência e a depressão ocorrem frequentemente na maioria dos hispânicos e latinos que tentam o suicídio.

SUICÍDIO ENTRE MULHERES HISPÂNICAS E LATINAS

Pesquisas sugerem que mulheres hispânicas e latinas, principalmente adolescentes, são consideradas um grupo de alto risco para suicídio e relatam níveis mais altos de pensamentos e tentativas de suicídio do que homens hispânicos e latinos ⁶.

Isso pode ser devido à sua maior exposição à pobreza, altas taxas de criminalidade, moradia/escolaridade de baixa qualidade, abuso de substâncias, gravidez na adolescência, baixa autoestima, conflito familiar e aculturação ⁷.



SUICÍDIO ENTRE HOMENS HISPÂNICOS E LATINOS

Os homens são ensinados e socializados a NÃO serem vulneráveis e a NÃO compartilharem suas emoções. Como resultado, os homens muitas vezes enfrentam desafios quando se trata de reconhecer, buscar ajuda e/ou acessar cuidados para a saúde mental e abuso de substâncias. Homens hispânicos são menos propensos a procurar ajuda profissional por causa de barreiras como estigma, conflito de papéis decorrente de seu gênero, crenças culturais, restrições econômicas e muito mais ⁸.

A COVID-19 afetou desproporcionalmente nossas comunidades. Questões históricas antes da pandemia pioraram durante o COVID-19, incluindo abuso de substâncias, perda de emprego, falta de acesso a tratamentos e o estigma da doença mental na comunidade latina. De acordo com a Salud America, a taxa de mortalidade por suicídio entre homens hispânicos e latinos é quatro vezes mais alta do que a taxa para mulheres hispânicas e latinas. De fato, mais homens latinos estão morrendo por suicídio, mesmo com a queda da taxa nacional ⁹.

FATORES DE RISCO

Existem muitos fatores de risco associados ao suicídio. Esses fatores de risco incluem saúde mental precária, Familismo, determinantes sociais de saúde e aculturação. Estudos indicam que mais de 16% da população hispânica e latina nos Estados Unidos sofrem de uma condição de saúde mental, e apenas 5% escolhem voluntariamente procurar tratamento profissional ^{4 6}. Os indivíduos podem optar por não procurar tratamento devido ao estigma negativo associado à saúde mental na cultura hispânica e latina, em que os homens não querem envergonhar a unidade familiar. Além disso, condições precárias de saúde mental podem causar estresse de aculturação e problemas de barreira linguística ⁶.

Familismo é um valor cultural que envolve lealdade, unidade e obrigação para com a família e parentes ². A família pode ser um fator de risco substancial para suicídio na comunidade hispânica e latina. As crianças hispânicas e latinas são criadas para valorizar fortemente a unidade familiar e priorizar as necessidades da família acima de suas próprias ^{two}. Se não corresponderem às expectativas da família, pode surgir a sensação de serem um fardo e serem levadas à depressão ².

Além disso, o papel do sacrifício na família pode ter um efeito adverso naqueles que optam por deixar sua unidade familiar para melhorar o bem-estar e as condições gerais da família da qual se afastou ². Esse sacrifício pode resultar em perda de suporte social, à percepção de isolamento e ambivalência em relação a como sua partida realmente melhorará as condições da família que deixou ².

Os determinantes sociais de saúde influenciam muito na ideação suicida nessa população. Com base nos resultados de um estudo de pesquisa, hispânicos e latinos



são menos propensos a ter um diploma universitário, mais propensos a viver em uma família de baixa renda e mais propensos a não ter seguro de saúde em comparação com seus equivalentes brancos ¹⁰. Alguns determinantes sociais de saúde que afetam especificamente essa população incluem pobreza, discriminação e falta de acesso à saúde. Quase 5 milhões de crianças hispânicas e latinas viviam na pobreza em 2020 ¹¹. As más condições de vida são um fator de alto risco para o suicídio devido à exposição à violência de bairro e ao abuso de substâncias, resultando numa redução da satisfação com a vida ¹⁰.

A aculturação atua como um importante fator de risco para o suicídio entre hispânicos e latinos. Relata-se que adolescentes latinos de segunda geração com pais imigrantes são quase três vezes mais propensos a realizar uma tentativa de suicídio do que os jovens de primeira geração devido ao status migratório e a dificuldade de adaptação a uma nova cultura ⁷. Pesquisas indicaram que as mulheres latinas são mais propensas a sofrer de ideação suicida devido às barreiras linguísticas e ao não domínio da língua inglesa ⁶.

