



FALA DAEST

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA



SETEMBRO AMARELO:

Mesmo distante, mantenha-se próximo!

Em entrevista à Coluna Conflito e Diálogo, da Rádio USP, a Profa. Marília Fiorillo (2020) indica que o isolamento social, tão necessário nesse período pandêmico, pode gerar um novo mal-estar, com o aumento dos casos de ansiedade e transtornos obsessivos que estão sendo desencadeados pela sensação de incerteza e perda de controle.

O agravamento da saúde pública, em decorrência da COVID-19, aliado as restrições impostas podem contribuir para o agravamento dos fatores de risco ligados ao suicídio. Alberto Filgueiras, professor do Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, traz como resultado de uma pesquisa realizada com cerca de 1.460 pessoas, em 23 estados, o aumento de 90,5% dos casos de depressão entre os entrevistados, bem como um crescimento de 80% na ocorrência de ansiedade e estresse.

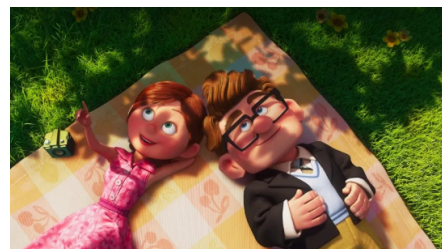
A preocupação com as taxas de suicídio durante a pandemia fez, por exemplo, o Japão criar o Ministério da Solidão, responsável por criar campanhas e políticas públicas voltadas aos cuidados com a saúde mental e prevenção do suicídio. O órgão também se responsabiliza pelos cuidados voltados às pessoas que vivem sozinhas.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) os suicídios como um grave problema de saúde pública, podem ser evitados por meio de estratégias de intervenções em diferentes níveis.

ONDE SURTIU?

Inspirado no caso Emme que aconteceu em setembro de 1994 nos Estados Unidos, o Setembro Amarelo, é uma campanha criada no Brasil, pelo Centro de Valorização à Vida (CVV), Associação Brasileira de Psiquiatria e Conselho Federal de Medicina, com o objetivo de conscientizar a população a respeito do suicídio, uma das 10 principais causas de mortalidade em todo o mundo. A orientação da população sobre as principais causas, fatores de risco e formas de prevenção pode auxiliar a prevenir e reduzir o número de mortes por suicídio.

Cine Dica: Up Altas Aventuras



De forma leve, emocionante e divertida aborda temas importantes como: lidar com o luto, reaprender a viver com a solidão e ir em buscas dos sonhos, mesmo que pareça tarde demais.



FATORES DE RISCO AO SUICÍDIO...

Como identificá-los nos diferentes públicos?

Crianças e adolescentes: para esse público os fatores de risco estão ligados ao comportamento de isolamento, não realização de atividades anteriormente feitas rotineiramente, como brincar ou interagir com outras pessoas, irritação, comportamento reativo e/ou hostil também são sinais de alerta de que alguma coisa pode errada.

Adultos: reclusão, alterações de humor, tendendo a comportamentos depressivos, com choro e expressão de angústia e sofrimento constantes, bem como frequentes discurso negativos como: *“acho que seria melhor não estar aqui”, “preferia estar morto” ou “não tenho mais planos para o futuro”* ou outras falas que demonstrem perda de perspectiva de futuro, abandono de projetos pessoais precisam de atenção.

Idosos: A tentativa e de auto-extermínio é mais alta na população idosa, que no restante da população. Desta maneira, este é um importante grupo de risco e que demanda mais cuidado e atenção. As alterações comportamentais mais comuns tendem a ser: isolamento, choro e tristeza. Constantes queixas somáticas e corporais, também podem ser um indicio de depressão, se você identificar as questões mencionadas tente uma aproximação, pergunte o que está acontecendo, se está tendo alguma ideia de desistir da vida.

MITOS SOBRE SUICÍDIO

**“SE EU PERGUNTAR SOBRE SUICÍDIO
PODEREI INDUZIR A PESSOA A ISSO”**

MITO! Perguntar e reconhecer o estado emocional da pessoa ajuda!

“QUEM QUER SE MATAR, SE MATA MESMO”

MITO! Essa ideia pode conduzir ao imobilismo terapêutico ou ao descuido no manejo das pessoas sob risco.

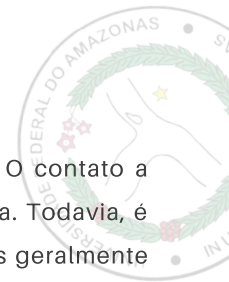
**“OS INDIVÍDUOS SUICIDAS QUEREM MESMO
MORRER OU ESTÃO DECIDIDOS A MATAR-SE”**

MITO! A maioria das pessoas nesta situação experimenta sentimentos ambivalentes sobre o suicídio e ficam em dúvida se devem fazê-lo, considerando motivos para morrer e para viver.

**“OS INDIVÍDUOS QUE COMETEM SUICÍDIO TÊM
SEMPRE ALGUM AGRAVO À SAÚDE MENTAL**

MITO! A presença do risco de suicídio não implica na existência de um agravo à saúde mental.

