**Titulo:** Setembro Amarelo e as redes de afeto
**Veículo:** Zero Hora - Porto Alegre
**Página:** 1, 4 a 6
**Colunista:** Marcel Hartmann

**Tiragem:** 90.000

**Data:** 12/09/2020

**ZERO HORA** | CADERNO VIDA
SÁBADO E DOMINGO,
12 E 13 DE SETEMBRO DE 2020
Nº 1.496

# VIDA

"DOZE GIRASSÓIS NUMA JARRA" (1888), DO PINTOR HOLANDÊS VINCENT VAN GOGH

# SETEMBRO AMARELO NA ERA DA PANDEMIA

CRIAR REDES DE AFETO É A RECOMENDAÇÃO DE PSIQUIATRAS E PSICÓLOGOS PARA LIDAR COM ANGÚSTIAS TRAZIDAS PELO CORONAVÍRUS. MÊS É DEDICADO À PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

**PÁGINAS 4 A 6**

**J.J. CAMARGO**
Uma ponte entre o presente do país e o Rio da Revolta da Vacina, em 1904 | **2**

**MONJA COEN**
Se você ainda não vê a luz no final do túnel, é porque não chegou ao meio | **6**

**DRAUZIO VARELLA**
Sequelas da covid-19 podem afetar até quem teve poucos sintomas | **7**

SAÚDE MENTAL

# SETEMBRO AMARELO E AS REDES DE AFETO

**NO MÊS DEDICADO À PREVENÇÃO DO SUICÍDIO,** PSIQUIATRAS E PSICÓLOGOS RECOMENDAM TRANSFORMAR O ISOLAMENTO EM SOLIDÃO COMPARTILHADA

**Marcel Hartmann**
marcel.hartmann@zerohora.com.br

A Organização Mundial da Saúde (OMS) fez o alerta: a pandemia do coronavírus deve trazer, assim como ocorreu em outros grandes eventos traumáticos da humanidade, uma onda de sequelas emocionais. Doenças mentais como depressão, angústia, ansiedade e burnout, destacam especialistas, cresceram desde o início da covid-19. Mas há caminhos para alcançar bons desfechos.

Quase 70% dos médicos psiquiatras brasileiros receberam pacientes novos após o início da pandemia, mostra pesquisa da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) feita em maio em 23 Estados e no Distrito Federal. Cerca de 90% dos psiquiatras notaram piora no estado mental dos pacientes antigos.

– Somos um país de pessoas consideradas alegres e tranquilas, mas o Brasil é número 1 no mundo em transtorno de ansiedade e número dois em depressão. Isso é gatilho para aparecimento de doenças mentais graves. A pesquisa mostrou que pessoas que nunca apresentaram quadro psiquiátrico trouxeram queixas, e as que estavam em tratamento apresentaram recaída – diz o médico Antônio Geraldo da Silva, presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e coordenador nacional da Campanha Setembro Amarelo, de combate ao suicídio.

Medo da morte e de perder parentes, isolamento, aumento de desemprego e pobreza, sobrecarga de trabalho e falta de perspectiva de futuro são prato cheio para o estresse, a grande causa de doenças mentais. Mesmo no cenário de curto prazo nossa rotina é incerta: em um semana, comércio e escolas abrem e, na seguinte, podem fechar.

A ansiedade é uma resposta, exagerada ou não, ao estresse: o cérebro entende que, por estarmos em terreno desconhecido, há risco de vida por causa de algum fator externo. Como resultado, passa a liberar cortisol e noradrenalina, neurotransmissores essenciais para uma resposta de luta ou fuga.

Esses neurotransmissores, produzidos em excesso ao longo do tempo, atrapalham nossa cognição, memória e compreensão da realidade, explica Rosa Maria Martins de Almeida, professora de Psicologia na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e especialista em neurobiologia do comportamento.

– Muito cortisol atrapalha a amígdala cerebral, que avalia as situações. Começamos a fazer avaliações de forma inadequada: vemos uma coisinha e enxergamos um monstro. Quando o estresse é previsível, nossa resposta é uma. Mas, com muita incerteza, há ansiedade. Comprar comida pronta ou ir no supermercado? Corremos o risco toda hora. Tudo é dilema agora, e isso traz angústia – pontua.

