

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL: UMA ABORDAGEM PARA TRATAMENTO E
PREVENÇÃO DO SUICÍDIO NA ADOLESCÊNCIA
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY: AN APPROACH TO TREATMENT AND PREVENTION OF
ADOLESCENT SUICIDE

Weber Ferreira da SILVA¹; Alice Andrade SILVA²

1. Graduando em Psicologia. UNIMOGI.

E-mail: weberf679@gmail.com

2. Doutorado em Saúde Coletiva (UNICAMP), Mestre em Psicologia Institucional (UFES), Psicóloga e Psicanalista. Docente UNIMOGI.

E-mail: profaliceandrade@unimogi.edu.br

RESUMO

O suicídio, frequentemente visto como uma forma de escapar de um sofrimento insuportável, representa um grave problema de saúde pública, com taxas elevadas no Brasil e no mundo, especialmente entre adolescentes e jovens. Este artigo visa avaliar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na prevenção e tratamento do suicídio, focando na adolescência. A metodologia adotada foi uma revisão narrativa, abrangendo estudos de caso, relatos clínicos e pesquisas científicas sobre a TCC. Os resultados mostram que a TCC é uma abordagem que trabalha na redução das tentativas de suicídio, pois auxilia na modificação de pensamentos disfuncionais e comportamentos autodestrutivos. Conclui-se que a TCC é uma abordagem fundamental para a prevenção e tratamento do suicídio entre jovens, sublinhando a importância de sua integração em políticas públicas e na capacitação de profissionais de saúde mental. Isso contribui para uma resposta mais eficaz ao desafio do suicídio.

Palavras-chave: Suicídio; Adolescentes; TCC; Eficácia; Tratamento

ABSTRACT

Suicide, often seen as a way to escape unbearable suffering, represents a serious public health problem, with high rates in Brazil and worldwide, especially among adolescents and young people. This article aims to evaluate the effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in the prevention and treatment of suicide, focusing on adolescence. The methodology adopted was a narrative review, covering case studies, clinical reports and scientific research on CBT. The results show that CBT is highly effective in reducing suicide attempts, as it helps in modifying dysfunctional thoughts and self-destructive behaviors. It is concluded that CBT is a fundamental approach for the prevention and treatment of suicide among young people, underlining the importance of its integration into public policies and the training of mental health professionals. This contributes to a more effective response to the challenge of suicide.

Keywords: Suicide; Adolescents; TCC; Effectiveness; Treatment

Recebimento dos originais: 15/12/2024.

Aceitação para publicação: 25/01/2025.

INTRODUÇÃO

A morte é frequentemente vista como um tema que gera angústia e temor em muitas pessoas, sendo considerada o fim definitivo da existência. No entanto, para alguns indivíduos que enfrentam situações extremamente difíceis e sentem-se presos em um ciclo de sofrimento sem alternativas visíveis, a morte pode ser percebida como uma forma de alívio. Nessas circunstâncias, o desespero e a incapacidade de enxergar soluções para seus problemas podem levar essas pessoas a adotar comportamentos autodestrutivos, culminando, em alguns casos, na ideia de que o suicídio é a única maneira de cessar o sofrimento (Moreira; Bastos, 2015). O suicídio, além de ser um ato de profunda dor individual, representa também um grave problema de saúde pública que afeta comunidades inteiras. Suas consequências se estendem às famílias, amigos e à sociedade como um todo, evidenciando a necessidade urgente de estratégias eficazes de prevenção. É essencial tratar esse tema como uma prioridade, com políticas públicas, campanhas de conscientização e suporte emocional para os mais vulneráveis, a fim de reduzir os índices e salvar vidas (OPAS, 2018).

De ano em ano, estima-se a ocorrência de aproximadamente 800 mil suicídios em todo o mundo, sendo 65 mil registrados nas Américas, o que representa um aumento de 17% em comparação com outras regiões. Esses dados destacam o suicídio como a quarta causa de morte mais frequente, conforme informações da Organização Mundial da Saúde (Ministério da Saúde, 2022). Anualmente, cerca de 12 mil brasileiros tiram a própria vida, representando quase 6% da população. O Brasil ocupa a oitava posição em taxa de suicídios, com uma pessoa cometendo suicídio a cada 46 minutos, de acordo com dados do governo do estado da Bahia (Secretaria da saúde do estado da Bahia, 2020).

O suicídio também afeta gravemente adolescentes e jovens. Este período de desenvolvimento é caracterizado por mudanças biológicas, psicológicas e sociais, frequentemente acompanhadas de conflitos e angústias. Nas últimas décadas, tem se observado um aumento no comportamento suicida entre os jovens (Moreira; Bastos, 2015). Segundo a OMS, o suicídio é responsável por cerca de 2 mil mortes de adolescentes em todo o mundo, sendo a segunda principal causa de morte entre adolescentes e jovens de 10 a 24 anos. No Brasil, esse índice abrange jovens de 15 a 29 anos, sendo a terceira principal causa de morte nesse grupo etário (Secretaria da saúde do estado da Bahia, 2020).

