

XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2020.

Suicídio em tempos de isolamento social.

Maia De Oliveira, Rosa Maria, Maia De Oliveira, Marcos Antonio, Caricol Iaralham, Luciano y Parreira, Amanda.

Cita:

Maia De Oliveira, Rosa Maria, Maia De Oliveira, Marcos Antonio, Caricol Iaralham, Luciano y Parreira, Amanda (2020). *Suicídio em tempos de isolamento social. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-007/712>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/etdS/kcv>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

SUICÍDIO EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

Maia De Oliveira, Rosa Maria; Maia De Oliveira, Marcos Antonio; Caricol Iaralham, Luciano; Parreira, Amanda
Centro Universitário e Colégio Carlos Drummond de Andrade. Penha de França, São Paulo, Brasil

RESUMEN

As taxas de suicídio vêm aumentando ano a ano no mundo todo e, independe se o país é desenvolvido ou não, população com qualidade de vida ou não. Observamos que os índices de suicídio têm aumentado no atual cenário do COVID-19. Fatores como isolamento social, novas formas de consumo, não consumo, relações com seus familiares, contato com seus parceiros, interrupção de relações, convívio em tempo integral com filhos e necessidades de organizar rotina dos mesmos, a própria rotina para trabalhar home office, abandonando o modelo que “sempre teve”, trazem uma instabilidade emocional abalando a saúde mental de muitos. Enquanto alguns da classe média lidam com a depressão e tédio, a classe mais baixa enfrenta a fome e miséria. A pandemia nos mostra de forma cruel, a desigualdade social. As autoridades determinam o “#fique em casa”, porém, este ficar em casa, leva a loucura muitos chefes de família que dependem do trabalho do dia, para levar o sustento para a família a noite. A partir do momento em que lhe é tirado este direito, seu emocional fatalmente é abalado, e ao sentir a impotência perante o mercado de trabalho e incapacidade de manter sua família, acaba perdendo a razão de viver.

Palabras clave

Relações - Saúde - Perdas - Suicídio

ABSTRACT

SUICIDE IN TIMES OF SOCIAL ISOLATION

Suicide rates have been increasing year by year worldwide and, regardless of whether the country is developed or not, population with quality of life or not. We observed that suicide rates have increased in the current scenario of COVID-19. Factors such as social isolation, new forms of consumption, non-consumption, relationships with their families, contact with their partners, interruption of relationships, full-time living with children and the need to organize their routine, their own routine to work at home office, abandoning the model that “always had”, brings emotional instability shaking the mental health of many. While some of the middle class deal with depression and boredom, the lower class faces hunger and misery. The pandemic shows us social inequality in a cruel way. The authorities determine the “# stay at home”, however, this stay at home, drives many heads of households who depend on the day’s work to bring the family support at night. From the moment that this right is taken away, his emotional fatality is shaken, and when he feels impotence in

the job market and inability to maintain his family, he ends up losing his reason for living.

Keywords

Health - Relations - Suicide - Losses

O tema suicídio, sempre foi um tema de necessária atenção da sociedade como um todo

É certo também, que as relações na modernidade se tornaram diferentes como diz **Zygmunt Bauman**.

O autor em suas obras fala de uma nova modalidade de relações sociais.

“As relações hoje, passaram a ser líquidas isso significa que muitas vezes, as pessoas se preocupam mais com o ter, do que com o ser. Isso leva a escravidão mental e dívidas muitas vezes que se tornam bola de neve”. **Zygmunt Bauman**, 2004, p.96.

Porém no atual momento, “o ter”, não torna ninguém melhor que ninguém, pelo contrário, reduz o ser, mostrando carências e necessidades mais profundas do ser humano, independente de classe social. O status, classe social, neste momento, passa a outro plano. Os sentimentos de angústia, solidão, medo de contaminação pelo ar, pelo contato físico, alterou as relações sociais. Existem pessoas que não querem se relacionar sexualmente com seus parceiros, podemos acreditar que tal atividade poderá contaminar ambos pelo vírus Covid-19. É fato também que a vida sexual dos da sociedade no século XXI, vem diminuindo, pois, a tecnologia, se apresenta mais atrativa como fonte de prazer que a própria relação sexual. No cenário atual viver na mesma casa e dormir na mesma cama está se tornando um perigo para muitas pessoas no mundo. As novas plataformas tecnológicas, têm proporcionado condições de novas relações sociais e até mesmo possibilidades de sexo virtual. O momento atual nos mostra de forma quase que forçosa a necessidade de entrar em contato com o ambiente familiar, com o casamento, e com sua própria solidão, sua própria companhia.