Cada pessoa é confrontada com dúvidas normalmente varridas para debaixo do tapete. Em vez de planejar mudanças de carreira, viagens e novos relacionamentos – cenários nos quais cultivamos nossa melhor versão –, obrigamo-nos a encarar o espelho e olhar para quem somos hoje, sem maquiagem.

– Precisamos de segurança para nos sentirmos bem, mas, nesta pandemia, tudo é muito novo e instável. Lidamos com os estresses da incerteza, do medo da doença e do isolamento social. Há, ainda, os estresses que estão por vir, relacionados a consequências econômicas e sociais, mais evidentes à medida que o auge da pandemia passar – afirma Maurício Kunz, chefe do serviço de Psiquiatria do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA).

## A IMPORTÂNCIA DO "LAÇO SOCIAL"

Depressão, bipolaridade e dependência química são problemas tratáveis com o auxílio de médicos, psicólogos e, sobretudo, uma rede de afeto. O sociólogo Émile Durkheim criou, no século 19, o conceito de "laço social": quanto maior nossa rede de apoio e relações, menores as chances de suicídio. O isolamento gera ansiedade e é fator de risco – estatisticamente, as taxas de suicídio são maiores entre solteiros e divorciados.

O grande desafio desta pandemia, alertam especialistas, é transformar o isolamento em solidão compartilhada. Em meio ao Setembro Amarelo, campanha nacional de alerta ao suicídio encabeçada pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e pelo Conselho Federal de Medicina (CFM), os riscos da pandemia à nossa saúde mental voltam à pauta.

Cerca de 12 mil pessoas se suicidam todos os anos no Brasil – em 2018, foram 1,2 mil gaúchos. O Rio Grande do Sul tem a maior taxa do país: 11,7 a cada 100 mil habitantes, quase o dobro da média nacional de 6,3, segundo a Secretaria Estadual da Saúde (SES).

– Temos a cultura do gaúcho valente aqui. Buscar ajuda para saúde mental é visto como frescura. O homem não deve expor seus sentimentos, não pode chorar porque é feio, procurar psicólogo é coisa de maluco. Se o gaúcho está triste e desmotivado, as pessoas falam mal, então ele não procura ajuda. Em muitos casos, a própria família não acredita que o homem cometeu suicídio – observa Andrea Volkner, do Centro Estadual de Vigilância em Saúde e do Comitê de Combate ao Suicídio do governo do Estado.

Outro ponto a ser considerado é que pandemia traz sofrimento mental a todos, mas afeta de um jeito diferente a depender da idade. Idosos temem perder os últimos anos de vida em casa e morrerem (sozinhos) de coronavírus, enquanto jovens se tornam melancólicos (não aceitam a realidade) ao sentirem que vivem em suspenso e que a juventude está passando.

Maria Ângela Bulhões, psicóloga do Hospital Psiquiátrico São Pedro e membro da Associação Psicanalítica de Porto Alegre (Appoa), destaca:

– Os jovens há muito tempo não tinham notícia de coisa tão catastrófica. Era um mundo globalizado e relativamente seguro, em um dinamismo onde tudo poderia acontecer. Mas, de repente, o mundo para. A fragilidade entra em causa e há um entristecimento para as grandes utopias de emancipação. Para quem é mais velho e não tem tanto tempo de vida, é como se perdesse momentos especiais de contato com o outro.

Pois contato, ainda que virtual, é um aliado vital, aponta Antônio Geraldo da Silva, coordenador nacional do Setembro Amarelo:

– Relação social protege a saúde mental. O que a gente pode fazer? Usar a internet, de preferência ligando por vídeo ou por voz, o que traz expressão e entonação.

Ligue. Ligue-se.

