

humanittare
always efficient

SETEMBRO
AMARELO

**SAÚDE MENTAL
EM TEMPOS DE
PANDEMIA**

setembro
amarelo[®]

Mês de Prevenção ao Suicídio

É preciso agir!



Uma campanha



Setembro Amarelo é o mês focado na conscientização sobre a prevenção ao suicídio. Devido à pandemia de Covid-19, estamos vivendo um momento particularmente difícil e, até certo ponto, é esperado nos sentirmos estressados, com medo, ansiosos, solitários ou tristes.

Entretanto, é importante se atentar a essa avalanche de sentimentos negativos, que podem servir de gatilho para uma depressão ou para algum outro transtorno mental que costuma contribuir para comportamento suicida.





Não é de hoje que sabemos da urgência e necessidade de falarmos sobre saúde mental. No entanto, o novo contexto mundial deixou ainda mais evidente tal importância e complexidade. Vivemos um momento de convergência de crises (sanitária, política, social, econômica, relacional, planetária) que geram impactos significativos em nossa forma de ser e estar no mundo.

A pandemia do novo coronavírus trouxe a necessidade do isolamento social como elemento determinante de nossas interações nos últimos meses, modificando nossa rotina e exigindo novas formas de organização, interna e externa.





Mudar não é fácil, exige que entremos em contato com o sofrimento e aceitemos nossa responsabilidade pela mudança que pretendemos. Entrar em contato com “o novo” faz com que acionemos nossos mecanismos de defesa para lidar com a angústia do inesperado. Essas defesas são constituídas de acordo com as experiências ao longo da vida e o contexto no qual estamos inseridos.

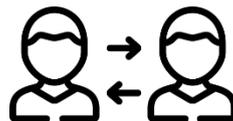
Devido a isso, percebemos reações individuais tão diferentes, apesar das orientações padrões em relação à pandemia. Por exemplo, enquanto algumas pessoas aceitam e agem de forma cautelosa e preventiva, outros ainda negam a gravidade e importância dos cuidados. Nossas reações variam de acordo com a forma como entendemos, nós defendemos e lidamos com o novo.

E como mudou! Os impactos da pandemia já podem ser sentidos e avaliados nos âmbitos:



Individual

Medo, culpa, fadiga mental, alterações na rotina, aumento da ansiedade e transtornos relacionados, luto, entre outros.



Relacional

Isolamento, dificuldade de comunicação e interação, maior tempo de convivência intrafamiliar e as problemáticas que surgem deste contato.



Social

Desigualdades acentuadas, aumento de casos de violências diversas, opressões, entre outros.



Não podemos falar em saúde mental desarticulando as dimensões sociais e relacionais. Elas são interdependentes e se afetam mutuamente. Quanto maior o impacto coletivo maior será o sofrimento individual.

Chamamos de sintoma o que a pessoa consegue expressar acerca do sofrimento. Por exemplo, quando estamos com uma infecção, um dos sintomas pode ser a febre. Emocionalmente acontece da mesma forma, apresentamos o medo, a ansiedade, a insegurança, por exemplo, como sintomas de um sofrimento mais profundo. Esses sintomas funcionam como alertas, chamando nossa atenção para algo que precisa ser visto e cuidado internamente.

Mas muitas vezes ficamos tão fixados no sintoma que deixamos de olhar para a causa, para o sofrimento, que é mais profundo e coletivo.

Você já parou para pensar que, apesar de cada um reagir de uma forma à pandemia, há um consenso sobre a insatisfação com a maneira como estamos funcionando e lidando com a vida, existe um desejo de mudança, de busca por maior qualidade de vida e isso é anterior ao coronavírus.





A pandemia nos obrigou a desacelerar. Antes dela já enfrentávamos as consequências, principalmente emocionais, de uma sociedade pautada no consumo, no trabalho, na pressa, na falta de tempo. Faltava tanto que hoje não sabemos o que fazer com o que sobra. Nos acostumamos a sermos controlados, a tal ponto de não sabermos como nos organizar sozinhos. Vivemos a ilusão de termos o controle e, diante de qualquer situação que nos mostre o contrário, já não sabemos quem somos ou como agir.

