



SOBREVIVENDO A SUICÍDIOS E SARS: AS (DES)GRAÇAS E A QUARENTENA

Rebeca Míriam Siqueira Coelho

Graduada em Psicologia pela Universidade Federal do Pará.
E-mail: becamsco@gmail.com

RESUMO

Neste ensaio, irei abordar como tem decorrido a vida desde os momentos precedentes ao surgimento da pandemia da COVID-19, assim como a sua conseqüente quarentena. Este artigo será completamente subjetivo, escrito em 1º pessoa do singular, visando exprimir ao máximo as percepções obtidas por mim, a autora. As referências bibliográficas serão pautadas por obras literárias, pois ao meu ver, a literatura pode deixar com suas metáforas e analogias, aproximar-se das emoções e afetos sentidos neste período. Já que a pandemia se dá por catalogada em dezembro de 2019, eu achei jüz iniciar meus apontamentos a partir de setembro de 2019, alguns meses anteriores ao fato histórico, quando ocorre um grande marco na minha vida: o suicídio da minha melhor amiga, vindo um episódio parecido a se repetir, com outro suicídio há poucos dias após o primeiro. O ano de 2020 tem sido para nós habitantes deste planeta, um grande aprendizado, apesar de tantas perdas e dores. No meu caso, está sendo apenas a continuação de 2019. O atual ano está sendo de reformulações e frustrações contínuas, até que haja uma estabilização de tanto caos. O futuro ainda se demonstra incerto, podemos nele lançar a luz de que possa vir a vacina para combater o avanço do contágio. Isso só pode ser possível através de um investimento nas ciências. Mas ainda focando no presente, entretanto, sem perder as esperanças de dias melhores, devemos agir e manter comportamentos saudáveis, buscar mais informações e fazermos diariamente formas de estarmos mentalmente bem, cultivando sempre que pudermos, e tivermos consciência para tal, pensamentos positivos, sem, é claro, deixar de extravasar a dor, manter a catarse e liberação daquilo que não nos deixa confortáveis consigo próprio. A Psicologia, exercício que escolhi para minha vida, nunca foi tão necessária e melhor recomendável para enfrentar estes momentos avassaladores.

PALAVRAS-CHAVE: Suicídio. Pandemia. Saúde Mental.

SURVIVING SUICIDE AND SARS: DISGRACE AND QUARANTINE

ABSTRACT

In this article, I will address how life has been going since the moments before the emergence of the COVID-19 pandemic, as well as its consequent quarantine. This article will completely subjective, written in 1º person of the singular, aiming to express to the maximum the the perceptions obtained by me, the author. Bibliographic

references will be guided by literary works, because in my view, literature can leave with its metaphors and analogies, approach the emotions and affections felt in this period. Since the pandemic is listed in December 2019, i found juz start my notes from September 2019, some months before the historical fact, when a major milestone occurs in my life: my best friend's suicide, and an episode that comes again, with another suicide a few days after the first. The year 2020 has been one of learning for us inhabitants of this planet, despite so many losses and pains. In my case, it's just being the continuation of 2019. The current year is being one of continual reworkings and frustrations, until there is a stabilization of so much chaos. The future is still uncertain, we can shed light on it that the vaccine for combat the spread of contagion. This can only be possible through an investment in science. But still focusing on the present, however, without losing hope of better days, we must act and maintain healthy behaviors, seek more information and make daily ways of being mentally well, cultivating whenever we can, and being aware of it, positive thoughts, without, of course, letting go of the pain, keeping the catharsis and liberation from that which makes us not comfortable with ourselves. Psychology, exercise I chose for my life, has never been so necessary and best recommended to face these overwhelming moments.

KEYWORDS: Suicide. Pandemic. Mental Health.

1 INTRODUÇÃO

Estamos passando por momentos muito conturbados, durante a quarentena da pandemia mundial, cenário este que só tende a garantir uma estabilidade quando houver uma imunidade de rebanho, ou seja, quando um grande número da população mundial estiver entrado em contato com o vírus causador da SARS-COV-2, vulgo corona vírus, ou também como é chamado, covid-19, dado ter sido catalogado em novembro do ano passado. Até o esperado acontecimento, seguimos na lida diária de fazermos de tudo para sobrevivermos a este caos.

