

# Falando sobre suicídio na pandemia: informação e prevenção



UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE  
SERGIPE  
CAMPUSLAG

**D.A.E.**

DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL

## ASPECTOS GERAIS

A vivência da pandemia, assim como a de qualquer evento extremo, pode trazer impactos significativos na saúde mental do indivíduo. As reações podem variar desde aspectos normais e esperados, como o estresse, até níveis de sofrimentos mais intensos, como o suicídio.

Em relação ao comportamento suicida, este se apresenta por meio de uma progressão de autoagressões que vão desde a ideação, ameaças, tentativas até o ato suicida. Alguns transtornos mentais estão diretamente associados ao comportamento suicida, são eles: depressão, transtorno de humor bipolar, dependência de álcool e outras drogas, esquizofrenia e alguns transtornos de personalidade. Fatores situacionais ligados ao contexto da pandemia, como a necessidade do isolamento, medo do adoecimento e estresse financeiro, também podem intensificar este tipo de comportamento (FIOCRUZ, 2020).

**ATENÇÃO:** A coexistência destas situações e/ou histórico de tentativa agrava a situação de risco.



## CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Comportamento suicida pode ocorrer em crianças, apesar de seu aspecto raro e pouco identificado. Já entre os adolescentes, constitui-se um grave problema mundial de saúde pública, estando entre as principais causas de morte nesta faixa etária.

Atenção para alguns fatores de alerta em relação às crianças e adolescentes (FIOCRUZ, 2020):

- Irritação ou agitação excessiva;
- Sentimento de tristeza, baixa autoestima e impotência;
- Tentativas prévias de suicídio;
- Relatos de violência psicológica (humilhação, agressões verbais), física, sexual ou negligência;
- Problemas de saúde mental da criança, do adolescente e/ou de seus familiares, especialmente a depressão e ansiedade;
- Uso de álcool e/ou outras drogas;
- Histórico familiar de suicídio;
- Ambiente familiar hostil;
- Falta de suporte social e sentimentos de isolamento social;
- Sofrimento e inquietações sobre a própria sexualidade;
- Interesse por conteúdos de comportamento suicida ou autolesão em redes sociais virtuais.



## ADULTOS

Estudos apontaram que na faixa etária entre os 20 e 49 anos encontra-se a maior prevalência de tentativas de suicídio, no Brasil. Os principais fatores de risco nesta fase são a presença de transtornos psicológicos, uso abusivo de álcool e outras drogas, problemas financeiros e sociais.

Atenção para os fatores de alerta em adultos (FIOCRUZ, 2020):

- Isolamento afetivo e sentimento de solidão;
  - Sentimento de desamparo e desesperança;
    - Autodesvalorização;
      - Aquisição de meios para morrer de suicídio;
        - Crise existencial;
          - Exposições frequentes a situações de risco.



## PESSOA IDOSA

A população idosa tem requerido atenção especial em relação ao comportamento suicida, estudos vêm apontando para um crescimento significativo dos índices de suicídio após os 70 anos. No contexto da pandemia, torna-se ainda mais preocupante a situação desta população, pois são classificados como grupo de risco, tornando a necessidade de isolamento, distanciamento social e cuidados específicos ainda mais intensos, podendo promover um agravamento dos fatores de risco.

Atenção para os fatores de alerta nos idosos (FIOCRUZ, 2020):

- Isolamento e desinteresse pela família;
- Aumento da frequência de queixas físicas, pois podem indicar sinais de depressão;
- Preocupação com a morte e o morrer;
- Falas que possam indicar desmotivação, desvalorização da vida e sentimento de angústia.



## SINAIS DE ALERTA

Os sinais de alerta descritos anteriormente para jovens, adultos e idosos não devem ser considerados de forma isolada, não existe um protocolo rígido para a detecção de uma tendência suicida. Sendo assim, os sinais de alerta devem ser considerados dentro de um contexto, pois se trata de um fenômeno complexo, multifacetado e com diversos determinantes. Nestes casos, a primeira atitude, e a mais importante, deve ser saber reconhecer os sinais de alerta tanto em si mesmo, quanto nas pessoas ao redor. Indivíduos em sofrimento podem apresentar determinadas falas ou comportamentos que devem funcionar como sinal para o seu núcleo afetivo, principalmente se forem freqüentes e em associação com outros fatores (BRASIL).