Uma abordagem psicológica amplamente reconhecida para tratar essa questão é a terapia cognitivo comportamental (TCC), um modelo terapêutico estruturado e de curta duração desenvolvido por Aaron Beck na década de 1960. A TCC parte do princípio de que os pensamentos influenciam os sentimentos, que por sua vez impactam os comportamentos. Assim, a modificação de pensamentos disfuncionais pode resultar em mudanças comportamentais positivas, utilizando uma combinação de técnicas cognitivas e comportamentais (Beck, 2013)

A TCC tem se evidenciado como uma abordagem muito eficaz no âmbito da psicologia, principalmente na diminuição das taxas de tentativas de suicídio (Bernecker, 2020), havendo evidências científicas que mostram que ela é altamente eficaz na prevenção e intervenção de pacientes suicidas (Souza; Silva, 2019).

A OMS (2006) enfatiza a necessidade de intervenções direcionadas para indivíduos com comportamento suicida, destacando a eficácia do tratamento cognitivo comportamental. Este

enfoque prioriza o desenvolvimento da habilidade de lidar com problemas de maneira eficaz. Assim, a TCC para pacientes suicidas se baseia em um modelo que incorpora a teoria cognitiva para compreender as ideias suicidas, com base em estudos empíricos que identificam processos cognitivos cruciais, como os esquemas negativos (Wenzel; Brown; Beck, 2010).

O objetivo do artigo consiste em avaliar estudos que comprovem a eficácia e aplicabilidade da TCC como abordagem para o tratamento e prevenção do suicídio na adolescência. Dessa forma identificar padrões cognitivos e comportamentais associados ao risco suicida, apresentando estratégias de intervenção específicas para essa faixa etária. Ao fornecer esses insights, poderá subsidiar a implementação de políticas públicas e programas de prevenção ao suicídio mais eficazes, além de possibilitar a capacitação de profissionais de saúde e educação envolvidos com os adolescentes. Para isso, será realizada uma revisão narrativa, compilando informações, que possibilitem uma análise aprofundada do assunto.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo qualitativo de revisão narrativa, especialmente indicado para analisar a eficácia do tratamento e prevenção do suicídio na adolescência por meio da Terapia Cognitivo Comportamental. Essa abordagem de revisão se destaca pela sua metodologia flexível, permitindo uma busca ampla e aberta por fontes relevantes. Isso resulta em uma maior autonomia para o pesquisador, além de possibilitar a abrangência de aspectos subjetivos relacionados à questão em análise (Cordeiro et al., 2007). A escolha deste método se justifica pela sua capacidade única de apresentar de forma detalhada as diversas técnicas e resultados associados ao uso da TCC no tratamento e prevenção do suicídio na adolescência. Este método permitirá uma contextualização eficaz do tema, exemplificando de maneira vívida a eficácia da TCC no apoio a adolescentes em situação de risco suicida. Além disso, a abordagem narrativa possibilitará uma exploração mais profunda e significativa das emoções, pensamentos e comportamentos envolvidos nesse processo, enriquecendo assim a compreensão do fenômeno e ampliando o alcance das conclusões da pesquisa.

Foram consultadas as bases de dados SciELO - Scientific Electronic Library Online, Google acadêmico, PubMed e biblioteca pessoal, durante o período de janeiro a junho de 2024, localizando 25 materiais. Durante a busca, utilizou-se as seguintes palavras-chave como estratégias de busca: “Terapia cognitivo comportamental”, “Suicídio”, “Tratamento e adolescentes”. Posteriormente, o critério para a seleção dos artigos e trabalhos de conclusão de curso, foram ter no título e no resumo as expressões associadas a terapia cognitivo comportamental, adolescentes, tratamento, prevenção e suicídio. Nesse sentido, dos 25 localizados, 20 foram selecionados. Foram excluídos os artigos duplicados, dissertações e teses que não correspondiam ao critério principal, totalizando 17 artigos. Incluiu-se na seleção 2 livros da biblioteca pessoal, que trabalhavam a temática da terapia cognitivo comportamental no tratamento e prevenção do suicídio. Portanto, totalizou-se 17 artigos e 2 livros para leitura na íntegra, dos quais 12 foram selecionados para análise final, resultando nos resultados e discussão a seguir.