FATORES DE PROTEÇÃO

Embora existam fatores de risco associados ao suicídio, também existem fatores de proteção, incluindo familismo, fé, resiliência e coletivismo. Uma unidade familiar forte (familismo) é um fator de proteção contra o suicídio entre homens e mulheres hispânicos e latinos ². Os indivíduos sentem uma sensação de pertencimento, apoio e solidariedade com os membros da família, resultando em melhores resultados na saúde mental ². Além disso, a conexão e o vínculo com os pais são fatores de resiliência contra a ideação suicida em jovens hispânicos e latinos ².

Outro fator que oferece proteção contra o risco de suicídio é a religião ou a fé. A fé religiosa é um valor importante na cultura hispânica e latina, e os indivíduos muitas vezes recorrem à religião como um mecanismo de enfrentamento para sentimentos de angústia ¹². As comunidades religiosas também oferecem apoio e serviços que nem sempre estão disponíveis para indivíduos hispânicos e latinos.

A resiliência é outro fator de proteção que pode impactar o risco de suicídio. Jovens hispânicos e latinos demonstram a capacidade de sucesso acadêmico, mas devido ao baixo SES (status socioeconômico), muitos jovens são mais suscetíveis ao fracasso acadêmico e ao abandono escolar, resultando em menor satisfação com a vida ¹³. Felizmente, a resiliência atua como um fator de proteção em ambientes acadêmicos, independentemente de potenciais fatores de risco, como baixo SES ¹³. A construção da resiliência ocorre na escola e na sala de aula, onde os alunos podem receber ensino e aprendizagem de qualidade, liderança eficaz, relacionamentos colaborativos e apoio emocional dos educadores. A resiliência entre jovens hispânicos e latinos oferece sentido e orientação em suas experiências de escolarização, o que contribui para o sucesso acadêmico geral ¹³.



No entanto, muitos jovens hispânicos e latinos não recebem experiências escolares de alta qualidade que se baseiam em habilidades de resiliência, o que exige a necessidade de programas acadêmicos que visem promover a resiliência entre estudantes desfavorecidos.

O coletivismo é a interdependência dos membros dentro de um grupo, incluindo papéis sociais, deveres e obrigações, que está fortemente conectado ao valor do Familismo na cultura hispânica e latina ¹⁴. O coletivismo também serve como fator de proteção contra o suicídio. Por meio do coletivismo dentro da unidade familiar, os membros podem sentir devoção, confiança e obrigação mútua, que contribuem para uma maior satisfação com a vida ¹⁴. Pesquisas sugerem que a transição de ir para a faculdade é tipicamente mais difícil para estudantes de minorias, particularmente membros da população hispânica e latina ¹⁴. No entanto, esses alunos são capazes de utilizar seu fator protetor de coletivismo dentro de sua unidade familiar para formar fortes relações sociais com colegas de mesma descendência para lidar com o estresse de ser um estudante universitário de primeira vez ¹⁴.

A RELAÇÃO ENTRE O USO DE SUBSTÂNCIAS E O SUICÍDIO

Pesquisas indicam que hispânicos e latinos enfrentam mais problemas relacionados ao abuso de substâncias do que brancos não hispânicos ¹⁵. Relata-se que o álcool é a substância mais usada por hispânicos e latinos que vivem nos Estados Unidos devido a razões como estresse cultural e questões relacionadas à ansiedade ¹⁵. O uso do álcool como mecanismo de enfrentamento aumenta o risco de desenvolver um transtorno relacionado ao álcool, aumentando o risco de pensamentos suicidas ¹⁵. Em 2019, 8,9 milhões de adultos hispânicos e latinos tinham alguma doença mental e/ou transtorno de abuso de substâncias, um aumento de 3,7% em relação a 2018 ¹⁶.

Pesquisas indicam que o transtorno por uso de cannabis (MUD), além de outras substâncias ilícitas, tem forte correlação com problemas de saúde mental e tendências suicidas ²¹.

O uso de drogas ilícitas aumenta dentro o status das gerações de imigrantes para adolescentes hispânicos e latinos dos EUA como resultado do estresse de aculturação ¹⁸. De acordo com a SAMHSA, em 2018, 1,7 milhões de hispânicos e latinos se envolveram no uso indevido de opióides (prescrições de opióides de heroína) ¹⁹.