Além dos sinais já expostos, alguns comentários, muitas vezes ignorados, devem chamar a atenção e ser dada a devida importância, pois podem não indicar uma tentativa iminente de suicídio, mas indicam alto nível de sofrimento e angústia que, se não tiver o devido acolhimento e condução, pode culminar em uma crise suicida. Por isso, atenção para estas expressões:

"Vou desaparecer."

"Vou deixar vocês em paz."

"Eu queria poder dormir e nunca mais acordar."

"Eu preferia estar morto"

"Eu não agüento mais"

"Eu não posso fazer nada"

"Os outros vão ser mais felizes sem mim"



## ALGUNS MITOS SOBRE SUICÍDIO

Existem também algumas crenças sobre suicídio propagadas de forma errônea e que devem ser modificadas para que não funcionem como fatores agravantes, são elas (BRASIL):

“Perguntar sobre o suicídio pode induzir a pessoa” – é necessária especial atenção na forma de comunicação nestes casos, pois caso não seja realizada de forma responsável, pode agravar o problema, porém falar sobre o assunto de forma cuidadosa e franca pode fazer com que o indivíduo se sinta acolhido e, portanto, ajudá-lo.

“A ameaça de suicídio é apenas manipulação” – toda fala que sinalize a possibilidade de suicídio deve ser levada a sério.

“Se a pessoa realmente quiser se matar, vai fazer”- nem todas as situações poderão ser evitadas, mas certamente muitas poderão, portanto, é primordial estar atento e oferecer ajuda.

“Quem quer se matar não avisa”- a maioria das pessoas dá sinais ou comunicam de alguma forma suas intenções.



## SE VOCÊ IDENTIFICAR ALGUM SINAL DE ALERTA EM VOCÊ

Lidar com o que você está sentindo agora pode realmente ser muito difícil e você pode estar confuso quando ao que fazer, mas saiba que, com o apoio das pessoas que você ama e com o auxílio profissional adequado, esse momento difícil pode passar. Por isso, não tenha receio em pedir ajuda, o primeiro passo é tentar conversar com alguém de sua confiança, falar sobre o que está sentindo. Talvez você precise de alguém para te ajudar a buscar os serviços profissionais e acompanhá-lo.

Lembre-se: o seu sofrimento merece ser respeitado e levado a sério!

Você pode também entrar em contato com o CVV – Centro de Valorização da Vida que “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, é gratuita a partir de qualquer linha telefônica fixa ou celular. Também é possível acessar [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br) para chat, Skype, e-mail e mais informações sobre ligação gratuita” (BRASIL).