GIRASSÓIS PINTADOS POR VAN GOGH: O ARTISTA HOLANDÊS, QUE SOFRIA DE TRANSTORNOS MENTAIS, MORREU AOS 37 ANOS, EM 1890, NUM ATO INTERPRETADO COMO SUICÍDIO

"TENDO RELAÇÃO CONSTANTE COM PESSOAS, VOCÊ SE PROTEGE CONTRA PROBLEMAS MENTAIS. O QUE A GENTE PODE FAZER? TEMOS DE USAR A INTERNET. MANDAR MENSAGEM É UM ATO SECO, NÃO TEM EXPRESSÃO AFETIVA. MAS LIGAR POR VÍDEO OU POR VOZ TRAZ EXPRESSÃO E ENTONAÇÃO."

**ANTÔNIO GERALDO DA SILVA**
**Presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria e coordenador nacional do Setembro Amarelo**

# DESIGUALDADE TAMBÉM DEVE SER COMBATIDA

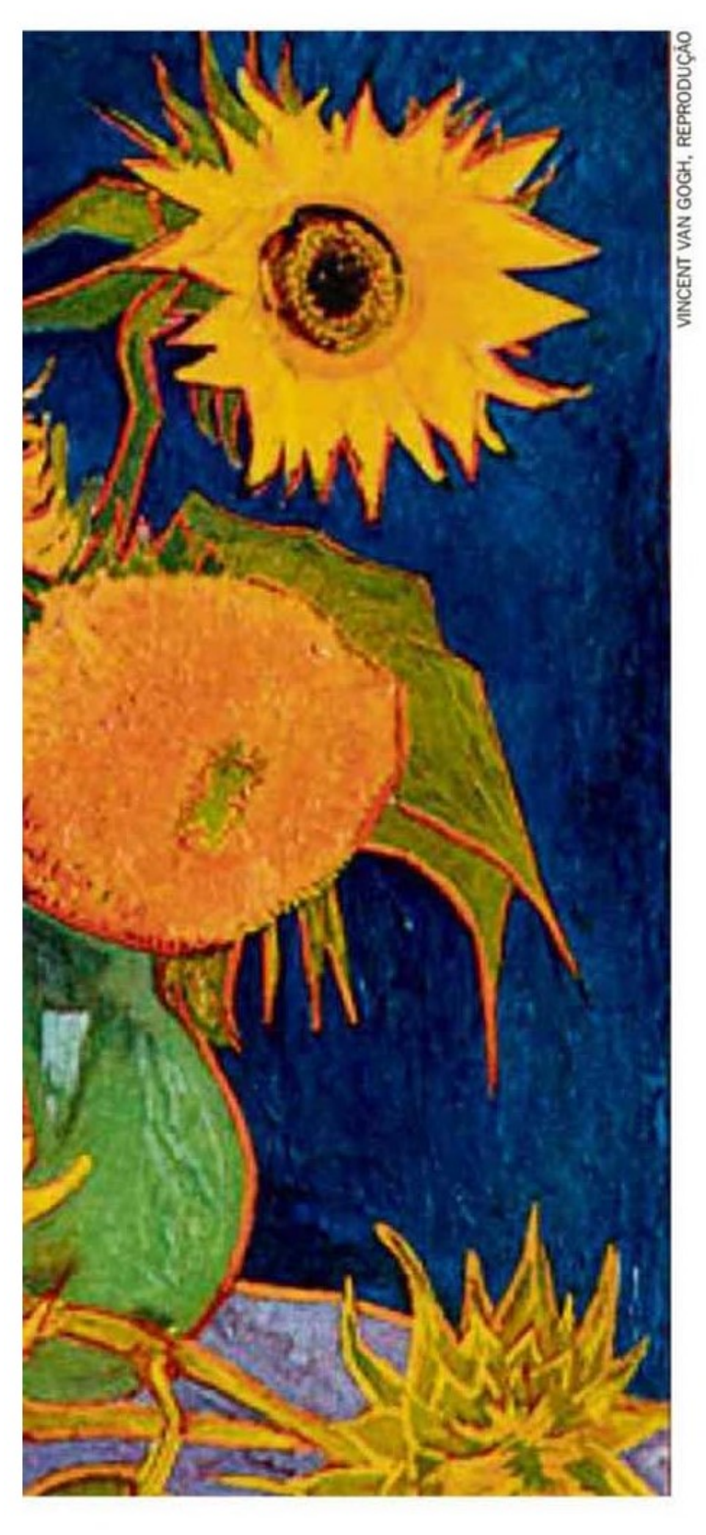
O contexto social, ainda que não seja determinante, pode influenciar: países mais pobres têm taxas de suicídio mais altas (e não países frios, como defende o senso comum). Isso é explicado pela psicologia social: uma sociedade desigual afeta a todos, inclusive os mais ricos.