CONHEÇA OS SINAIS DE SUICÍDIO [20](#)

- Falar sobre o desejo de morrer ou se matar
- Falar sobre sentimentos de desesperança ou não ter propósitos
- Falar sobre se sentir um fardo para os outros
- Uso de substâncias: uso aumentado ou excessivo
- Sentimentos de ansiedade, depressão, agitação ou raiva
- Distanciamento e isolamento social
- Imprudência e correr riscos excessivos
- Mudanças de humor frequentes

DICAS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO PARA FAMILIARES E AMIGOS

- Mantenha contato com seus entes queridos
- Faça perguntas sobre seus sentimentos e experiências
- Ofereça-lhes apoio emocional
- Aumente a conscientização sobre o suicídio em sua comunidade
- Elimine o estigma associado aos serviços de saúde e tratamento mental

DICAS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

- Forneça aos hispânicos e latinos serviços médicos e de tratamento culturalmente sensíveis
- Aumente o acesso a serviços bilíngues
- Contrate profissionais de saúde de diferentes origens étnicas/raciais para promover a diversidade

ABORDAGEM TERAPÊUTICA

Ênfase na criação de serviços de terapia culturalmente apropriados para hispânicos e latinos [17](#).

- Terapia Cognitiva Comportamental (TCC)
- Terapia Comportamental Dialética
- TCC de Atenção Plena
- TCC de Prevenção de Recaída



PROGRAMAS BASEADOS NA COMUNIDADE

[A Vida é Preciosa](#): programa de prevenção ao suicídio voltado para jovens e adolescentes latinos ⁷.

Rosa M. Gil, presidente e CEO da Comunilife liderou o desenvolvimento do programa A Vida é Preciosa/ Life is Precious (LIP). Grupos de discussão liderados pela comunidade reuniram-se com latinas e suas mães para descobrir quais áreas de apoio eram necessárias para reduzir as taxas de suicídio entre adolescentes latinas. As áreas de apoio incluem a promoção de relacionamentos familiares, apoio acadêmico, expressão criativa, aculturação e educação para o bem-estar em relação à positividade corporal e alimentação saudável. As indicações para este programa podem vir de clínicas de saúde mental, escolas, hospitais e autorreferências.

Programas da Fundação Americana para a Prevenção do Suicídio

[Falar Salva Vidas](#): é o programa educacional padronizado da AFSP que fornece aos participantes uma compreensão clara desta proeminente causa de morte, incluindo as pesquisas mais atualizadas sobre prevenção do suicídio e o que elas podem fazer em suas comunidades para salvar vidas.

Os participantes aprenderão fatores de risco comuns e sinais de alerta associados ao suicídio e como manter a si e aos outros seguros. O modelo de apresentação padrão do Falar Salva Vidas está disponível em espanhol.

[Mais que triste](#) : Mais que triste ensinou mais de um milhão de estudantes e educadores a serem mais inteligentes sobre saúde mental. Existem programas específicos adaptados para alunos do ensino médio, pais e professores. Apresentações e materiais estão disponíveis em inglês e espanhol.

MENSAGEM DE ESPERANÇA

Juntos, podemos superar o suicídio dentro da população hispânica e latina, enfatizando a cultura latina nas comunidades e nos ambientes de saúde. Educação é poder e cultura é prevenção! É essencial confiar em fatores de proteção, incluindo coletivismo e fé, para fortalecer a esperança e a resiliência dentro de você para eliminar pensamentos e tendências suicidas.

[Você está se sentindo sozinho? Incentivamos você a procurar ajuda profissional, priorizar sua saúde, procurar centros de apoio, conversar sobre seus desafios com alguém de sua confiança e saber que você não está sozinho. Você merece!](#)



Recursos Adicionais

Você pode visitar os seguintes sites para obter suporte e informações adicionais.

National Suicide Prevention Lifeline

Toll Free: 1-888-628-9454 English: 1-800-273-TALK (8255) (TTY): 1-800-799-4TTY (4889) Spanish: <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>
English: <https://suicidepreventionlifeline.org/>

SAMHSA's National Helpline

Toll-Free: 1-800-662-HELP

24/7/365 Treatment Referral Information Service in English and Español

Website: <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

SAMHSA's Disaster Distress Helpline

Toll Free: 1-800-985-5990 (español e inglés)

Text in Spanish: Envíe "Háblanos" al 66746

Text in English: "TalkWithUs" al 66746 (TTY): 1-800-846-8517 English

English: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>

Spanish: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

SAMHSA Behavioral Health Treatment Services Locator: <https://findtreatment.gov>

[Recursos sobre la Prevenção ao Suicídio](#): Lista de recursos compilados pelo PTTC Nacional Hispânico e Latino.

