CAIO FÁBIO MARTINS
DESENVOLVIMENTO HUMANO

E-BOOK GRATUITO · NEXSPSI

Depressão, suicídio e sentido

Um guia para compreender, prevenir e cuidar das gerações mais jovens

Caio Fábio Martins
Psicólogo · Mestre e doutorando em Psicologia

E-BOOK · 2026

UM CONTEÚDO ALLNEXS

ALLNEXS CONHECIMENTOS · NEXSPSI

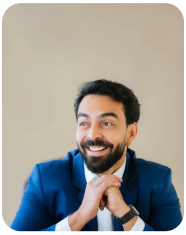
Depressão, suicídio e sentido

Um guia para compreender, prevenir e cuidar das gerações mais jovens

Este e-book é material de orientação e reflexão. Não substitui atendimento psicológico, supervisão ou consultoria individualizada.

© 2026 Caio Martins Desenvolvimento Humano. Distribuição gratuita; proibida a venda.
@caiofabiomartins · caiofabiomartins.com · allnexs.com/e-books

---



SOBRE O AUTOR

Caio Fábio Martins

Psicólogo · Mestre e doutorando em Psicologia

Ciência, Sentido e Prosperidade Humana

- Psicólogo (CRP 09/10676) e psicoterapeuta desde 2016, com base na Gestalt-terapia em diálogo com o humanismo, o existencialismo e a Logoterapia de Viktor Frankl.
- Mestre em Psicologia (UFG) e doutorando em Psicologia (PUC Goiás), onde pesquisa o sentido do trabalho de líderes na cadeia produtiva de grãos em Goiás.
- Professor universitário, supervisor clínico e consultor em desenvolvimento humano, gestão de pessoas e lideranças. Autor de *O Surgimento da Gestalt-Terapia* (2026) e NEXsPERT da ALLNEXS.

CAIO FÁBIO MARTINS
DESENVOLVIMENTO HUMANO

PARA COMEÇAR

Por que este e-book

ANTES DE COMEÇAR

Se você está sofrendo agora, você não precisa passar por isso sozinho. Ligue para o **CVV, 188** (gratuito, 24 horas) ou acesse cvv.org.br. Em emergência, ligue para o **SAMU, 192**, ou vá ao pronto-socorro mais próximo. A Unidade Básica de Saúde e o CAPS da sua cidade também acolhem.

O suicídio é evitável na maioria dos casos, e falar sobre ele com cuidado protege vidas. Eu sou psicólogo e atendo em consultório há uma década. Nesse tempo aprendi que o silêncio sobre o tema raramente protege alguém; o que protege é a conversa feita do jeito certo, no momento certo, com a pessoa certa ao lado.

Este e-book continua o *Gerações e a crise de sentido*, que mostrou como trabalho, renda, moradia e saúde mental pioram ao mesmo tempo para quem tem menos de 35 anos. Aqui o foco é o ponto mais grave dessa crise. Parte dos dados foi apresentada por Edson Castro (@edsonhcs) no AUVP Private Day 2026; eu conferi cada número na fonte de origem.

O que este material não faz: não oferece diagnóstico, não substitui tratamento e não descreve métodos. Ele segue as recomendações da Organização Mundial da Saúde para comunicação responsável sobre suicídio. É para líderes, profissionais de RH, educadores, famílias, estudantes e colegas de Psicologia.

ROTEIRO

O caminho deste e-book

01 **Falar com responsabilidade**
Efeito Werther, efeito Papageno, mitos e fatos.

02 **O que os números mostram**
Mundo, Brasil, crianças, adolescentes e jovens adultos.

03 **Depressão e fatores de risco**
O que é depressão, o que não é e o que protege.

04 **Frankl e o sentido como proteção**
Os centros de aconselhamento de Viena e o que a pesquisa mostra hoje.

05 **Sinais, abordagem e ação**
Como perceber, perguntar e encaminhar, e o que cada ambiente pode fazer.

