**18/09/2020**

**A pandemia da COVID-19 está afetando a saúde mental das pessoas**

*A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) alertou sobre o aumento dos fatores de risco que podem levar ao suicídio.*

O Setembro Amarelo, voltado para atenção à saúde mental e à valorização da vida, ganhou contornos especiais, aliados à situação atual da pandemia. Além de mexer com a rotina de todos, o novo Coronavírus está afetando a saúde mental de muitas pessoas e, de acordo com estudos recentes, há aumento da angústia, ansiedade e depressão, incluindo os profissionais de Saúde que estão na linha de frente da COVID-19.

Segundo a coordenadora do curso de Psicologia do Centro Universitário São Camilo, Gláucia Guerra Benute, o cenário atual tende a suscitar ou agravar o sofrimento do indivíduo e, consequentemente, aumentar o risco de depressão, ansiedade, além daquele relacionado ao comportamento suicida. “É esperado que situações como essa promovam instabilidade psíquica que pode estar relacionada a diferentes fatores, como medo, isolamento, solidão, desesperança, acesso reduzido a suporte comunitário e religioso/espiritual, dificuldade de acesso ao tratamento em saúde mental, doenças e problemas de saúde, além de perda de familiares e/ou conhecidos”.

No Brasil, 51% dos casos de suicídio acontecem dentro de casa e se encontram na faixa etária entre os 20 e 49 anos. Estima-se que apenas um em cada três casos de tentativa de suicídio chegue aos serviços de Saúde. “O suicídio é um fenômeno complexo e multifatorial que atinge todas as classes sociais. Sua etiologia envolve elementos biológicos, genéticos, sociais, psicológicos, culturais e ambientais relacionados à vida pessoal e coletiva”, informa Gláucia.

Nesse período de mudanças rápidas e adaptações constantes exigidas em situações como a atual vivenciada, alguns agentes tiveram alta, sendo eles: estressores financeiros e outros precipitadores, como o aumento do uso de álcool e outras drogas, além das questões de violência, que podem tornar crianças, adolescentes e suas famílias vulneráveis a comportamentos que coloquem em risco a saúde mental e a vida “Embora o cenário de pandemia potencialize o sofrimento, existem medidas protetivas passíveis de serem adotadas. Nesse sentido, é importante promover estratégias que permitam contrabalançar os sentimentos negativos e o reenquadramento dos planos de vida”, completa a professora.

Os transtornos mentais mais comumente associados ao comportamento suicida são: depressão, transtorno de humor bipolar, dependência de álcool e de outras drogas psicoativas, esquizofrenia e alguns transtornos de personalidade. "Com o aumento dos sentimentos de angústia e de ansiedade, a coexistência destas condições agravam a situação de risco da pessoa tentar tirar a própria vida. Nesse momento, é importante que as pessoas fiquem atentas a qualquer sinal de alerta e aumentem os laços socioafetivos para contribuir com a diminuição de algumas doenças e até mesmo o suicídio ” completa a psicóloga.

**Preste atenção em alguns fatores de alerta que merecem atenção:**

• Irritação ou agitação excessiva da criança ou adolescente;

• 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 a 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;

• Isolamento afetivo e sentimento de solidão;

• Sentimento de desamparo e desesperança;

• Autodesvalorização;

• Crise existencial.