[CDC – Prevenção do Suicídio](#): Um Pacote Técnico de Políticas, Programas e Práticas



Referências

1. [CDC: Fatos Sobre Suicídio](#)
2. [Examinando o efeito da etnia na teoria interpessoal do suicídio](#)
3. [NIH Suicídio](#)
4. [O que saber sobre as condições de saúde mental e a comunidade latina](#)
5. [Centro de Recursos de Prevenção ao Suicídio](#)
6. [Fatores no transtorno depressivo maior e suicídio entre pacientes latinos de língua espanhola](#)
7. [A vida é preciosa](#)
8. [Atitudes dos homens hispânicos em relação ao tratamento de saúde mental](#)
9. [Salud America: Mais homens latinos estão morrendo por suicídio, mesmo com a queda da taxa nacional](#)
10. [Discriminação nos Estados Unidos: Experiências de Latinos](#)
11. [Pobreza infantil latina aumentou durante a pandemia de COVID-19, especialmente entre crianças em famílias de imigrantes](#)
12. [O Papel da Religião e Espiritualidade na Associação entre Esperança e Ansiedade em uma Amostra de Jovens Latinos](#)
13. [Incentivando um ambiente de resiliência entre jovens latinos: Características de um programa de prontidão universitária bem-sucedido](#)
14. [Identificando o papel dos fatores sociodemográficos no transtorno depressivo maior e suicídio entre pacientes latinos de língua espanhola em um centro de saúde qualificado federal](#)
15. [A desregulação emocional como um mecanismo que liga a ansiedade e o consumo de álcool entre latinos na atenção primária](#)
16. [Pesquisa Nacional 2019 sobre Uso de Drogas e Saúde: Hispânicos](#)
17. [Um breve relatório sobre o uso de maconha por jovens Hispânicos: Tendências nas admissões de tratamento de abuso de substâncias nos Estados Unidos](#)
18. [Uma comparação nacional de tentativas de suicídio, uso de drogas e humor deprimido entre jovens dominicanos](#)
19. [A crise dos opioides e a população hispânica/latina: uma questão urgente](#)
20. [Oportunidades de intervenção? “Sinais de alerta” para suicídio nos dias antes de morrer](#)
21. [Uso de Maconha, Iniciação Recente de Maconha, e Progressão para Transtorno de Uso de Maconha entre Jovens Adolescentes do sexo masculino e feminino de 12-14 anos que vivem em domicílios nos EUA](#)



Reconhecimento

Publicado em 2022 pelo Centro Nacional Hispânico e Latino PTTC, a Associação Nacional Latina de Saúde Mental e Abuso de Substâncias (NLBHA) P.O. Box 1360, Pena Blanca, NM 87041.

PTTCnetwork.org/hispaniclatino

Este recurso foi preparado para o Centro Nacional de Transferência de Tecnologia de Prevenção Hispânica e Latina (PTTC), sob um acordo de cooperação com a Administração de Serviços de Saúde Mental e Abuso de Substâncias (SAMHSA). Todo o material nesta publicação, exceto aquele obtido diretamente de fontes protegidas por direitos autorais, é de domínio público e pode ser reproduzido ou copiado sem permissão da SAMHSA ou dos autores. A citação da fonte é apreciada. Não reproduza ou distribua esta publicação por uma taxa sem a permissão específica por escrito do Centro Nacional Hispânico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Prevenção (PTTC). Para obter mais informações sobre como obter cópias desta publicação, ligue para 505-690-1783. En el momento de esta publicación, Miriam E. Delphin-Rittmon, Ph.D, se desempeñaba como Subsecretaria de Salud Mental y Uso de Sustancias en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. y Administradora de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias.

As opiniões aqui expressas são a visão dos autores, portanto não refletem as visões e opiniões ou a posição oficial da Associação Nacional Latina de Saúde Mental e Abuso de Substâncias (NLBHA), los Centros Nacionales Hispánico-Latino ATTC e PTTC. Também não refletem a posição oficial do Departamento de Saúde e Serviços Humanos (DHHS) e/ou da Administração de Serviços de Abuso de Substâncias e Saúde Mental (SAMHSA). Não há endosso ou aprovação oficial do Departamento de Saúde e Serviços Humanos e/ou SAMHSA para as opiniões descritas neste documento e elas não devem ser intencionais ou inferidas.

Este trabalho é apoiado pela concessão 1U79023012 do Departamento de Saúde e Serviços Humanos, Abuso de Substâncias e Administração de Serviços de Saúde Mental.

Publicado em 2022.