Se pobres sofrem com baixos salários, desemprego e sobrecarga de trabalho, as classes média e alta sofrem pelo medo de sair na rua e de perder o emprego e pela pressão de trabalhar excessivamente para manter algum padrão de vida.

No livro *The Nordic Theory of Everything: In Search of a Better Life* (sem tradução para o português), a jornalista finlandesa Anu Partanen compara Finlândia e EUA em diferentes aspectos para explicar por que nações nórdicas são as mais felizes do mundo. O fator mais premente é a baixa desigualdade social e a ampla rede de bem-estar social nos frios países do norte da Europa: em sociedades nas quais há pouca pobreza e o Estado auxilia a população para todos poderem competir no mesmo nível, cada indivíduo se sente livre para tomar as escolhas de vida que mais lhe apeteçam. Há, portanto, menos ansiedade em "dar errado" ou "acabar na pobreza". Anu escreve: "Meus amigos na Finlândia podem planejar suas famílias sabendo que terão ampla licença parental (para pai e mãe), que a creche é boa e barata e que o sistema público de saúde vai tomar conta de todos. A energia gasta com as crianças pode ser focada em amá-los, não em trabalhar duro para comprar coisas".

No Brasil, o auxílio emergencial ajudou a população mais pobre na subsistência, mas a preocupação de pacientes agora é com a redução para apenas R$ 300 nos próximos meses, conta o psiquiatra Ricardo Nogueira, coordenador de dois Centros de Atenção Psicossocial (Caps) de Porto Alegre e da ONG Centro de Promoção à Vida.

– O auxílio emergencial foi, mais do que um alívio, certa tranquilidade. Mas houve um aumento grande no uso de álcool e de drogas, e também cresceram os casos de agressão doméstica e de abuso – afirma.


VINCENT VAN GOGH, REPRODUÇÃO

## COMO VOCÊ PODE AJUDAR

- Muitas pessoas que cogitam o suicídio não querem necessariamente morrer, mas fugir de um sofrimento muito profundo. A relação com o tempo e a realidade é distorcida: sente-se que a dor vai durar para sempre, que não há saídas possíveis, que ninguém poderá ajudar.
- A depressão que costuma caracterizar a angústia leva o indivíduo a crer que está isolado e sozinho no mundo – é a "redoma de vidro" citada pela escritora norte-americana Sylvia Plath. Mas, quando se recebe apoio psicológico, o desejo de suicídio enfraquece.
- A nível macro, o Estado pode aumentar o número e contratar mais profissionais para Caps (postos de saúde mental do Sistema Único de Saúde) e investir em campanhas de prevenção ao suicídio, enquanto empresas podem oferecer auxilio psicológico aos funcionários – em um pensamento econômico, mente saudável rende mais.
- A nível individual, terapeutas recomendam observar sinais de alerta (veja a seguir), oferecer apoio aos mais próximos e, para cuidar da própria saúde mental, valorizar as conquistas e os privilégios e focar no presente. Pequenos rituais prazerosos a cada dia ajudam a motivar em meio a um tempo de incerteza.
- Uma janta bem preparada, um filme com a família, um livro lido com uma taça de vinho são pequenas experiências que evitam que a pandemia se torne apenas um mesmíssimo borrão de dias de trabalho, cuidado dos filhos e Netflix no sofá.
- Falar sobre as ansiedades e temores com outras pessoas também ajuda – é uma forma de fazermos, do isolamento, solidão compartilhada.
- Psicólogos também orientam a adquirir consciência de que o tempo passa na pandemia, portanto não podemos viver em suspenso: o que você contará sobre esse período da vida no futuro? Não é questão de buscar uma doida produtividade diária, mas sim de evitar o pensamento de viver "à espera da vacina".
- Uma saída, diz a psicóloga Maria Ângela Bulhões, da Associação Psicanalítica de Porto Alegre (Appoa), é se propor a estar junto no enfrentamento das dores. "Existir é solitário: ninguém sente o que tu sentes. O contato com o outro é que nos dá o sentimento de que compartilhamos."
- Rosa Maria Martins de Almeida, professora de Psicologia na UFRGS e pesquisadora neurobiologia do comportamento, do estresse e das emoções, lembra que somos seres sociais: "O contato físico libera oxitocina, muito importante para a emoção e o comportamento. Ela gera confiança e segurança. Quanto maior é o apego, mais essa substância é liberada".