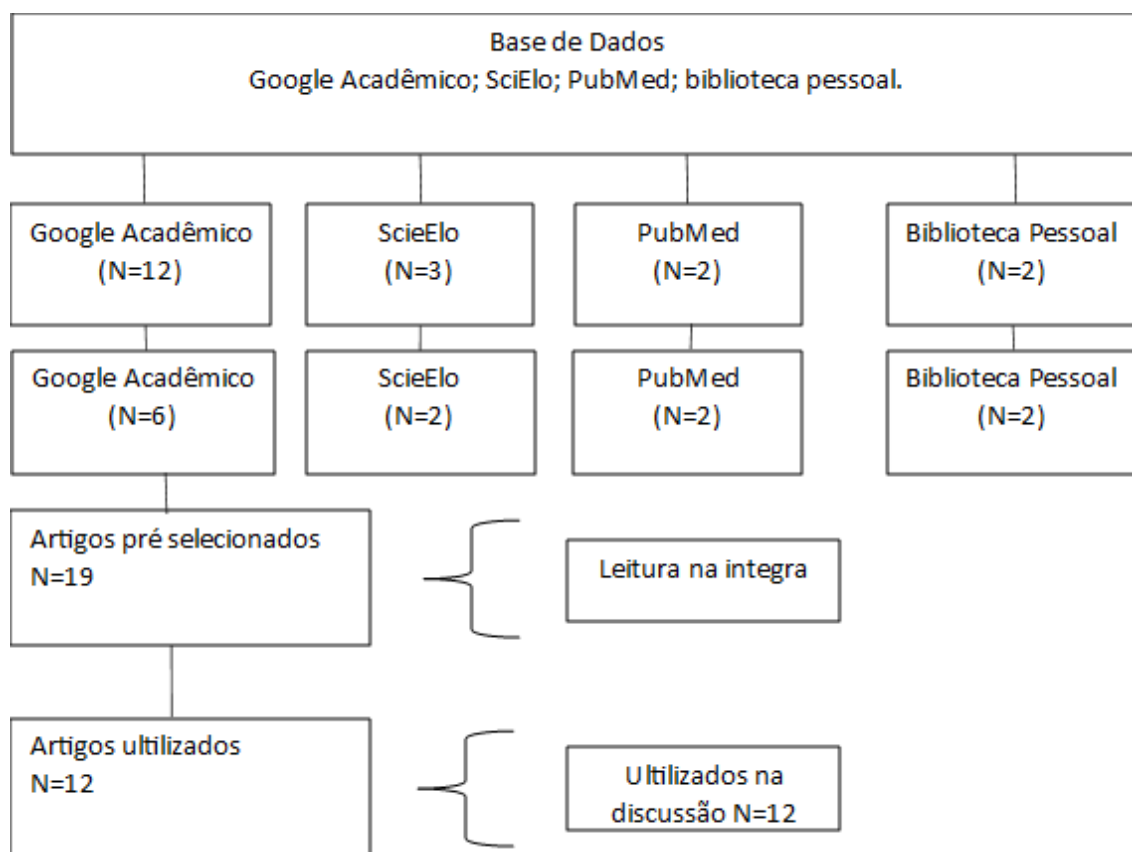


Figura 1 – Fluxograma da seleção de artigos

Fonte: Elaboração própria.

O Quadro 1 apresenta uma descrição geral dos artigos incluídos. Destacamos os objetivos, metodologias e principais aspectos da discussão que contribuem para a compreensão sobre tratamento e prevenção ao suicídio na adolescência.

Quadro 1. Síntese da revisão narrativa sobre tratamento e prevenção ao suicídio na adolescência

Autor	Objetivo do Estudo	Metodologia	Resultados
Araújo (2010)	Analisar a ideação suicida entre adolescentes no contexto do ensino médio, abordando aspectos psicossociológicos.	Pesquisa quantitativa com análise de questionários aplicados a estudantes do ensino médio.	O estudo identificou fatores psicossociais que contribuem para a ideação suicida entre adolescentes, como estresse acadêmico e relacionamentos interpessoais.
Asarnow (2011)	Investigar as tentativas de suicídio e a autoagressão não suicida em adolescentes com depressão resistente.	Estudo clínico com análise dos dados do TOR-DIA, focando em tentativas de suicídio e comportamentos de autoagressão em adolescentes com depressão resistente.	O estudo revelou que adolescentes com depressão resistente e comportamentos suicidas ou autoagressivos apresentam melhorias significativas com tratamentos direcionados.

Asarnow (2015)	Desenvolver e avaliar o programa SAFETY, um tratamento familiar baseado em terapia cognitivo comportamental, para adolescentes que tentaram o suicídio.	Ensaio clínico de desenvolvimento de tratamento com avaliação do Programa SATEFY, comparando com cuidados padrão.	O estudo mostrou que o programa SATEFY, é eficaz na redução das tentativas de suicídio entre adolescentes.
Asarnow, (2017)	Avaliar a eficácia do tratamento familiar baseado em terapia cognitivo comportamental na prevenção do suicídio em adolescentes.	Ensaio clínico randomizado com controle, comparando tratamentos usuais com a terapia cognitivo comportamental.	O estudo demonstrou que a terapia cognitivo comportamental é mais eficaz que as usuais, mostrando haver mais benefícios em relação com os tratamentos padrões.
Associação brasileira de psiquiatria (2014)	Informar e prevenir o suicídio fornecendo orientações para profissionais e para a população.	Revisão de literatura e análise de dados epidemiológicos sobre suicídio no Brasil.	O estudo identificou fatores de risco, estratégias de prevenção e recomendações para os casos de risco de suicídio.
Beck (2013)	Fornecer uma compreensão da teoria e prática da terapia cognitivo comportamental.	Revisão teórica e prática das abordagens da terapia cognitivo comportamental.	O livro apresenta um guia completo sobre a terapia cognitivo comportamental, abordando os princípios teóricos e práticos das técnicas.
Caetano (2018)	Explorar a aplicação da terapia cognitivo comportamental na intervenção com adolescentes que apresentam ideação suicida.	Revisão de literatura e análise de casos clínicos com adolescentes.	O estudo demonstra que a terapia cognitivo comportamental é uma abordagem eficaz na intervenção com adolescentes em risco de suicídio.
Canfield (2015)	Explorar as possibilidades de tratamento do suicídio através da terapia cognitivo comportamental.	Análise teórica e revisão de literatura sobre o uso da terapia cognitivo comportamental no tratamento de ideação suicida.	O estudo destaca várias estratégias e técnicas da terapia, que podem ser eficazes no tratamento de pacientes suicidas.
Maranhão (2022)	Avaliar o impacto da terapia cognitivo comportamental no tratamento de risco de suicídio entre crianças e adolescentes.	Revisão sistemática e metanálise de estudos existentes sobre a eficácia da terapia cognitivo comportamental para crianças e adolescentes em risco de suicídio.	O estudo conclui que a terapia cognitivo comportamental é eficaz na redução de ideação suicida entre crianças e adolescentes, revelando uma melhora significativa nos resultados clínicos com a aplicação da terapia.
Serra (s.d.)	Discutir estratégias de intervenção em crises de depressão e suicídio com foco na terapia cognitivo comportamental.	Revisão teórica e prática baseada em estudos de caso e aplicação da terapia cognitivo comportamental em crises de depressão e suicídio.	O estudo enfatiza a importância de intervenções rápidas e eficazes em situações de crise, destacando as técnicas da terapia cognitivo comportamental para abordar o suicídio.