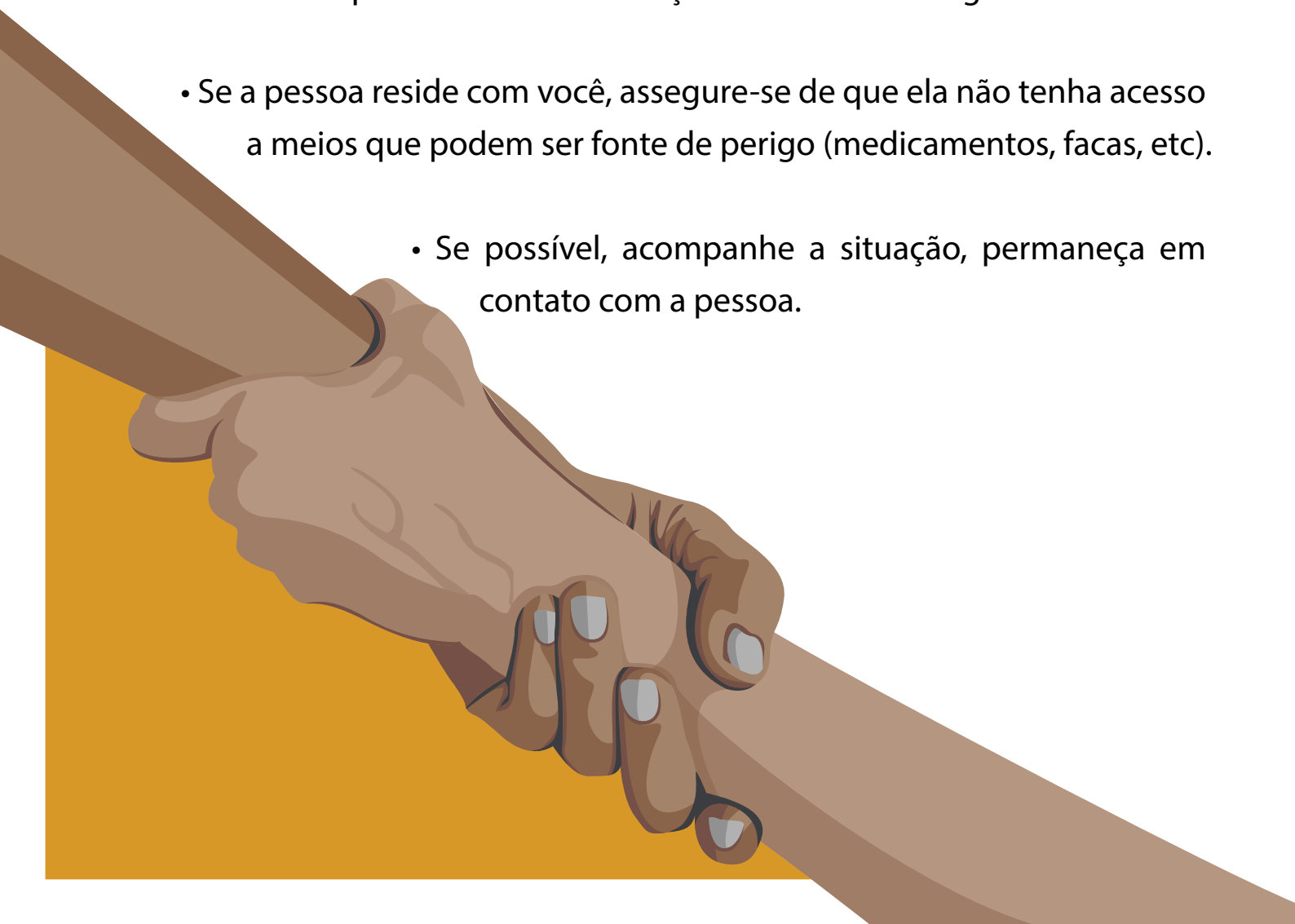




## SE VOCÊ IDENTIFICAR ALGUM SINAL DE ALERTA EM ALGUÉM

O Ministério da Saúde recomenda algumas ações para auxiliar uma pessoa sob risco de suicídio, são elas:

- Em um lugar calmo converse com a pessoa, ouça-a com respeito, sem julgamentos e ofereça o seu apoio. Você também pode indicar o serviço de apoio emocional realizado pelo CVV através do telefone 188, é gratuito.
- Incentive a pessoa a buscar auxílio profissional e ofereça-se para acompanhá-la a uma Unidade Básica de Saúde, CAPS e serviços de emergência (SAMU 192, UPA 24h, Pronto Socorro e hospitais).
- Caso você perceba que a pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha. Entre em contato com alguém da confiança da pessoa, indicado por ela ou recorra aos profissionais dos serviços de saúde e emergência.
  - Se a pessoa reside com você, assegure-se de que ela não tenha acesso a meios que podem ser fonte de perigo (medicamentos, facas, etc).
  - Se possível, acompanhe a situação, permaneça em contato com a pessoa.



NÃO É DRAMA  
NÃO É CHAMAR ATENÇÃO  
NEM É FALTA DE DEUS  
E MUITO MENOS FRESCURA.

FALAR É A MELHOR SOLUÇÃO!

LEMBRE-SE: VOCÊ É FORTE E  
NÃO ESTÁ SOZINHO!

Caso o(a) discente da UFS, Campus Lagarto,  
precise de alguma orientação,  
contate-nos pelo e-mail abaixo:

[psicologia.ufslag@gmail.com](mailto:psicologia.ufslag@gmail.com)

Desenvolvido por:

Setor de Psicologia - Divisão de Assistência Estudantil - D.A.E.

Universidade Federal de Sergipe - Campus Lagarto

### Referências:

FIOCRUZ. Suicídio na Pandemia COVID-19. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Prevenção do suicídio: manual dirigido a profissionais das equipes de saúde mental.

Ministério da Saúde. Prevenção do suicídio: sinais para saber e agir. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio>. Acesso em: 08 de set de 2020.