## PARA BUSCAR AJUDA

- **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) do Sistema Único de Saúde (SUS)**
São postos dedicados à saúde mental (para ver endereços em Porto Alegre, consulte o link mais abaixo)

- **Instituto Wilfired Bion**
Endereço: Rua Pedro Pieretti, 90 – Jardim Botânico
Telefones: (51) 3319-7665 e 99172-7977
R$ 55 na primeira consulta, depois valor é negociado com terapeuta

- **Fundação Universitária Mário Martins**
Endereço: Rua Dona Laura, 185 – Rio Branco
Telefones: (51) 3333-3266 e 98585-0120
R$ 80 a consulta

- **ITIPOA Psicanálise e Criatividade**
Endereço: Rua Ramiro Barcelos 1517/208
Telefones: (51) 3311-3008 e 99926-2936
Valores abaixo do mercado conforme combinação com terapeuta

- **Instituto Cyro Martins**
Endereço: R. Gen. Souza Doca, 70 – Petrópolis
Telefone: (51) 3338-6041
A partir de R$ 25 com estagiários em Psicologia e R$ 70 com terapeutas formados

- **Grupo Wainer**
Endereço: Rua Mathias José Bins, 1.510 – Chácara das Pedras
Telefone: (51) 98152-0143
A partir de R$ 60

## PRESTE ATENÇÃO

### FATORES DE RISCO

- Tentativa prévia de suicídio
- Depressão
- Bipolaridade
- Vício em álcool ou drogas
- Suicídio na família
- Solidão

### SINAIS DE ALERTA

- Vontade de dar uma pausa na vida
- Aumento do uso de álcool e de outras drogas
- Desesperança, desinteresse, desamparo
- Isolamento
- Afastamento de amigos ou familiares
- Despedidas
- Falta de perspectiva de futuro
- Demissão, separação ou perda de parentes podem ser gatilhos

### EM ADOLESCENTES, FIQUE DE OLHO

- Distorção na imagem corporal, tristeza constante, insegurança, problemas em se relacionar com outros adolescentes, crises de raiva, baixa autoestima, lesões que nunca cicatrizam (às vezes escondidas, nem sempre nos braços e pernas) e perda de cabelo em lugares específicos da cabeça.

### O QUE FAZER PARA MELHORAR A SAÚDE MENTAL

- Privilegie ligações por vídeo ou voz em vez de mensagem em texto
- Veja pessoas próximas com todos os cuidados, em locais abertos e com máscara
- Expresse a religiosidade, seja na igreja, em yoga ou meditação
- Pratique exercícios

Fontes: Cartilhas do Conselho Federal de Medicina (CFM) e da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP)

GZH
Veja a lista de postos dedicados à saúde mental em **gzh.rs/caps-gzh**

SEGUE

**SAÚDE MENTAL**

ENTREVISTA **Damir Huremovic**
Psiquiatra

# "A EXPLOSÃO EMOCIONAL VAI DEIXAR RASTROS"

**Marcel Hartmann**
marcel.hartmann@zerohora.com.br

***Médico psiquiatra do Hospital Universitário North Shore, em Nova York, e formado pela Universidade de Sarajevo, capital da Bósnia e Herzegovina, Damir Huremovic, 50 anos, é editor do livro* Psychiatry of Pandemics.**

**Depressão e suicídio são normalmente relacionados com isolamento e falta de perspectivas futuras. Tendo em vista que pandemia impõe justamente isso, o que podemos esperar como possíveis consequências para nossa saúde mental?**