01

PARTE 1 · COMUNICAÇÃO

Falar com responsabilidade

Falar sobre suicídio não estimula o comportamento. O que pode estimular é a forma de falar. A OMS inclui a comunicação responsável entre as quatro intervenções centrais da sua iniciativa de prevenção LIVE LIFE, ao lado de restringir o acesso a meios letais, desenvolver habilidades socioemocionais na adolescência e identificar, tratar e acompanhar quem está em risco.

Efeito Werther

Coberturas sensacionalistas, que detalham métodos ou apresentam o suicídio como solução, associam-se a aumento de casos em quem é exposto a elas.

Efeito Papageno

Relatos de quem atravessou uma crise e encontrou saída associam-se a efeito protetor. O nome vem do personagem de *A flauta mágica*, de Mozart, que desiste depois de receber ajuda.

Mitos e fatos

Mito	Fato
Perguntar coloca a ideia na cabeça da pessoa	Perguntar de forma direta e acolhedora alivia e abre espaço para pedir ajuda
Quem fala que vai se matar não faz	Muitas pessoas dão sinais antes; todo sinal merece ser levado a sério
É fraqueza ou escolha	Envolve sofrimento intenso, muitas vezes ligado a transtornos que têm tratamento
Melhorou de repente, passou o risco	Uma melhora súbita pode coincidir com período de risco; o cuidado continua
Só especialista pode ajudar	Qualquer pessoa pode escutar, acolher e ajudar a buscar atendimento

Boas práticas ao comunicar

- Diga "morreu por suicídio", e não "cometeu suicídio", expressão que sugere crime.
- Não descreva métodos, locais nem bilhetes.
- Não apresente o suicídio como solução, heroísmo ou consequência inevitável de um único problema.
- Sempre informe onde buscar ajuda: CVV, 188.

02

PARTE 2 · DADOS

O que os números mostram

No mundo, a taxa de suicídio caiu. No Brasil, ela subiu, e sobe mais rápido entre os jovens. Esse contraste mostra que a tendência não é inevitável: lugares que investem em prevenção conseguem reduzi-la.

Em 2021, a OMS estimou 727 mil mortes por suicídio no mundo, com taxa de 8,9 por 100 mil habitantes, 35% menor do que em 2000. Entre pessoas de 15 a 29 anos, o suicídio está entre as principais causas de morte.

Brasil

Indicador	Dado
Óbitos por suicídio em 2021	15.507 (77,8% homens)
Taxa padronizada, 2010 a 2021	de 5,2 para 7,5 por 100 mil (+42%)
Posição entre as causas de morte (2021)	3ª de 15 a 19 anos; 4ª de 20 a 29 anos
Notificações de lesão autoprovocada (2021)	114.159 (70,3% mulheres)

Fonte: Ministério da Saúde, *Boletim Epidemiológico* v. 55, n. 4 (2024). Entre os homens, a taxa cresce com a idade; entre as mulheres, o pico está de 15 a 19 anos. As mulheres concentram as notificações de autolesão; os homens, os óbitos.

Crianças, adolescentes e jovens

Indicador	Variação	Fonte
Taxa de suicídio de 10 a 19 anos, 2014 a 2024	de 2,4 para 3,4 por 100 mil (+41,7%)	Atlas da Violência 2026
Internações por lesão autoprovocada, 10 a 19 anos	de 3,7 para 6,4 por 100 mil (+73%)	Atlas da Violência 2026
Taxa de suicídio de 10 a 24 anos, 2011 a 2022	+6% ao ano (população geral: +3,7%)	Cidacs/Fiocruz
Notificações de autolesão de 10 a 24 anos	+29% ao ano (população geral: +21%)	Cidacs/Fiocruz

Em 2024, foram 1.002 mortes por suicídio de crianças e adolescentes, menos que em 2023, mas acima do patamar de dez anos antes. Dados do Ministério da Saúde levantados a pedido do SBT News indicam que os atendimentos ambulatoriais por autolesão de pessoas de 7 a 19 anos foram 1.925% maiores em 2023 do que em 2014. Parte desse salto pode refletir a melhora do registro ao longo da década, mas a direção é a mesma de todos os outros indicadores.