Sousa (2021).	Explorar as contribuições da terapia cognitivo comportamental na prevenção do suicídio na adolescência.	Revisão de literatura de análise de dados sobre a eficácia da terapia cognitivo comportamental a prevenção do suicídio em adolescentes.	O estudo destaca que a terapia cognitivo comportamental é eficaz na prevenção do suicídio entre adolescentes identificando estratégias e técnicas que ajudam a reduzir o risco.
Wenzel (2010)	Classificar e avaliar a ideação suicida e os atos suicidas dentro do contexto da terapia cognitivo comportamental.	Revisão teórica e categorização de práticas dentro da terapia cognitivo comportamental.	O resultado propôs uma abordagem sistemática, para a avaliação da ideação e dos comportamentos suicidas.

Fonte: Elaboração própria.

RESULTADOS e DISCUSSÃO

A sessão de resultados e discussões apresenta uma análise abrangente dos estudos revisados, enfocando diversos aspectos relacionados à ideação suicida e aos comportamentos autoagressivos entre adolescentes. Araújo et al. (2010) destacam os fatores psicossociais que contribuem para a ideação suicida, como o estresse acadêmico e os relacionamentos interpessoais, a partir de uma pesquisa quantitativa. Asarnow et al. (2011, 2015, 2017) investigam a eficácia de intervenções terapêuticas, como o programa SAFETY, e a terapia cognitivo-comportamental, demonstrando melhorias significativas em adolescentes com depressão resistente e comportamentos suicidas. A Associação Brasileira de Psiquiatria (2014) e Caetano et al. (2018) reforçam a importância de estratégias de prevenção e intervenção baseadas em revisões de literatura e análises de casos clínicos. Estudos como os de Beck (2013) e Canfield (2015) fornecem uma compreensão teórica das abordagens da terapia cognitivo-comportamental, enquanto Maranhão et al. (2022) e Serra (s.d.) avaliam a aplicação prática dessas técnicas na redução da ideação suicida entre crianças e adolescentes. Sousa et al. (2021) e Wenzel et al. (2010) também destacam a eficácia da terapia cognitivo-comportamental na prevenção do suicídio, identificando estratégias e técnicas que ajudam a reduzir o risco.

Suicídio na adolescência

De acordo com Araújo et al. (2010), a adolescência é um período de vulnerabilidade para o suicídio devido à presença de diversos fatores de risco associados a essa fase da vida. É evidente o aumento nas taxas de suicídio entre adolescentes, podendo ser atribuído, em partes, às dificuldades que muitos jovens enfrentam ao lidar com as exigências sociais e psicológicas próprias do período da adolescência. Os impactos desse fenômeno afetam todas as esferas inter-relacionais (Sousa e Martins, 2021).

Estudos identificam diversos fatores de risco, como isolamento social, abandono, exposição à violência intrafamiliar, histórico de abuso físico, emocional ou sexual, transtornos de humor e de personalidade, doença mental, impulsividade, estresse, uso de álcool e outras substâncias, eventos estressores ao longo da vida, falta de suporte social, sentimentos de solidão e desespero, história de suicídio na família, condições socioeconômicas desfavoráveis,

experiências de decepção amorosa, vivência de bullying, oposição familiar a relacionamentos sexuais, problemas de saúde, baixa autoestima, dificuldades escolares e de aprendizagem, entre outros (Avanci et al., 2005 apud Sousa e Martins, 2021).

Para o adolescente suicida, a morte é vista como a única solução possível para resolver problemas, pois percebem a situação como intolerável, insolúvel ou excessivamente dolorosa, resultando em sofrimento psicológico que os leva a buscar mecanismos de fuga e alívio por meio de comportamentos autodestrutivos (Sousa e Martins, 2021). Na análise da literatura especializada, observa-se que durante a adolescência, pensamentos de morte podem surgir ocasionalmente devido às dificuldades dos jovens em lidar com as demandas sociais, contextuais e situacionais impostas por essa fase do ciclo de vida (Werlang et al., 2005 apud Sousa e Martins, 2021). Além disso, essas ideias de morte também podem surgir como uma estratégia dos jovens para enfrentar problemas existenciais, como a busca por compreender o sentido da vida e da morte (Sousa e Martins, 2021).