Para mim, cada pandemia chega acompanhada de algo chamado "explosão de emoções à sombra", um contágio que se espalha de mente para mente. Estamos experienciando essa explosão emocional nos últimos seis meses. Mas há algo mais. Com o tempo, assim como qualquer outro desastre, esta explosão vai deixar um dilúvio de novos problemas mentais e emocionais em seu rastro. Podemos esperar uma piora de problemas mentais já existentes devido ao estresse e acesso limitado a tratamento. Depois, podemos esperar o estabelecimento de novos problemas, também devido ao estresse prolongado, perda, isolamento, disrupção na rotina e contínuo acesso limitado a tratamento. Eu fico particularmente preocupado com os estilos de adaptação que chegam à superfície na forma de abuso de substâncias e de comportamentos abusivos.

**Em tempos de guerra, taxas de suicídio costumam cair. Depois, crescem quando as coisas ficam menos difíceis. Por que isso ocorre?**

Pesquisas mostram que, durante um desastre, as pessoas se reúnem em torno da ideia de sobrevivência, que fornece a cada um uma razão forte, um significado e um papel social útil. Tal período de desastre a psiquiatria chama de "fase de lua de mel", quando as pessoas unem forças e compartilham recursos para mitigar o desastre. Só depois que esse período termina e não há mais ameaça imediata às vidas é que as pessoas retomam suas situações e podem experienciar desespero devido à perda de entes queridos, recursos ou significados.

**Experts em saúde mental nos estimulam a ir para a rua e encontrar amigos e família, pois isso traz benefícios para a autoestima. Mas, na pandemia, esses encontros são desaconselhados. O que fazer?**

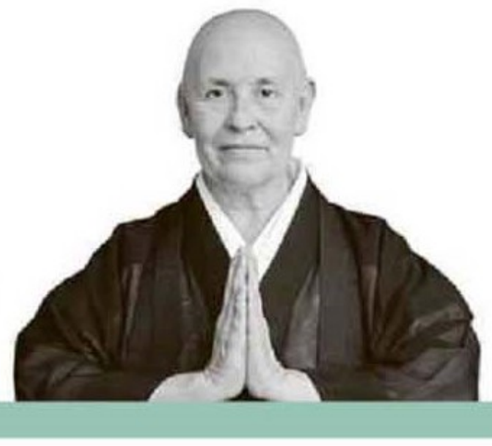
Fazemos o possível. Humanos são seres sociais que dependem muito de contato físico, com algumas sociedades (como a brasileira) sendo mais expressivas do que outras (como a escandinava). Quando não podemos simplesmente encontrar e tocar as pessoas com quem falamos, ou abraçar aqueles que amamos e sentimos falta, é frustrante, uma situação que machuca. Devemos fazer o que podemos para superar a perda de contato físico e substituir com contato virtual por um tempo. As pessoas têm feito isso há meses, por chats em vídeo e redes sociais. Se a pandemia continuar, prevejo que pessoas estarão dispostas a aceitar certo grau de risco para ficarem mais próximas dos entes queridos. Eu, pessoalmente, fiz uma viagem na qual cruzei oceanos neste verão para manter minha família junto. Foi uma decisão difícil e a tomei pesando cuidadosamente prós e contras.

**Desigualdade e violência estão ligados a uma maior taxa de suicídio. Qual a relação entre pobreza e problemas de saúde mental? Como isso afeta pobres e ricos?**

Pobreza e desigualdade causam vários estresses associados a violência, exploração, abuso e desnutrição, todos levando a problemas emocionais e mentais. Combine isso com o fato de que a sociedade brasileira tem problemas de acesso a cuidados básicos de saúde, sobretudo de saúde mental. Por outro lado, ser rico não oferece imunidade a doenças mentais. Se os pobres tiverem acesso a cuidados básicos de saúde, isso ajuda a ter uma sociedade mais equilibrada e menos fraturada, mais resiliente e menos suscetível a explosões violentas que podem surgir muito após a pandemia.

