



## Como lidar com pensamentos suicidas durante a pandemia de COVID-19

A pandemia de COVID-19 pode afetar o seu bem-estar mental e emocional e de seus entes queridos. Além da pandemia de COVID-19, a cidade também enfrenta injustiça racial e desigualdade e trabalha para enfrentar décadas de trauma histórico sofrido pelas comunidades negras e outras comunidades de cor. É natural sentir sobrecarga emocional, tristeza, ansiedade e medo. A sensação de isolamento durante o distanciamento físico pode afetar qualquer pessoa, e pode ser ainda mais difícil para quem luta contra pensamentos suicidas. Muitas pessoas também estão enfrentando problemas financeiros, isolamento social e a morte de amigos e familiares devido à COVID-19. Essas crises de saúde pública sobrepostas representam fatores consideráveis de estresse e podem afetar o bem-estar mental e emocional. As reações a essas crises (incluindo sinais de aviso de que alguém está pensando em suicídio), as estratégias de enfrentamento e a procura de apoio podem variar de acordo com a raça, etnia, grupos culturais, regionais e religiosos. Veja abaixo algumas sugestões e recursos para prevenção contra o suicídio.

**Se você estiver pensando em suicídio, ou conhecer alguém que esteja, poderá contar com a atenção e apoio de conselheiros que estão disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana. Entre em contato com a NYC Well ligando para 888-692-9355 ou conversando no endereço [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).**

**Se você ou alguém que você conhece estiver prestes a se machucar, ou estiver em perigo imediato devido a uma condição de saúde ou outra situação, ligue para 911.**

### **Se você estiver pensando em suicídio:**

#### **Crie ou atualize um Plano de segurança contra o suicídio**

- Esse plano é um conjunto de instruções por escrito que servem para lembrar você sobre o que fazer no futuro, se, ou quando, você pensar em se machucar. É uma lista de ações a serem executadas até que você se sinta em segurança.
- Crie ou atualize um plano de segurança contra suicídio junto com alguém que você ame ou em quem confie. Caso você ainda não tenha um plano de segurança contra suicídio, use esse [Modelo de plano de segurança](#) como guia ou visite [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) e clique em "Crisis Services" (Serviços durante crises) e depois em "Safety Plan" (Plano de segurança).
- Mostre seu plano de segurança concluído ou atualizado a pessoas com as quais se sinta bem ao pedir apoio emocional ou a pessoas com quem você tem contato frequente.

## **Procure apoio à saúde mental em casa ou em qualquer lugar**

- Caso os sentimentos negativos fiquem muito intensos, procure suporte e ajuda. Entre em contato com a NYC Well, uma linha de atendimento confidencial que conta com conselheiros treinados, 24 horas por dia, 7 dias por semana. Os conselheiros da NYC Well oferecem orientações curtas e indicações em mais de 200 idiomas. Para receber atendimento, ligue para 888-692-9355 ou converse no endereço [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
  - O site da [NYC Well](https://nyc.gov/nycwell) também oferece diversos [aplicativos](#) de bem-estar e apoio emocional que podem ajudar você a enfrentar a situação: Visite [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) e clique em "App Library" (Biblioteca de aplicativos).
- Para saber mais sobre estresse e ansiedade, incluindo dicas para lidar com a situação e permanecer em contato com as pessoas, além de informações sobre sofrimento e perda, visite a página da Web "[COVID-19: Coping and Emotional Well-Being](#)" (COVID-19: comportamento e bem-estar emocional) do Departamento de Saúde de NYC.
- A linha de atendimento do Estado de Nova York (NYS, na sigla em inglês) para apoio emocional durante a COVID-19 atende no número 844-863-9314 das 8h às 22h, sete dias por semana. A linha conta com profissionais treinados para escutar, dar apoio e fazer indicações de atendimento.

## **Se você já teve pensamentos suicidas ou tentou se suicidar, mesmo que esteja se sentindo bem agora, tome muito mais cuidado durante este período:**

### **Cuide do seu corpo**

- Movimente-se mais e sente-se menos para manter alguma atividade física. Além disso, durma o suficiente, alimente-se bem e evite muito álcool, remédios sem prescrição e cafeína.
- Para obter informações gerais sobre a COVID-19, visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ou [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).

### **Cuide da sua mente e mantenha o contato com as pessoas**

- Estabeleça um limite para a quantidade de mídia que você assiste ou lê, incluindo mídias sociais, noticiários locais ou nacionais.
- Conecte-se e converse com seus entes queridos, amigos e familiares por telefone ou bate-papo com vídeo.

## **Se você conhecer alguém que possa estar pensando em se suicidar:**

### **Conheça os sinais de alerta e preste atenção em seus entes queridos**

- Preste atenção na maneira como uma pessoa fala ou se comporta. Isso pode ajudar você a reconhecer quando alguém estiver pensando em suicídio. Os sinais de alerta incluem:
  - Falar sobre morte ou suicídio
  - Mostrar sentimentos de desalento e/ou desamparo
  - Afirmar que é um fardo na vida de todos
  - Evitar amigos e familiares
  - Perder interesse em atividades
  - Demonstrar mudanças de humor extremas
  - Doar as posses
  - Despedir-se de amigos e familiares
- Observe que os sinais de aviso de que alguém está pensando em suicídio podem ser diferentes de acordo com a raça, etnia, grupos culturais, regionais e religiosos. Por exemplo, falar sobre desafios à saúde mental e pensamentos de suicídio pode ser menos comum e aceito em algumas culturas e comunidades. O distanciamento físico pode dificultar a observação dos sinais de alerta. Entre em contato com seus entes queridos para ver como eles estão, principalmente aqueles com histórico de tentativas de suicídio, depressão, ansiedade ou outras enfermidades mentais, ou os que sofreram perdas recentes.
- O apoio dos adultos tem um papel fundamental nas vidas de jovens com tendências suicidas. Para saber mais, confira a página da Web [Suicide Prevention](#) do Departamento de Saúde de NYC ou visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) e pesquise "Suicide Prevention" (Prevenção contra o suicídio). Esta página inclui dicas e recursos, incluindo como apoiar jovens LGBTQ (lésbica, gay, bissexual, transgênero ou queer).

### **Ouçã e não tenha medo de falar sobre suicídio**

- Seja um bom ouvinte. Você não precisa ser especialista em saúde mental para conversar com alguém sobre as preocupações, tensões e medos da pessoa. Para saber mais sobre a escuta ativa, confira a página [Como ajudar amigos ou familiares em crise](#) da NYC Well.
- Não tenha medo de perguntar à pessoa se ela está pensando em suicídio. É um equívoco comum achar que conversar sobre suicídio pode dar a alguém a ideia de se machucar. Isso não é verdade. Quando você pergunta, está dando a alguém a oportunidade de desabafar e permitir a sua ajuda.

### **Sugira que a pessoa procure atendimento com um profissional de saúde mental ou ajude a encontrar um atendimento para ela**

- Quando algum conhecido precisar de apoio, ele poderá:
  - Visitar a [NYC Well](#) ou ligar para 888-692-9355 ou ainda conversar no endereço [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell). A equipe da NYC Well está disponível 24 horas por dia, sete dias por semana, e pode fornecer orientações breves e indicações de atendimento em mais de 200 idiomas.

- Visitar a página da Web "[COVID-19: Coping and Emotional Well-Being](#)" (COVID-19: comportamento e bem-estar emocional) do Departamento de Saúde de NYC Para obter mais dicas e recursos.

**O Departamento de Saúde da Cidade de Nova York pode mudar as recomendações à medida que a situação evolui.**

8.20.20