Nesse contexto, verifica-se nos estudos sobre suicídio na adolescência um consenso entre os autores de que os adolescentes, em pleno processo de desenvolvimento, enfrentam conflitos existenciais que resultam em baixa autoestima, desesperança e a crença de que não há soluções para seus problemas. Além disso, manifestam sinais de desequilíbrio emocional que os levam a desejar tirar a própria vida (Sousa e Martins, 2021).

Beck (2013) observa que, quando a desesperança é acionada, ela interage com os estressores ambientais e está ligada à ideação suicida aguda. A desesperança é uma cognição, uma crença negativa sobre o futuro, que limita a capacidade de resolver problemas e tende a distorcer o processamento das informações. Isso acaba por influenciar e reforçar o conteúdo disfuncional. Os pensamentos, sentimentos e ações se tornam restritivos, o que significa que os adolescentes que estão passando por essa situação constantemente consideram o suicídio como a única solução viável e não conseguem enxergar outras maneiras de lidar com seus problemas (Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP, 2014).

Terapia cognitivo comportamental na prevenção e tratamento do suicídio na adolescência

Com base na revisão da literatura, é relevante destacar a contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no contexto do suicídio na adolescência. Desenvolvida por Aaron Beck com foco inicial no tratamento de transtornos emocionais, a TCC tem demonstrado um impacto significativo, como evidenciado por diversas pesquisas empíricas. O modelo cognitivo dos comportamentos suicidas aborda fatores disposicionais e de vulnerabilidade, bem como processos cognitivos gerais associados a transtornos psiquiátricos e processos cognitivos específicos do suicídio (Wenzel; Brown; Beck, 2010).

Os objetivos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) voltados para o tratamento do suicídio estão centrados na identificação e reestruturação cognitiva. Isso é alcançado por meio de técnicas cognitivas e comportamentais, com o intuito de modificar crenças desadaptativas que conduzem a pensamentos distorcidos, comportamentos disfuncionais e emoções negativas (Sousa e Martins, 2021).

Acredita-se que os déficits cognitivos individuais possam ser considerados fatores de risco para o desenvolvimento do pensamento suicida. Nesse sentido, Serra (s.d.) relata que o indivíduo suicida apresenta como déficit cognitivo fundamental um baixo desenvolvimento de

habilidades para a resolução de problemas. Isso aumenta a probabilidade de fracasso, uma vez que eles têm dificuldade em identificar claramente os problemas, estabelecer metas ou considerar alternativas. Além disso, a desmotivação depressiva contribui para um sentimento de frustração, levando-os a acreditar que a única solução é a morte. Para cada paciente com ideação suicida, é desenvolvido um modelo cognitivo específico que busca identificar as crenças centrais desse adolescente e seus padrões de comportamento, levando em consideração as particularidades de cada indivíduo (Caetano, 2018).

A TCC tem sido amplamente empregada em casos de adolescentes com ideação ou tentativa de suicídio. Alguns elementos são essenciais para o tratamento desses adolescentes, como o papel da família, que desempenha uma parte fundamental no processo terapêutico (Wenzel; Brown; Beck, 2010). É crucial que a família participe ativamente do tratamento, proporcionando o suporte necessário ao adolescente. Isso pode ajudá-los a permanecerem engajados no processo terapêutico, incentivando sua participação nas sessões de terapia. Além disso, a família pode fornecer informações relevantes sobre os eventos que antecedem as crises suicidas e colaborar na elaboração e implementação de um plano de segurança (Caetano, 2018).

Conforme Beck (2013), o terapeuta pode auxiliar o paciente a desenvolver pensamentos e comportamentos mais adaptativos e funcionais por meio de treinamento de habilidades e resolução de problemas. Isso envolve encorajar o paciente a identificar e expressar os problemas que causam sofrimento em seu cotidiano, e a considerar possíveis soluções, muitas vezes questionando como ele aconselharia alguém que estivesse enfrentando uma situação semelhante ou que soluções ele sugeriria para essa pessoa. Ao término da primeira sessão, é importante elaborar um plano de segurança, que compreende uma lista de sinais de alerta, estratégias de autoajuda e informações para entrar em contato com membros da família, profissionais de saúde mental e serviços de emergência. Este plano deve designar um responsável para lidar com qualquer ideação suicida. Além disso, inclui responsabilidades específicas da família para garantir a segurança do ambiente doméstico do adolescente, como remover objetos cortantes, medicamentos, armas de fogo, identificar sinais de alerta e outros elementos importantes para a segurança do adolescente (Wenzel, Brown e Beck, 2010). A psicoeducação desempenha um papel essencial no início do processo terapêutico com adolescentes que apresentam ideações suicidas. Esta técnica visa fornecer ao adolescente conhecimento sobre o que será abordado durante as sessões de terapia, bem como entender como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) funciona (Caetano, 2018).

É importante estabelecer metas com esses adolescentes para que eles possam ter objetivos específicos e cultivar esperança na realização dessas metas. Ao final da primeira sessão, é crucial definir essas metas, pois isso fornece um entendimento prévio das preocupações do adolescente e dos recursos disponíveis. É relevante na formulação dessas metas identificar os problemas que o adolescente enfrenta e estabelecer a prioridade de cada meta. O adolescente pode registrar essas metas em seu caderno para facilitar o acesso a elas. É fundamental revisar essas metas ao longo do tratamento para evitar que o adolescente as esqueça, além de permitir que ele veja seus progressos e estabeleça novas metas conforme necessário durante o processo (Rangé, 2011 apud Caetano, 2018).