É sabido da periculosidade da SARS-COV-2, bem como seu nível elevado de mortalidade. Até o atual momento, para além de todas estas questões físicas da doença, outro fator que como psicóloga não posso deixar despercebido é o enorme problema de saúde mental gerado pelo horror das mortes, bem como de ter de estar em casa, seguindo ou não a quarentena, pois no Brasil, as medidas tomadas não foram levadas tão a sério. Porém, a Organização Pan-Americana da Saúde, tem alertado neste mês de setembro, para o aumento dos fatores de risco para um assunto que vem me atordoando desde setembro do ano passado, que é o suicídio, conforme pode-se verificar no endereço eletrônico: <https://www.paho.org/pt/noticias/10-9-2020-pandemia-covid-19-aumenta-fatores-risco-para-suicidio>.

É necessário estarmos atentos à nossa saúde mental, além de cuidarmos de aumentar a imunidade, cuidarmos uns dos outros. Tudo isso tem sido de fundamental importância. A palavra-chave do ano para mim é o cuidado. Devemos aprender a cuidar de si, do outro

também. Apesar de tantas dores e angústias vividas, precisamos saber e ter a humildade de pedir ajuda.

2SUICÍDIO

Pois bem, a partir daqui darei menção a algo que é um marco na minha memória afetiva. Eu sou psicóloga, me formei pela Universidade Federal do Pará em fevereiro de 2019, mas em 23 de setembro deste corrido ano, minha melhor amiga resolveu deixar este mundo, ela vinha se tratando de depressão e estava sendo medicada, porém tem vezes que o inesperado dá vazão aos sentimentos mais controversos, dolorosos e entramos em contato com o absurdo que a realidade pode nos presentear, ela suicidou-se. Nunca pensei que algum dia algo neste sentido pudesse ser presenciado, ainda mais vindo de uma pessoa extremamente próxima, pois nossa relação de amizade se confundia com a familiaridade, nos víamos como irmãs.

De repente o horror, caótico silêncio e ao mesmo tempo vontade de sair gritando, chorando sem fim, porém, silêncio, mais que tudo, foi o que me veio, a escuta da dor dos que ao meu ver eram os 'mais' doloridos e abafamento de avassaladora ferida em mim, era a atitude que eu possuía. Mas me abria um pouco com umas três pessoas, que se punham a me ouvir, só que uma delas também resolveu suicidar-se no final de outubro, não se pode saber ao certo a data de sua morte, pois ela estava trancada em um quarto, mas seu sepultamento se deu no dia primeiro de novembro do mesmo ano.

Em tão pouco tempo, menos de 50 dias de diferença entre a data de um e outro suicídio, eu que já estava ficando desolada, ficava assombrada, minha família não me acolheu, pelo contrário, fantasma cada vez mais o tormentoso assunto do suicídio. Como fiz para buscar ajuda? Entrando em contato com a clínica escola de onde estagiei, na UFPA, sem dúvida o auxílio vindo da diretora do espaço me foi importante. Mas além disso, mergulhar profundamente na literatura foi o que me fez vir a encontrar, perder e encontrar novamente.

As leituras que tinha, algumas já conhecidas e lidas, mas que me faziam entrar em contato e fazer entender-me, bem como sentir com ampla sensibilidade o que estava a minha volta, pois o ambiente se dava como diz o título de uma dessas obras, *O Estranho*, traduzindo ao português da melhor forma que me cabe a obra de Albert Camus. É diante de tal estranhamento que sigo ainda estes dias, de pandemia. Tal sensação que me é sentida, pode ser um pouco assim descrita:

(...) pendant que nous restions cloués sous le soleil et que Raymond
tenait serré son bras dégouttant de sang.

Masson a dit immédiatement qu'il y avait un docteur qui passait ses dimanches sur le plateau. Raymond a voulu y aller tout de suite. Mais chaque fois qu'il parlait, le sang de sa blessure faisait des bulles dans sa bouche. Nous l'avons soutenu et nous sommes revenus au cabanon aussi vite que possible. Là, Raymond a dit que ses blessures étaient superficielles et qu'il pouvait aller chez docteur. Il est parti avec Masson et je suis resté pour expliquer aux femmes ce qui était arrivé. Mme Masson pleurait et Marie était très pâle. Moi, cela m'ennuyait de leur expliquer. J'ai fini par me taire et j'ai fumé en regardant la mer.

(...) Pourtant, nous sommes restés encore immobiles comme si tout s'était refermé autour de nous. Nous nous regardions sans baisser les yeux et tout s'arrêtait ici entre la mer, le sable et le soleil, le double silence de la flûte et de l'eau. J'ai pensé a ce moment qu'on pouvait tirer ou ne pas tirer. (CAMUS, 1957 p. 88 e 91)

Camus sempre me fora um grande escritor, capaz de retratar da melhor forma o sem sentido e absurdos do cotidiano, sem dúvida, momentos como os quais estão sendo os da atualidade. O existencialismo tem sua profundidade nas sensações e ações que cada ser pode ter experienciado, dando ênfase à consciência de cada atitude, fazendo com que possamos tomarmos as rédeas da vida, capazes de decidir e aumentar nossas percepções, como se fosse um convite a todo instante de expandir a consciência para as ações e sensações de cada momento, viver da melhor forma possível o presente. Para além de todo o horror e absurdo.