Conforme Medeiros e Padilla (2019) o comportamento suicida indica que a pessoa enfrenta algum sofrimento emocional ou dificuldade, mas a presença do risco de suicídio não implica na existência de um agravo à saúde mental. Apesar de frequente, esta associação não deve ser sobrestimada. Há casos em que nenhuma perturbação mental foi detectada, e sim, situações outras de vulnerabilidade pessoal, econômica e/ou social que desencadearam a tentativa ou o suicídio.



COMO AJUDAR UMA PESSOA EM RISCO?

Conforme Medeiros e Padilla (2019) "a ação mais importante que se pode fazer é ouvi-las efetivamente". O contato a disposição em ouvir são uma boa estratégia de acolhimento e podem ajudar a reduzir o desespero do suicida. Todavia, é importante manter a calma e ter disponibilidade emocional para prestar atenção e ouvir o suicida, pois estes geralmente necessitam de mais tempo para deixar de se achar um fardo. Isso não significa que você terá que "carregar" o problema da pessoa, em todo caso avalie e veja se é possível fazer o acolhimento, em caso contrário poderá pedir ajuda para profissionais de saúde.

COMO ACOLHER UMA PESSOA SOB RISCO DE SUICÍDIO?

1. Fique em contato para acompanhar como a pessoa está passando e o que está fazendo;
2. Ouça com cordialidade, trate com respeito e empatia com as emoções da pessoa;
3. Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para falar sobre suicídio com essa pessoa. Deixe-a saber que você está lá para ouvir, ouça-a com a mente aberta e ofereça seu apoio;
4. Incentive a pessoa a procurar ajuda de profissionais de serviços de saúde, de saúde mental, de emergência ou apoio em algum serviço público. Ofereça-se para acompanhá-la a um atendimento;
5. Se você acha que essa pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha. Procure ajuda de profissionais de serviços de saúde, de emergência e entre em contato com alguém de confiança, indicado pela própria pessoa; Se a pessoa com quem você está preocupado(a) vive com você, assegure-se de que ele(a) não tenha acesso a meios para provocar a própria morte (por exemplo, pesticidas, armas de fogo ou medicamentos) em casa;

ONDE BUSCAR AJUDA?

- Serviços de saúde CAPS e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde).
- Centro de Valorização da Vida - CVV Telefone: 141 (ligação paga) ou www.cvv.org.br para chat, Skype, e-mail e mais informações sobre ligação gratuita.
- Emergência SAMU 192, UPA, Pronto Socorro e Hospitais.

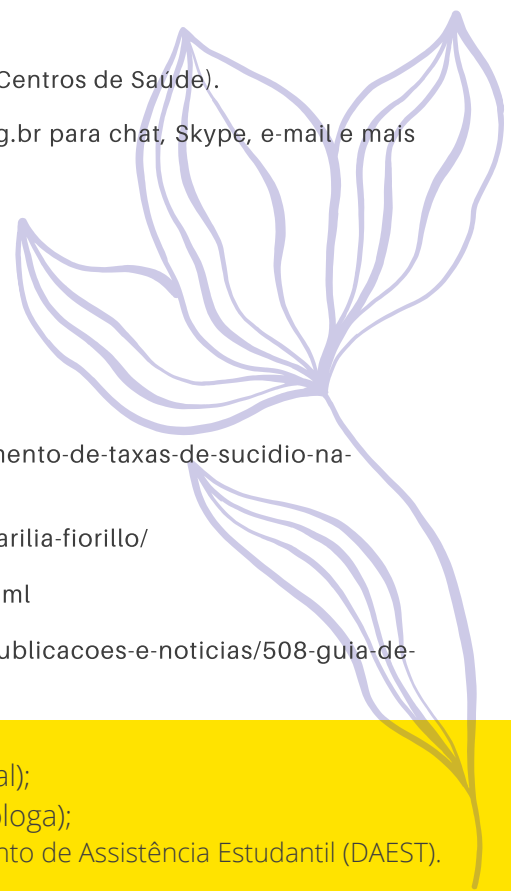
REFERÊNCIAS

<https://jornal.usp.br/atualidades/japao-cria-ministerio-da-solidao-para-lidar-com-aumento-de-taxas-de-sucidio-na-pandemia/>

<https://jornal.usp.br/radio-usp/isolar-se-e-proteger-se-e-proteger-os-outros-afirma-marilia-fiorillo/>

<https://mppr.mp.br/2021/04/23518,15/Suicidio-na-pandemia-conhecer-e-prevenir.html>

Guia de Prevenção ao Suicídio. Disponível em <https://progesp.ufam.edu.br/publicacoes-e-noticias/508-guia-de-prevencao-ao-suicidio.html>



Elaboração: Waldriane Silva (Assistente Social);

Colaboração e Revisão: Josiane Medeiros (Psicóloga);

Trabalhadoras da Coordenação de Desenvolvimento Estudantil (CDE) do Departamento de Assistência Estudantil (DAEST).