É importante empregar estratégias de coping afetivo para ajudar os adolescentes a desenvolverem um melhor controle sobre suas emoções. Em momentos de crise, muitos adolescentes têm dificuldade em identificar e lidar com suas emoções. Para auxiliá-los nesse processo, é utilizado o conceito do "Termômetro de Emoções". Nessa atividade, os adolescentes são solicitados a identificar como se sentem em uma escala de 0 a 100 quando estão próximos de perder o controle emocional. O terapeuta utiliza um termômetro em branco e encoraja o adolescente a nomear suas emoções conforme a temperatura emocional aumenta (Wenzel; Brown; Beck, 2010). A técnica de treino de relaxamento e exercícios de respiração é empregada para controlar os sintomas fisiológicos e pode ajudar o adolescente a lidar com crises de pensamentos suicidas. Por outro lado, a exposição ou dessensibilização sistemática tem como objetivo expor o adolescente aos seus medos, proporcionando a oportunidade de desenvolver novas respostas (Canfield, 2015).

Uma técnica utilizada dentro da TCC é o uso de cartas hipotéticas de resolução de problemas, escritas por outros adolescentes e endereçadas a um especialista em resolução de problemas. Essa abordagem visa ajudar o adolescente a aprender habilidades de estratégias de resolução de problemas, permitindo que alguns se distanciam de seus próprios problemas para adquirir essas habilidades. Outra técnica é o uso do "kit de esperança", destinado a adolescentes que, em momentos de crise, consideram a tentativa de suicídio por sentirem que não têm razões para continuar vivendo. Esse kit consiste em itens que lembram ao paciente de coisas importantes em sua vida, como fotos de familiares, objetos com significado pessoal, mensagens e músicas (Wenzel, Brown e Beck, 2010).

À medida que o tratamento se aproxima do fim, o terapeuta começa a abordar a prevenção de recaídas com o adolescente. Isso envolve prepará-lo para possíveis desafios futuros, ajudando-o a reconhecer sinais de recaída e desenvolver planos para lidar com essas situações. O terapeuta também ajuda o adolescente a identificar expectativas irreais, como a crença de que o tratamento eliminará completamente todas as dificuldades futuras. Trabalhando em conjunto, terapeuta e adolescente desmistificam essa ideia e preparam o paciente para enfrentar os desafios que possam surgir após o término do tratamento (KNAPP, 2004 apud Caetano, 2018).

Em suma, a TCC oferece um conjunto robusto de ferramentas e estratégias que podem ser adaptadas para atender às necessidades específicas de adolescentes com ideação suicida. A combinação de técnicas cognitivas e comportamentais, apoio familiar, estabelecimento de metas claras e desenvolvimento de habilidades de coping, tudo isso contribui para um tratamento mais eficaz e uma redução no risco de comportamentos suicidas. É essencial continuar a explorar e refinar essas abordagens para melhor apoiar os adolescentes em crise e promover sua saúde mental e bem-estar (Caetano, 2018).

Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do suicídio na adolescência

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) contribui para a redução do risco de suicídio, o que proporciona maior segurança ao reduzir os comportamentos suicidas. Esse é um dos principais objetivos no contexto da saúde mental (Asarnow et al., 2015). Adolescentes com maior propensão ao suicídio podem apresentar déficits na regulação emocional. Embora a terapia comportamental possa contribuir para a redução da ideação suicida, em muitos casos

isso ocorre gradualmente ao longo do tempo. Essa forma de terapia pode conduzir à reestruturação cognitiva, regulação emocional e desenvolvimento de habilidades sociais que estão associadas ao suicídio (Asarnow et al., 2011).

Pacientes que passam por terapia demonstram uma maior capacidade de identificar sintomas espontaneamente, destacando uma abordagem mais preventiva com essa estratégia (Emslie et al., 2006 apud Maranhão e Neto, 2022). Após cerca de um ano de início da terapia, há uma redução de mais de 50% nos comportamentos autodestrutivos associados ao suicídio. Além disso, a qualidade de vida e o nível de estresse geralmente apresentam melhorias significativas devido ao maior ajuste psicossocial. Apenas um pequeno número de indivíduos submetidos à terapia mantém os sintomas e ideias suicidas, indicando que essa abordagem pode ser altamente eficaz na redução da ideação e das taxas de suicídio (Fleischaker et al., 2011 apud Maranhão e Neto, 2022). De acordo com Bernecker et al. (2020), a TCC é atualmente reconhecida como o tratamento psicológico mais eficaz na redução das tentativas de suicídio. Asarnow et al. (2017) ressalta que as abordagens da TCC mostram uma maior consistência e promovem um melhor funcionamento social. Eles observam reduções significativas em tentativas e ideações suicidas, bem como melhorias nos sintomas depressivos entre os jovens.

Diante disso, a TCC oferece estratégias de reestruturação cognitiva que podem melhorar o humor, emoções, sentimentos, afetos e comportamentos, proporcionando alívio e redução dos sintomas. A aplicação de tratamentos baseados em evidências é crucial para lidar com pacientes de alto risco, que podem enfrentar ambivalências e desesperança em relação às situações estressantes que vivenciam (Caetano, 2018).