LEITURA GERACIONAL

Os jovens não são o grupo com mais mortes em números absolutos. Mas são o grupo em que o problema cresce mais rápido, e onde a prevenção tem mais vida pela frente para proteger.

03

PARTE 3 · COMPREENDER

Depressão e fatores de risco

Depressão é um transtorno de saúde, não fraqueza nem falta de fé ou de força de vontade. Ela está entre os fatores mais associados ao suicídio, e tem tratamento.

Tristeza	Depressão
Reação esperada a uma perda	Estado persistente, às vezes sem causa aparente
Dura dias e oscila	Dura pelo menos duas semanas, quase todos os dias
Ainda há prazer em algumas coisas	Perda de interesse ou prazer em quase tudo
Não compromete a vida de forma importante	Prejudica trabalho, estudos, relações e autocuidado

Na Pesquisa Nacional de Saúde, a depressão autorreferida subiu de 7,6% em 2013 para 10,2% dos adultos em 2019: 14,7% entre mulheres e 5,1% entre homens. Entre 18 e 29 anos, a depressão **diagnosticada** era de 5,9%, menor do que nas idades mais velhas. Isso não significa que os jovens sofram menos; uma hipótese plausível é que procurem menos atendimento e, por isso, recebam menos diagnósticos. Em adolescentes, a depressão pode aparecer como irritabilidade, isolamento, queda no desempenho ou uso de álcool e outras drogas.

Fatores de risco

- Tentativa anterior, o fator de risco mais importante.
- Transtornos mentais, sobretudo depressão e uso de álcool.
- Crises agudas: dinheiro, rompimentos, doença ou dor crônica.
- Violência, luto, isolamento e discriminação.

- Nesta geração, somam-se insegurança material, solidão (19% dos jovens adultos no mundo dizem não ter com quem contar) e comparação social constante.

Fatores de proteção

Fator	Como protege
Vínculos de confiança	Reduzem o isolamento e facilitam o pedido de ajuda
Acesso a cuidado em saúde mental	Permite diagnóstico e tratamento precoces
Habilidades socioemocionais	Ajudam a atravessar frustrações e crises
Restrição de acesso a meios letais	Evita que uma crise aguda tenha desfecho fatal
Sentido de vida e pertencimento	Associam-se a menos ideação suicida (Parte 04)

04

PARTE 4 · SENTIDO

Frankl e o sentido como proteção

Antes de ser conhecido pelos campos de concentração, Viktor Frankl foi um pioneiro da prevenção do suicídio entre jovens. Entre 1928 e 1930, ainda estudante de Medicina, ele organizou em Viena centros gratuitos de aconselhamento para adolescentes, apoiados pela prefeitura, para enfrentar os suicídios na época da entrega dos boletins escolares. Reuniu nomes como Charlotte Bühler, Erwin Wexberg e Rudolf Dreikurs.

Relatos biográficos afirmam que, em 1931, nenhum estudante vienense morreu por suicídio. A informação é muito citada, mas a fonte original é considerada pouco confiável; eu a trago como ilustração, não como prova. Depois de formado,

Frankl trabalhou no hospital psiquiátrico Am Steinhof, responsável pelo atendimento de mulheres com comportamento suicida.

O que Frankl acrescenta

- **O vazio existencial aumenta a vulnerabilidade.** A falta de sentido não causa sozinha o suicídio, mas pesa mais quando se soma ao sofrimento psíquico.
- **A pergunta invertida.** Em vez de "o que eu espero da vida?", a pergunta "o que a vida espera de mim?": uma tarefa, uma pessoa, uma obra.
- **A liberdade que resta.** Diante do sofrimento que não se pode mudar, permanece a escolha da postura.