As necessidades do ser humano propostas na pirâmide de Abraham Maslow (1908-1970) dispostas em hierarquias, e **níveis de importância**, desde a fisiologia humana até as necessidades mais elevadas, como a **auto realização, hoje são vividas de forma intensa as bases da pirâmide**.

Segundo Maslow (1954), as necessidades básicas são:

FISIOLOGIA: As necessidades básicas de sobrevivência como comida, bebida, sono, respiração, relação sexual;

SEGURANÇA: Necessidade de proteção contra perigos, doenças, instabilidade financeira;

RELACIONAMENTOS: Relações interpessoais e relacionamentos afetivos;

ESTIMA: Desenvolvimento de autoconfiança, autonomia e autoestima;

AUTO REALIZAÇÃO: Realização pessoal e propósito.

No atual cenário, as necessidades desta pirâmide passam a existir de uma outra forma.

As necessidades de segurança, estão abaladas pois não há a certeza da saúde e muito menos da estabilidade financeira para muitos.

Relacionamentos, estão em outro formato, hoje virtualmente e com o medo presente do risco de contaminação.

Estima; como estar autoconfiante com risco de perda de emprego ou não saber se terá outro emprego amanhã e quando será o amanhã?

Auto realização passa a ser vivida no presente, o estar vivo, significa estar realizado.

As pessoas caminham em busca do preenchimento de necessidades, lacunas, e carências internas que neste momento estão mais presentes, pois suprir as necessidades básicas talvez seja menos difícil para alguns e muitas vezes muito difícil para a grande maioria da população. Porém, necessidades sociais, não podem ser satisfeitas, justamente pela necessidade do isolamento que acentua a solidão e “piora” a depressão.

Aí se agravam os dramas mentais, os fantasmas, a insônia, o estar deprimido, a depressão a falta de perspectiva chegando ao triste quadro do suicídio.

Ao entrar em contato, com sua realidade a angústia de não poder estar em contato social (amigos, familiares, colegas) e ser sua própria companhia, é algo assustador para muitos, soma-se ao sentimento de impotência pelo fator econômico. O homem se realiza trabalhando, sentindo se útil. A teoria dos dois fatores de Herzberg (1923), norteiam as relações entre as empresas e seus trabalhadores ainda hoje século XXI, e são válidas embora em outro formato por influência das novas tecnologias, devem ser considerados.

Teoria dos Dois Fatores de Herzberg

A teoria proposta por Frederick Herzberg(1923), aborda os fatores que influenciam na motivação das pessoas. Os fatores motivacionais chamados intrínsecos que levam o homem a satisfação, estão relacionados ao trabalho. Fatores motivacionais neste caso estão relacionados ao cargo, desafios, carreira e desempenho que levam ao crescimento e reconhecimento profissional. É a chamada auto realização.

Neste momento fatores relacionados ao cargo, os chamados fatores intrínsecos são os mais fragilizados. Os trabalhadores em sua grande maioria, não conseguem muitas vezes sentirem-se realizados em suas funções, salvo algumas exceções. Portanto, auto realização, comprometida.

Como fatores motivacionais extrínsecos, o autor aponta os fatores ligados ao ambiente organizacional, chamados fatores higiênicos estão relacionados salário, tipos de supervisão, condição física e ambiental, ainda neste quesito temos política organizacional e outros.

Com o cenário atual, a condição ambiental e os fatores extrínsecos motivacionais, precisou ser adaptado à residência de cada um dos colaboradores. Alguns, com conforto e bem-estar bom sinal de internet, a grande maioria, quando falamos de Brasil, sem conforto, sem sinal de internet, sem espaço, sem respeito a individualidade, pois em um espaço um ou dois cômodos onde “residem” quatro, cinco ou mais pessoas. Neste caso, como manter a saúde mental?