As vantagens da TCC incluem a participação ativa do paciente no tratamento, com o terapeuta auxiliando na identificação de percepções distorcidas e na busca por evidências que sustentem esses pensamentos disfuncionais. Nas intervenções da TCC, busca-se desenvolver processos conscientes e adaptativos de pensamento, como o pensamento racional e a resolução de problemas. As técnicas utilizadas pela TCC visam educar o adolescente sobre o modelo cognitivo e sua aplicabilidade, ajudando a identificar pensamentos que influenciam suas ações e emoções. A TCC adota abordagens colaborativas com o adolescente, fornecendo orientação familiar e aos pais. Ela desenvolve habilidades sociais e técnicas para enfrentar pensamentos negativos, além de propor tarefas comportamentais que incentivam a tomada de decisões positivas (Caetano, 2018).

Conforme os resultados apresentados, a TCC é uma abordagem terapêutica altamente eficaz na redução de comportamentos e ideações suicidas em adolescentes. Suas técnicas de reestruturação cognitiva, regulação emocional e desenvolvimento de habilidades sociais são fundamentais para promover um melhor ajustamento psicossocial e uma maior qualidade de vida. A participação ativa do paciente, o apoio familiar e a educação sobre o modelo cognitivo são elementos essenciais para o sucesso do tratamento, oferecendo um caminho promissor para a prevenção do suicídio entre os jovens (Sousa e Martins, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados apresentados, fica evidente que a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) desempenha um papel crucial na redução das tentativas e ideações suicidas entre os jovens, além de melhorar os sintomas depressivos e promover um melhor

funcionamento social. A TCC oferece estratégias eficazes de reestruturação cognitiva, promovendo mudanças positivas no humor, emoções, comportamentos e pensamentos disfuncionais dos pacientes.

A abordagem colaborativa da TCC, que envolve ativamente o paciente no tratamento, aliada à orientação familiar e às técnicas de psicoeducação, mostra-se fundamental para enfrentar os desafios enfrentados por adolescentes em situações de alto risco. Ao fornecer ferramentas para identificar e desafiar pensamentos negativos, desenvolver habilidades sociais e promover a tomada de decisões positivas, a TCC capacita os jovens a lidarem de forma mais eficaz com as adversidades da vida.

No entanto, é importante destacar algumas deficiências e necessidades que ainda precisam ser abordadas. Entre as principais deficiências, destaca-se a limitação do acesso à TCC para todos os adolescentes em risco, especialmente em regiões com poucos recursos ou profissionais especializados. Além disso, a eficácia da TCC pode variar conforme a gravidade dos sintomas e a presença de comorbidades, o que demanda um acompanhamento contínuo e possivelmente a combinação com outras estratégias terapêuticas, como por exemplo, medicamentosa.

Também há uma necessidade urgente de mais pesquisas e de aprimoramento das intervenções para adaptá-las melhor às diferentes realidades culturais e sociais dos pacientes. A implementação de programas de capacitação para profissionais de saúde e a criação de políticas públicas pautadas em evidências científicas e direcionadas ao público infanto-juvenil, para qualificar e fortalecer as redes de cuidado em saúde mental. Dessa forma, é necessário esforços conjuntos para fornecer suporte eficaz aos adolescentes em risco de suicídio e para promover sua saúde mental e bem-estar a longo prazo.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Luiz Carlos; VIEIRA, Karla Fabiane Lima; COUTINHO, Maria Paula Lima. Ideação Suicida na Adolescência: um enfoque psicossociológico no contexto do ensino médio. *Psico USF*. V. 15, n. 1, p. 47-57, 2010.
- AGÊNCIA SENADO. Suicídio é questão de saúde pública e pode ser prevenido, dizem debatedores. 2019. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2019/09/26/suicidio-e-questao-desau-de-publica-e-pode-ser-prevenido-dizem-debatedores>. Acesso em: 18 fev. 2024.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. Suicídio: informando para prevenir. Comissão de Estudos e Prevenção de Suicídio. Brasília: CFM/ABP, 2014.
- ASARNOW, Joan Rosenbaum; HUGHES, Jennifer L.; BABEVA, Karina N.; SUGAR, Catherine A. Cognitive - behavioral family treatment for suicide attempt prevention: a randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, v. 56, n. 6, p. 506-514, 2017.
- ASARNOW, Joan Rosenbaum; et al. Suicide attempts and nonsuicidal self-injury in the treatment of resistant depression in adolescents: findings from the TORDIA study. *Journal of the American Academy of Child e Adolescent Psychiatry*. v. 50, n. 8, p. 772-781, 2011. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21784297>. Acesso em: 04 jun. 2024.
- ASARNOW, Joan Rosenbaum; et al. The SAFETY Program: a treatment-development trial of a cognitive-behavioral family treatment for adolescent suicide attempters. *Journal of the American Academy of Child e Adolescent Psychiatry*. v. 44, n. 1, p. 194-203, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/15374416.2014.940624>. Acesso em: 04 jun. 2024.
- BERNECKER, Sarah L.; ZUROMSKI, Kelly L.; CURRY, Jennifer C.; KIM, Jinsook J.; GUTIERREZ, Peter M.; JOINER, Thomas E.; BRYAN, Craig J. Economic evaluation of brief cognitive behavioral therapy vs treatment as usual for suicidal US army soldiers. *JAMA Psychiatry*, v. 77, n. 3, p. 256-264, 2020.
- BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 2 Ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

