

Informação Técnica nº 007/2020 – DVSAM/DAV/SESA

O Setembro Amarelo durante a pandemia de Covid-19

Curitiba, 02 de setembro de 2020

As campanhas são uma importante estratégia dentro da Prevenção Universal do Suicídio e têm como objetivo aumentar a conscientização da população acerca da temática, contribuindo assim para diminuir o estigma e favorecendo que pessoas com comportamento suicida busquem ajuda (e.g. Caele, Batterham & Christensen, 2014). Entretanto, para realizá-las com responsabilidade, algumas questões precisam ser consideradas, especialmente nesse momento de pandemia:

- Considerar os fatores de risco relacionados e aqueles que podem aumentar com a pandemia, como desemprego, dificuldades financeiras, isolamento social, dificuldades de acesso a serviços de saúde mental, exacerbação de outras condições clínicas, aumento do acesso a métodos (Reger, Stanley & Joiner, 2020), violência doméstica, aumento do consumo de álcool, solidão e luto (Gunnell *et al.*, 2020);
- Com relação ao acesso aos métodos deve ser dada especial atenção ao estoque de medicamentos que alguns usuários podem fazer, tendo em vista que diante da pandemia muitas vezes é feita prescrição de uma quantidade maior desses medicamentos. Sendo assim, é necessário avaliar se o usuário apresenta risco de suicídio e adotar medidas alternativas, como dispensar menor quantidade de medicação e com o acompanhamento de um familiar, se possível;
- Evitar previsões sensacionalistas e alarmistas de que o suicídio irá aumentar. Precisamos realizar ações de prevenção do suicídio de maneira contínua e, embora existam discussões acerca da possibilidade de o suicídio aumentar tendo em vista que a situação de pandemia aumenta inúmeros fatores de risco para o suicídio (e.g. isolamento social, desemprego, problemas financeiros, perdas, luto) o suicídio é um fenômeno complexo e multifatorial;
- Sobre a possibilidade de aumento é preciso considerar o efeito “Pulling Together” no qual a maior integração entre os membros de uma comunidade e a sensação de pertencimento (Joiner, Hollar & Orden, 2006) que pode ocorrer em momentos de crises na sociedade – como é o caso desta pandemia, pode diminuir o número de suicídios. Entretanto, também pode-se ponderar que no caso da atual pandemia, em virtude do longo período de

exposição a esses estressores, essa crise pode se tornar crônica e então podem ocorrer desesperança, estresse, exaustão e aumento do consumo de substâncias, tais como álcool (Brown & Schuman, 2020). O retorno à rotina daqueles que perderam o trabalho, entes queridos ou então tiveram grandes prejuízos durante esse período pode ser particularmente difícil;

- Por vivenciarmos um momento de grande vulnerabilidade e diversas incertezas, no qual muitos planos necessitaram ser adiados ou então abandonados, é possível que muitas pessoas sintam grande desesperança e a presença desta é um fator de risco para o suicídio;

- Os idosos podem estar especialmente vulneráveis nesse momento e estudos realizados com relação ao efeito da SARS (e.g. Cheung et al, 2008; Yip et al, 2010, Chan et al, 2006) mostram que o número de suicídios aumentou nessa população, tendo em vista o aumento do distanciamento social, da solidão, limitação do acesso a serviços de saúde, de estresse e ansiedade, além da preocupação em se tornarem um fardo para a família. É necessário considerar as mudanças na rotina desses idosos causada pela pandemia, sendo importante pensar em formas de garantir que esse período de isolamento cause o menor sofrimento possível e que os vínculos familiares, sociais e comunitários sejam mantidos;

- A presença de um transtorno mental, assim como ter realizado uma tentativa de suicídio são importantes fatores de risco para o suicídio, evidenciando a importância de que essas pessoas sejam diagnosticadas precocemente, além de receber o cuidado necessário. É essencial manter os atendimentos de saúde mental de modo a não deixar os usuários que deles necessitarem desassistidos;

- Em meio a tantos fatores de risco que foram aumentados em virtude da pandemia, é necessário fortalecermos os fatores de proteção, sendo um deles o apoio social. Assim, uma importante ação de prevenção do suicídio diz respeito à criação e fortalecimento de vínculos comunitários. É preciso desenvolver estratégias que possam colocar as pessoas em contato, da maneira que for possível. Um exemplo de alternativa pode ser a criação de grupos virtuais com propostas de atividades que todos possam fazer e compartilhar no grupo (receitas, artesanato, pinturas, jogos, entre outros que se adequem aos interesses dos usuários);

- É preciso ter um cuidado especial com os sobreviventes do suicídio, que são consideradas aquelas pessoas enlutadas pelo suicídio de alguém. Durante o Setembro Amarelo, tendo em vista que o assunto é tratado com mais frequência e visibilidade, os enlutados podem

apresentar maior sofrimento mental, com sentimentos de culpa e responsabilização pela morte do ente querido. Por isso precisamos conseguir acolhê-los também, acompanhando os casos que podem se encaminhar para um luto complicado, e tomando cuidado para não culpabilizá-los ou responsabilizá-los pela morte do ente querido, pois é possível que diante do acesso a mais informações eles inicialmente se culpem por não terem identificado alguns sinais para ajudar o familiar. Portanto, o acolhimento deles é essencial e faz parte das ações de Posvenção do Suicídio.

É importante lembrar que, embora Setembro seja conhecido como o mês nacional de Prevenção do Suicídio, precisamos realizar ações ao longo de todo ano e agora, tendo em vista a pandemia de COVID-19 é necessário ter um olhar especial e constante para as consequências na saúde mental de toda a população, proporcionando o acolhimento, escuta empática e o cuidado que ela necessitar.

Referências

Brown, S., Schuman, D.L (2020) Suicide in the time of COVID-19: A perfect storm. The Journal of Rural Health.

Calear, A.L., Batterham, P.J., Christensen, H. (2014) Predictors of self-seeking for suicidal ideation in the community: Risks and opportunities for public suicide prevention campaigns. *Psychiatry Research*, 219(3), 525-530.

Cheung, Y. T., Chau, P. H., & Yip, P. S. F. (2008). A revisit on older adults suicides and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) epidemic in Hong Kong. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(12), 1231–1238. <https://doi.org/10.1002/gps.2056>

Gunnell, D., Appleby, L., Arensman, E., Hawton, K., John, A., Kapur, N., Khan, M., O'Connor, R.C., Pirkis, J. (2020) Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *Lancet Psychiatry*.

Joiner, T.E., Hollar, D., Orden, K.V. (2006) On Buckeyes, Gators, Super Bowl Sunday, and the Miracle on Ice: “Pulling Together” is associated with lower suicide rates. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(2), 179-195.

Reger, M.A., Stanley, I.H., Joiner, T.E. (2020) Suicide mortality and coronavirus disease 2019 – A perfect storm? *American Medical Association*.

**Divisão de Atenção à Saúde Mental
Diretoria de Atenção e Vigilância em Saúde**