As residências nem sempre são adequadas para o home office e as famílias muitas vezes estavam acostumadas a um formato de trabalho tradicional. O trabalho para uma parcela da sociedade, ainda é sair de casa e ir até a empresa, o que leva a família, a de forma inconsciente, respeitar muito pouco o espaço do membro que agora desenvolve atividade home office, afinal, ele “está em casa”. Estes fatores todos somados, agregam as causas agravantes das doenças mentais.

Os problemas na economia gerados pelo fechamento do comércio e isolamento motivados pelo Covid-19, trouxeram prejuízos com fechamento definitivo de empresas, cada empresário um desespero, cada empresa, vários desempregados e assim várias famílias sofrendo. Um chefe de família facilmente se desespera com desemprego sem poder suprir as necessidades básicas de seus filhos e vida digna de sua família. O desespero, é início para pensar em tirar a própria vida por uma impotência vivida de forma intensa.

As empresas que conseguiram se manter, tem o desafio neste momento de isolamento social e novas relações de trabalho, o desafio maior é manter a saúde mental das pessoas. Como a empresa em situação bastante difícil pode reinventar a forma de trabalho com seus colaboradores e zelar pela saúde mental de cada colaborador?

As empresas buscam formas de reinvenção, buscando recuperação econômica, manutenção das atividades, ao mesmo tempo, muitas tentam manter seu quadro de colaboradores, ou seja, também buscam a saúde mental e lutam contra a morte com certa “previsão”. Organizações que estavam preparadas para o trabalho home office, ótimo, as que não estavam buscaram a re-invenção. No outro extremo, temos o colaborador que passa por momento de insegurança tanto em relação ao vínculo empregatício, capacidade de trabalhar em novas plataformas e novos formatos e todas as dificuldade já citadas.

Observamos um aumento dos quadros de depressão, insônia, sentimento de tristeza, desânimo.

As mudanças marcantes na personalidade ou nos hábitos; comportamento ansioso, agitado ou deprimido; piora do desempenho na escola, no trabalho e em outras atividades que costumava manter; afastamento da família e de amigos; per-

da de interesse em atividades de que gostava; descuido com a aparência; perda ou ganho inusitado de peso; mudança no padrão comum de sono; comentários auto depreciativos persistentes; comentários negativos em relação ao futuro, desesperança, momentos de tristeza, irritabilidade, raiva, de comentários sobre morte, sobre pessoas que morreram e interesse por essa temática; doação de pertences que até então valorizava; pode ser uma expressão clara ou velada de querer morrer ou de pôr fim à sua vida. (BOTEGA, 2015).

O comportamento suicida está associado também aos transtornos de humor, especialmente depressão maior que se destaca por estar presente em grande parte dos casos de suicídio. De acordo com o DSM- IV (2003), os critérios diagnósticos para depressão são sentimentos de inutilidade, culpa excessiva, importante perda ou diminuição do interesse e do prazer pelas atividades diárias e pensamentos frequentes relacionados à morte. No atual cenário, os efeitos do isolamento social pelo COVID-19, estão presentes na sociedade, que já apresentava um comportamento com altos níveis de depressão. A agressividade e impulsividade são características associadas às pessoas com predisposição a cometer suicídio (CHACHAMOVICH et al., 2009). Observamos aumento nos índices de violência doméstica, feminicídio e violência infantil.

Comportamentos que apresentam tendências autopunitivas extremas, caracterizadas predominantemente por sentimento de culpa, estão associadas aos acidentes fatais, avaliados como suicídio. Segundo Goldim et. al. (2004), o suicídio pode ser mascarado através de acidentes de trânsito, com armas de fogo, quedas e omitidos pela mídia, pois é temido que as divulgações instiguem outras pessoas a cometerem o mesmo ato. Neste sentido de queda de acidentes rodoviários, citaremos a cidade de São Paulo.