A reação mais natural é querermos voltar para o que tínhamos e estávamos acostumados, o conforto daquilo que conhecemos, e que não nos exige tanto. Por isso questionamentos como: Quando isso vai acabar? Quando voltaremos ao “normal”? São tão frequentes.

Solidão x Solitude

Algo que ficou muito nítido nesses últimos meses foi a dificuldade das pessoas de estarem sozinhas. Vivemos um tempo de muitas interações e facilidade de contato, porém, com pouca profundidade e vínculos frágeis. O isolamento social fez com que muitos sentissem o vazio e a solidão de estarem consigo mesmos.

Chamamos de solitude a conexão com nosso mundo interno, tão importante e necessária. Precisamos aprender a reservar um tempo para nós mesmos, para nos conhecermos, gostarmos da nossa companhia, a tal ponto que estar com o outro seja uma escolha, não uma obrigatoriedade.



Autocuidado

Ainda no âmbito individual, com a pandemia, sentimos mais profundamente a necessidade de nos dedicarmos a nós mesmos, priorizar nossa saúde e bem-estar geral. Esse autocuidado passa por uma alimentação de qualidade, sono reparador, práticas de exercícios físicos e forma de relaxamento, manutenção dos vínculos de suporte, organização de rotina, contato com a natureza (dentro do possível), atividades prazerosas, descanso. Se cuidar é principalmente, olhar suas necessidades e não as pressões externas, é buscar o que você precisa em determinado momento, sem cobranças por produtividade ou comparações com outras realidades.





Novas formas de comunicação e troca de afeto

No âmbito relacional, a pandemia mudou também nossa forma de demonstrar e receber afeto. Sem podermos nos encontrar, nos abraçar, somos convidados a buscar outras estratégias para nos sentirmos acolhidos e compartilhar também. Os recursos virtuais auxiliam muito, fornecendo novas oportunidades de estarmos em contato.



Consciência

No que diz respeito ao coletivo, talvez o pedido mais profundo dessa pandemia foi para que ampliássemos nossa consciência acerca de nós mesmos e do mundo. Entender que nossas ações interferem no todo e que as estruturas existentes, que determinam nossa sociedade, também nos afetam e precisam ser repensadas. Somos parte de algo maior, os cuidados que temos conosco são importantes para os que nos rodeiam e para o mundo. Ao mesmo tempo, não podemos reduzir o mundo à nossas vivências, temos uma realidade desigual e só conseguimos mudar algo a partir dessa consciência.

Coletividade/solidariedade

Com a consciência ampliada podemos pensar e agir de forma mais coletiva e solidária. Reconhecendo nossos privilégios e participação social nos implicamos de maneira mais responsável. Os impactos sociais e econômicos da pandemia já estão sendo sentidos e nos afetarão como sociedade cobrando nossa participação, na luta por garantia de direitos, equidade e mudanças necessárias. Buscar informação, leituras e movimentos de apoio social nos ajuda a iniciar esse processo.



Se você sente que precisa de ajuda ou conhece alguém que aparenta precisar, de apoio e prevenção ao suicídio, que prestam atendimento a todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo, por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias. Conheça:



- **Centro de Valorização da Vida** – 188 (ligação gratuita)
- **CAPS e Unidades Básicas de Saúde** (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde)
- **UPA 24H, SAMU 192, Pronto-socorro** (Hospitais)

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA – CVV



O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo, por telefone, email, chat e voip 24 horas todos os dias.

A ligação para o CVV em parceria com o SUS, por meio do número 188, são gratuitas a partir de qualquer linha telefônica fixa ou celular.

Também é possível acessar www.cvv.org.br para chat, Skype, e-mail e mais informações sobre ligação gratuita.

[Conheça os postos e horários de atendimento](#)

setembro
amarelo[®]
Mês de Prevenção ao Suicídio
É preciso agir!



Uma campanha



CFM



Participe conosco,
divulgue a campanha
entre os seus amigos e
nos ajude a salvar vidas!



Referências:

<https://www.amafresp.org.br/noticias/setembro-amarelo-pandemia/>

<https://cejam.org.br/noticias/setembro-amarelo-saude-mental-em-tempos-de-pandemia>


humanittare
always efficient