O que a pesquisa mostra hoje

Estudo	Achado
Li et al. (2024), meta-análise	Em 11 estudos com jovens de 10 a 24 anos, sentido de vida e ideação suicida têm correlação negativa moderada (r = -0,51), semelhante entre sexos e idades
Boreham e Schutte (2023), meta-análise	Mais propósito de vida associa-se a menos depressão e ansiedade
Gallup e Walton Family Foundation (2024)	O senso de propósito é o maior preditor de felicidade da geração Z

Na meta-análise de Li e colegas, a associação foi mais forte em países de alta renda e cultura individualista. Em diálogo com Frankl, uma leitura possível é que, onde as necessidades materiais estão mais atendidas e os laços coletivos mais frouxos, a pergunta pelo sentido pesa mais. São estudos de associação, não de causa; ainda assim, o padrão justifica incluir o sentido de vida na prevenção.

IMPORTANTE

A Logoterapia complementa, e não substitui, o tratamento médico e psicológico da depressão e do risco de suicídio.

05

PARTE 5 · CUIDAR

Sinais, abordagem e ação

A maioria das pessoas em risco dá algum sinal. Reconhecê-lo e agir com calma pode fazer a diferença.

Sinais de alerta

- Falar em morrer, em desaparecer ou em ser um peso para os outros.
- Dizer que não vê saída nem sentido em nada.
- Isolar-se de amigos, família e atividades de que gostava.
- Mudanças bruscas de humor, sono ou apetite; aumento do uso de álcool ou drogas.
- Despedir-se, doar objetos pessoais ou organizar pendências sem motivo aparente.
- Autolesões.

Como abordar

01 **Pergunte diretamente**

"Você tem pensado em se matar?" Perguntar não induz; mostra que você está disponível.

02 **Escute sem julgar**

Evite "isso é bobagem" ou "tem gente pior". O sofrimento é real para quem sente.

03 **Não guarde segredo sobre o risco**

Se houver risco, envolva outras pessoas de confiança, mesmo que a pessoa peça sigilo.

04 **Ajude a buscar ajuda**

Ligue junto para o CVV (188), acompanhe até a UBS ou o CAPS, ou chame o SAMU (192) em risco imediato.

RISCO IMEDIATO

Se a pessoa disser que tem um plano ou estiver em perigo agora, não a deixe sozinha, afaste o que possa ser usado para se ferir, se for seguro, e chame o SAMU (192) ou leve-a a um pronto-socorro.

O que cada ambiente pode fazer

Quem	O que fazer
Empresas e RH	Gerir os riscos psicossociais no Programa de Gerenciamento de Riscos (NR-1) e oferecer acesso a apoio psicológico
Líderes	Aprender a perceber, perguntar e encaminhar; evitar práticas que humilham ou isolam
Escolas e faculdades	Desenvolver habilidades socioemocionais e ter fluxo de acolhimento (Lei nº 14.819/2024)
Famílias	Manter conversa aberta, observar mudanças e restringir meios letais em casa
Todos	Comunicar com responsabilidade e criar oportunidades de contribuição e pertencimento

O Brasil tem uma Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio (Lei nº 13.819/2019). E, quando alguém morre por suicídio, as pessoas próximas ficam em maior risco: acolher quem está enlutado, o que se chama posvenção, também é prevenção.

EXERCÍCIO · 15 MINUTOS

Minha rede de cuidado

Escreva à mão. Este exercício não é avaliação nem diagnóstico: é um jeito de deixar à vista, antes de precisar, as pessoas e os caminhos de cuidado. Se, ao responder, você perceber que está em sofrimento, pare aqui e ligue para o CVV, 188.

1 **Quem são duas ou três pessoas com quem eu posso falar de verdade quando não estou bem?**

Escreva nome e telefone.

2 **Onde fica a UBS ou o CAPS mais perto de mim? Quem é um profissional de saúde que eu conheço?**

Vale procurar agora e anotar.