- BRASIL. Ministério da Saúde. Relatório global sobre saúde mental: transformando saúde mental para todos. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>. Acesso em: 2 dez. 2024.
- CORDEIRO, Ana Maria; OLIVEIRA, Gustavo Machado de; RENTERÍA, Juan Manuel; GUIMARÃES, Carlos Alberto. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões, v. 34, n. 6, p. 428-431, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0100-69912007000600012>. Acesso em: 17 mar. 2024.
- CAETANO, Aline Mayara Hernandes. Terapia cognitivo-comportamental e a intervenção em adolescentes com ideação ou tentativa de suicídio. Psicologia.pt, 03 dez. 2018. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A1144. Acesso em: 30 jul. 2024.
- CANFIELD, James. A Terapia Cognitivo – Comportamental e o Suicídio. Quais as possibilidades de tratamento? São Paulo, 2015.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Anualmente, mais de 700 mil pessoas cometem suicídio, segundo OMS. Portal GOV.br, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/anualmente-mais-de700milpessoascometem-suicidio-segundo-oms>. Acesso em: 03 fev. 2024.
- MOREIRA, Lenice Carrilho de Oliveira; BASTOS, Paulo Roberto Haidamus de Oliveira. Prevalência e fatores associados à ideação suicida na adolescência: revisão de literatura. Psicol. Esc. Educ., Maringá, v. 19, n. 3, p. 445-453, dez. 2015.
- MARBACK, Ricardo; et al. Terapia cognitivo-comportamental no manejo da desesperança e pensamentos suicidas. Rev. bras. ter. cogn., Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 122-129, dez. 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000200008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 20 fev. 2024.
- MARANHÃO, Thércia Lucena Grangeiro; ROLIM NETO, Modesto Leite. O Impacto da Terapia Cognitivo - comportamental no Contexto de Riscos e Vulnerabilidades para o Suicídio entre Crianças e Adolescentes: Revisão Sistemática e Metanálise. Id on Line Rev. Psic., vol. 16, n. 60, p. 583-597, 2022.
- OLIVEIRA, Natália; FERREIRA, Ítalo. Terapia cognitivo comportamental e suicídio: revisão integrativa. Revista de saúde digital e tecnologias educacionais, Rio Grande do Sul, v. 11, n. 4, p. 01-08, mar. 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/27403/23894/319501>. Acesso em: 10 mar. 2024.
- OLIVEIRA, Natália Domingos de; FERREIRA, Ítalo Souza. Terapia cognitivo comportamental e suicídio: revisão integrativa. Research, Society and Development, v. 11, n. 4, e26311427403, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i4.27403>. Acesso em: 30 jul. 2024.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Suicídio é grave problema de saúde pública e sua prevenção deve ser prioridade, afirma OPAS. 2018. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/15-5-2018-suicidio-e-grave-problema-saudepublicae-sua-prevencao-deve-ser-prioridade>. Acesso em: 16 jan. 2024.
- ROSKOSZ, Fernanda L. S.; CHAVES, Sílvia K.; SOCZEK, Karina de L. SUICÍDIO NA ADOLESCÊNCIA E TERAPIA COGNITIVO - COMPORTAMENTAL. Trabalhos de Conclusão de Curso - Faculdade Sant'Ana, [S. l.], 2017. Disponível em: <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/tcc/article/view/96>. Acesso em: 30 jun. 2024.
- SECRETARIA DA SAÚDE DO ESTADO DA BAHIA. OMS alerta: suicídio é a terceira causa de morte de jovens brasileiros entre 15 a 29 anos. 2020. Disponível em: <https://www.saude.ba.gov.br/2020/09/10/oms-alerta-suicidio-e-a3acausademorte-de-jovens-brasileiros-entre-15-e-29-anos>. Acesso em: 03 mar. 2024.
- SOUZA, Érica Domingues De; SILVA, Débora Santos Dias; SOUZA, Ronaldo Santhiago Bonfim. Terapia Cognitivo-Comportamental e Prevenção do Suicídio: relato de experiência na Universidade Estadual de Minas Gerais, Divinópolis – Minas Gerais - Brasil. Mosaico: Estudos em Psicologia, Belo Horizonte, v. 6, n. 1, p. 36-45, dez. 2018.
- SERRA, Ana Maria. Intervenção em Crise: Depressão e Suicídio. Instituto de Terapia Cognitiva. São Paulo. S.D. Disponível em: http://www.itcbr.com/hotsite/pdf/terapiacognitiva_mod3.pdf. Acesso em: 02 jun. 2024.
- SOUSA, Kamilla Kleanny Silva; MARTINS, Maria das Graças Teles. Suicídio na adolescência: contribuições da terapia cognitivo-comportamental na prevenção. In: Anais do Congresso de Desenvolvimento da Criança e do Adolescente: Evidências Científicas e Considerações Teóricas - Práticas, 2021.

Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/200801128.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2024.

WENZEL, Amy; BROWN, Gregory K.; BECK, Aaron T. Classificação e Avaliação da ideação suicida e dos atos suicidas. In: Terapia Cognitivo Comportamental para pacientes suicidas. Porto Alegre, Artmed, 2010.