... "Total de acidentes recuou de 876 para 467 entre uma semana e outra, segundo dados da Secretaria Estadual de Logística e Transportes." Por Léo Arcoverde e Daniella Gemignani, Globo-News 04/04/2020

Segundo Daolio (2012) o suicídio é um fenômeno multideterminado, permeado por violência e muito presente na sociedade. No momento atual onde a sociedade está forçosamente tendo que lidar com perdas, com impotência, solidão, relações saudáveis ou tóxicas, crianças sem limites ou não, mas que mostram a atuação da família, pais ou responsáveis ou falta destes no processo educacional, observamos o desespero de muitas pessoas e o sentimento de impotência, e desejo por fim a própria vida. O sentimento de solidão aumenta a depressão e sentimento de abandono. As pessoas muitas vezes passam a sentirem-se dispensáveis, inúteis e acreditam-se incapazes para lidar com a dor e o mundo real presentes no cotidiano de isolamento social. É fundamental que a sociedade se coloque de forma atenta a estes sinais, e perceba a importância da saúde mental na sociedade neste momento de COVID-19.

A morte através de suicídio é um sério problema de saúde pública. O suicídio é um fenômeno complexo que é provavelmente determinado pela interação de diversos fatores, entre os quais a constituição biológica do indivíduo, sua história pessoal, eventos circunstanciais, bem como o meio ambiente. Na maioria dos países, o suicídio se encontra entre as primeiras 10 causas de morte para indivíduos de todas as idades. Neste momento de pandemia podemos observar que segundo pesquisas e noticiários, depoimentos de pacientes, atendimentos que hoje acontecem na modalidade online, observamos medo, insegurança e pouca ou até mesmo, falta de desejo de continuar vivendo.

O suicídio não ocorre apenas em países de alta renda, sendo um fenômeno em todas as regiões do mundo. De fato, 79% dos suicídios ocorreram em países de baixa e média renda em 2016, acreditamos que hoje 2020, este número tenha aumentado significativamente, pois antes da pandemia, já observamos um aumento em números de suicídio, uma vez que as relações se tornaram cada vez mais líquidas (BAUMAN 2004)

Sabemos que vários fatores contribuem para que aconteça o comportamento suicida, dentre eles podemos citar o enfrentamento de conflitos, desastres, violência, abusos ou perdas e um senso de isolamento estão fortemente associados com o comportamento suicida. As taxas de suicídio também são elevadas em grupos vulneráveis que sofrem discriminação, como refugiados e migrantes; indígenas; lésbicas, gays, bissexuais, transgêneros e intersexuais (LGBTI); e pessoas privadas de liberdade. Portanto, fica claro que pessoas privadas de liberdade, podem vir a cometer suicídio, pessoas que sofreram perdas das mais diversas formas, desde entes queridos, empregos, amigos, etc. Por ser o suicídio um tema complexo e multifatorial, é necessários esforços de prevenção que envolvam a colaboração e envolvimento de diversos setores da sociedade, desenvolvimento que envolvam os diversos setores da sociedade, incluindo saúde, educação, trabalho, agricultura, negócios, justiça, lei, defesa e mídia. Políticas públicas com estratégias que possam alcançar a auto estima o sentimento de pertencimento e valorização da vida, o atendimento psicológico com acesso a grande maioria da população, são ações que podem atuar na forma preventiva do suicídio

A média no Brasil, segundo o DataSus (2020), é de 6 suicídios a cada 100.000 habitantes.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) (2020) informa que o Brasil é um dos países mais ansiosos do mundo, onde 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) convivem com o transtorno.

Paralelamente à pandemia, no mundo com o cenário atual, vive-se uma outra pandemia silenciosa, que é entendida pela OMS como o "mal do século", que é a depressão e as ideações suicidas.

A cada 100 mil habitantes, aumentou-se 7% no Brasil, ao contrário do índice mundial, que caiu 9,8%, alerta a OMS.

Considerações finais

Acreditamos que se faz necessário um sensível olhar pensante por parte da sociedade como um todo, no sentido de que os sinais de que algo não está bem com nosso ente querido, amigo ou parceiro pode estar visível ou não. Um sorriso forçado, uma recusa para uma reunião (mesmo que seja virtual) uma introspecção um tanto mais exacerbado dentre outras alterações de comportamentos, devem ser vistas com carinho. A solidão, a angústia, alteração de humor, peso, hábitos. Alguém que aparentemente se mostra feliz hoje, pode ser o candidato a suicida de amanhã.