**ESPIRITUALIDADE**

MONJA COEN
Fundadora da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e autora de livros como *O Sofrimento É Opcional*.
zendobrasil@gmail.com



# O DESABROCHAR DA FLOR

A maneira comum de falar e de pensar é que na primavera as flores desabrocham. Se pudermos considerar que o desabrochar da flor é a primavera, saímos do pensamento comum e adentramos a mente desperta. É uma diferença sutil e ao mesmo tempo profunda.

Setembro, no Hemisfério Sul, é geralmente o mês das flores. Aqui, no templo Tenzui Zenji de SP, há um ipê amarelo – o símbolo do Brasil.

O ipê amarelo desabrochou uma, duas três flores. Logo ficou em plenitude. Agora essas mesmas flores estão murchando. O chão se cobre por um tapete dourado.

Setembro amarelo – setembro de vida se reproduzindo incessantemente. Setembro do não suicídio.

Gente, não há nada pelo qual matar e ou morrer. Há muito pelo que viver.

Se você ainda não vê a luz no final do túnel, é porque não chegou ao meio do túnel. Talvez tenha até chegado, mas pode haver uma curva e você ainda não vê a solução, a saída dos seus temores, desamores, exclusões, desrespeitos, tristezas.

Há muita tristeza no mundo e também há muitas alegrias. Quem conhece a satisfação é feliz mesmo sem ter posses, amores, sucessos, empregos, propriedades, fartura de alimentos e bebidas, sexualidade, reconhecimentos e muita dormida.

Buda dizia que há cinco desejos que nos impedem de adentrarmos o estado de satisfação plena. Todos ligados à nossa individualidade, a um eu que quer mais e mais, que precisa ser reconhecido, amado, aprovado, incluído. A falsa noção de separatividade. Somos um só corpo e uma só vida.

Quando vamos além dos apegos e das aversões, quando nos tornamos dourados com a luz dos ensinamentos, quando abandonamos os apegos e os desejos, as aversões e as repulsas – tanto do corpo quanto da mente , quando nos reconhecemos em cada partícula e no todo, despertamos e sentimos prazer na existência.

Mesmo que não tenhamos promoções nem medalhas, brindes ou prêmios especiais, empregos ou perspectivas de trabalho futuro, podemos nos tornar uma das pétalas da flor de um ipê amarelo, que suavemente se desdobra e parece nos dizer:

Sou a primavera. Sou a luz e a sombra, o sol e a lua, o dia e a noite. Sou o resultado de milhões de anos de tradição sendo transmitida de um ipê a outro ipê. Sou a vida.

E, mesmo quando o pequeno botão se torna flor dourada, e mesmo quando murchar e cair, continuará anunciando a vida.

Não se apresse em murchar. Você murchará, com certeza. Não arranque botões e flores com ciúmes e invejas, raivas e rancores. Estes terão seu tempo de surgir e de desaparecer, mas a vida continuará.

Admire, seja, penetre esse amarelo dourado das riquezas incomensuráveis. Sorria.

A pandemia ainda está nos assolando. Mantenha distanciamento social e se puder, isolamento. Use máscara, lave bem as mãos. Proteja a si e a todos.

Lembre-se: você é a primavera. Você é o som das águas dos rios e a forma das montanhas.

Viva com plenitude. Aprecie sua vida. Aguarde a luz. Ela está sempre presente. Basta que você desenvolva a paciência e a resiliência. Desenvolva a capacidade de ver, ouvir, perceber, sentir que entre dores e perdas, ganhos e lucros, intersomos, coexistimos com todas as formas de vida e podemos encontrar satisfação na existência.

Como? Primeiro passo: respire conscientemente.

*Mãos em prece*

GENTE, NÃO HÁ NADA PELO QUAL MATAR E OU MORRER. HÁ MUITO PELO QUE VIVER. SE VOCÊ AINDA NÃO VÊ A LUZ NO FINAL DO TÚNEL, É PORQUE NÃO CHEGOU AO MEIO DO TÚNEL. TALVEZ TENHA ATÉ CHEGADO, MAS PODE HAVER UMA CURVA E VOCÊ AINDA NÃO VÊ A SOLUÇÃO.

Monja Coen escreve a cada 15 dias neste espaço.
Na próxima semana, leia a coluna de Bruna Lombardi.