3 **Que pessoa próxima mudou de comportamento nos últimos tempos e merece uma conversa?**

Revise os sinais de alerta da Parte 05.

4 **O que, na minha vida, hoje me dá razões para seguir: uma tarefa, uma pessoa, um valor?**

As três vias de sentido de Frankl.

SÍNTESE

O que levar daqui

01 **Falar protege**
Do jeito certo: sem detalhar métodos, sem sensacionalismo e sempre com o caminho da ajuda.

02 **Os jovens preocupam**
No Brasil, suicídio e autolesão crescem mais rápido entre crianças, adolescentes e jovens.

03 **Depressão tem tratamento**
Não é fraqueza; é um transtorno de saúde que pede cuidado profissional.

04 **Sentido é fator de proteção**
Frankl intuiu e a pesquisa confirma: mais sentido de vida, menos ideação suicida.

05 **Qualquer pessoa pode ajudar**
Perguntar, escutar, não guardar segredo sobre o risco e encaminhar.

Prevenir exige cuidado clínico, políticas públicas, ambientes saudáveis e comunicação responsável. A contribuição de Frankl é lembrar que, além de tratar o sofrimento, é preciso ajudar cada pessoa a reencontrar razões para viver. Pedir ajuda é um ato de coragem: CVV, 188.

PARA APROFUNDAR

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BOREHAM, Ian D.; SCHUTTE, Nicola S. The relationship between purpose in life and depression and anxiety: a meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, v. 79, p. 2736-2767, 2023.

BRASIL. Lei nº 13.819, de 26 de abril de 2019. Institui a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio. Brasília, DF, 2019.

BRASIL. Lei nº 14.819, de 16 de janeiro de 2024. Institui a Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares. Brasília, DF, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Panorama dos suicídios e lesões autoprovocadas no Brasil de 2010 a 2021. Boletim Epidemiológico, Brasília, v. 55, n. 4, 2024.

BRITO, Valéria C. A. et al. Prevalência de depressão autorreferida no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2019 e 2013. Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília, v. 31, n. esp. 1, e2021384, 2022.

FRANKL, Viktor E. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2017.

GALLUP; WALTON FAMILY FOUNDATION. Voices of Gen Z Study: youth happiness. Washington, DC: Gallup, 2024.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA; FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. Atlas da Violência 2026. Brasília: Ipea; São Paulo: FBSP, 2026.

LI, Sijia et al. Associations between meaning in life and suicidal ideation in young people: a systematic review and meta-analysis. Children and Youth Services Review, v. 158, 107477, 2024.

STEGER, Michael F. et al. The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of Counseling Psychology, v. 53, n. 1, p. 80-93, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. LIVE LIFE: an implementation guide for suicide prevention in countries. Geneva: WHO, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Suicide worldwide in 2021: global health estimates. Geneva: WHO, 2025.

Dados conferidos em 08/11/2026 nas fontes de origem (OMS, Ministério da Saúde, Atlas da Violência 2026, Cidacs/Fiocruz). Texto segue as recomendações da OMS para comunicação responsável sobre suicídio.

PRÓXIMO PASSO

Seu próximo passo

Se este tema tocou você de forma pessoal, o próximo passo é conversar com alguém de confiança ou com um profissional de saúde. O CVV atende pelo 188, todos os dias, a qualquer hora.

Se você é líder, RH ou educador, o e-book *Riscos psicossociais e a NR-1* mostra como estruturar o cuidado com a saúde mental no trabalho, e a área **NEXsPOT+** apoia organizações em diagnóstico de riscos psicossociais e programas de saúde mental. Para compreender o contexto desta geração, leia também *Gerações e a crise de sentido*.

CVV 188 | NEXsPOT+ | E-books gratuitos | NEXsPsi

Ler Gerações e a crise de sentido →

Está no celular? Toque no botão acima. No computador, aponte a câmera para o código.
allnexs.com/ebooks/geracoes-e-a-crise-de-sentido/