Precisamos romper paradigmas e buscar ajuda profissional enquanto há tempo, os dados aqui apresentados, não mostram os índices do período de abril a junho de 2020, pois acreditamos que sejam preocupantes, embora os números mundiais estejam em queda (ressaltando que o Brasil ainda está em alta), os índices ainda são preocupantes, pois aproximadamente mais de 800 mil pessoas acabam com suas vidas todos os anos no mundo, o que equivale a uma morte a cada 40 segundos.

Acreditamos que a psicologia positiva é um caminho para que as organizações possam trabalhar a questão da positividade com seus colaboradores mesmo de forma remota. A humanização através de lives poderá oferecer também momentos de reflexão e busca de qualidade de vida no trabalho (QVT) desde que utilizado de forma estratégica pelas organizações na gestão de pessoas como proposta de qualidade de vida e saúde mental em tempos de pandemia.

Que este momento sirva como reflexão para um novo modo de viver.

Reencontrar-se, rever crenças e valores, definir ou redefinir prioridades, entender que sim, precisamos uns aos outros porque juntos somos mais fortes (uma das hashtags mais utilizadas).

O essencial é entender que no automático será sempre um dia a menos e mais, não olhando para o lado, deixando de exercer de fato a empatia e não percebendo que essa pandemia silenciosa pode de fato, levar o que temos de mais valioso em nossas vidas: saúde, tempo, falta de propósito, objetivos e sonhos, além de pessoas que amamos, temos afinidades e o desconhecido que você viu no noticiário. Mas qual setor que podemos recorrer, buscar apoio?

Aqui fica a reflexão para a importância das políticas públicas, das políticas de gestão de pessoas nas organizações, nos trabalhos de psicoterapias, e no trabalho voluntário de muitos profissionais.

A todos, mas podemos começando por nós mesmos.

Quanto mais eu me conheço, mais eu me curo e desenvolvo o que tenho de melhor por mim, por você, pelo mundo. Importante lembrar o quão difícil é reconhecer que necessita se de ajuda. Infelizmente os que mais precisam, são os que mais negam.

BIBLIOGRAFÍA

- Bauman, Zygmunt. Amor líquido. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004, p.96.
- Botega, N. J. (2015). *Crise suicida: avaliação e manejo*. Porto Alegre: Artmed. [Links]
- Chachamovich, Eduardo; Stefanello, Sabrina; Botega, Neury; Turecki, Gustavo. Quais são os recentes achados clínicos sobre a associação entre depressão e suicídio? *Revista Brasileira de Psiquiatria*, Campinas, v. 31, n. 1, p. 18-25, 2009.
- Daolio, Edilberto Raimundo. Suicídio: tema de reflexão bioética. *Revista Bioética*, Bragança Paulista, v. 20, n. 3, p. 436-441, 2012
- Davis, Keith; Newstrom, John W. 2004. *Comportamento humano no trabalho: uma abordagem organizacional - volume 2.*, 3. ed. São Paulo: Pioneira, 194 p.
- Goldim, José Roberto, et. al. Suicídio e Bioética. In: WERLANG, Blaca Guevara; 18 Rev.2004
- Herzberg, Frederick I. 1968. "One more time: how do you motivate employees?" *Harvard Business Review*, Boston, v. 46, n. 1, p. 53-62, jan. /fev. 1968.
- Hersey, Paul; Blanchard, Kenneth H. 1986. *Psicologia para administradores: a teoria e as técnicas da liderança situacional*. São Paulo: EPU.

LINKS

- GloboNews [www. Link Léo Arcoverde e Daniella Gemignani](http://www.globo.com) (acesso em 04/04/2020)
- <https://brasil.elpais.com/sociedade/2020-04-27/a-cidade-que-mata-o-futuro-em-2020-altamira-enfrenta-um-aumento-avassalador-de-suicidios-de-adolescentes.html> (acesso em 30.05.2020)
- <https://academiamedica.com.br/blog/impactos-psiquicos-de-uma-quarentena/> (acesso em 30.05.2020)