Como no trecho citado Raymond fora atacado por um árabe, ficou ferido. O personagem principal do texto, senhor Meursault, que o acompanhava junto com Masson, teve de ficar junto às esposas dos dois, enquanto Masson acompanhava Raymond ao médico, para cuidar das feridas superficiais. Porém, como em todo o texto, Meursault, sente-se chateado, sem muita vontade de continuar no ambiente, cansado de explicar o que acontecera, fuma seu cigarro, olhando para o mar, sempre sua referência é algo que o tira do seu cenário atual e o faz estar em outro, assim como também, é muito bom frisar a parte do silêncio, o olhar entre ele e Raymond sem nada a ser dito, sendo que eles estavam imóveis e como se tudo parasse entre o mar, a areia e o sol, tudo estava parado e num silêncio total.

Diante dessas circunstâncias perturbadoras, o estranhamento é inevitável, mas encontrar-se também é feito neste processo de constante estranhamento consigo própria, faz parte do nosso processo de identificação, estar no meio e vez por outra sentir-se desconfortável com a sociedade, nas relações, isso é humano. Manter-se viva é o lema de todos os dias. Admirar tudo o que traga vida também, como olhar para plantas e sentir-se energizada, perceber que diante da natureza tudo é o processo de nascer, desenvolver-se e o morrer também faz parte, mas o vejo como no ciclo das plantas, uma morte que não acaba no enterro, mas que

continua em processo de dar vida, ser alimento para as plantas, como adubo, para outros seres, bactérias e fungos, bichinhos que ficam na terra. Como a frase de Lavoisier, nada se cria, tudo se transforma. Como num fluxo de eternos recomeços.

3 QUARENTENA

A pandemia mundial da SARS-COV-2 foi declarada em dezembro de 2019, atualmente, estamos em setembro de 2020. Desde que fora deflagrada a quarentena, é perceptível as frustrações, decepções, um ano inteiro se passa e ficamos entocados em casa, vendo a vida se passando e sem poder contactar tantas pessoas, devido ao risco de contágio, contudo, aumentando também as crises de saúde mental na sociedade, com altos números de casos de depressão, paranóia, enfim, de psicopatologias.

Nos primeiros dias da quarentena aqui em Belém, minha avó estava internada num apartamento do Hospital Jean Bitar, com pneumonia, pois ela tem uma comorbidade pulmonar, chamada de Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), eu ficava acompanhando-a. Mas em casa meu primo adoeceu de forma estranha, não sabemos o que ele veio a ter, melhorou, porém, em nenhuma ocasião poderia ficar em contato com ele. Minha avó não poderia receber visitas do meu pai, por ele ser já idoso. Me recordo que a percepção dos dias se davam pelo meu olhar para a rua através da janela. As ruas vazias, poucos carros trafegando, mas foi um cenário que se manteve apenas em uma semana, logo depois, percebi um leve aumento no tráfego. Mas enquanto estavam as ruas vazias, não cessava da minha cabeça alguns trechos d'*O Estranho*:

Ma chambre donne sur la rue principale du faubourg. L'après-midi était beau. Cependant, le pavé était gras, les gens rares et pressés encore. (...) Après eux, la rue peu à peu est devenue déserte. Les spectateurs étaient partout commencés, je crois. Il n'y avait plus dans la rue que les boutiquiers et les chats. Le ciel était pur mais sans éclat au-dessus des ficus que bordent la rue. (CAMUS, 1957 p. 37 e 38)

Ou seja, seu olhar era de dentro do seu quarto para a rua, deserta, sem ninguém, em que as pessoas estavam dentro dos cinemas, das suas casas, de qualquer outro ambiente, mas na rua mesmo, raros eram os passantes e os que ali apareciam estavam apressados. Apenas faz contraste à paisagem das árvores de ficus com um céu puro, mas sem brilho. Assim estavam para mim os dias.

Minha avó recebeu alta ainda no início do mês de abril, nas vésperas da Páscoa. Na semana que segue a Páscoa, meu tio que trabalha no Hospital Pronto Socorro Municipal da 14

de Março, começa a se sentir mal, com uma febre muito alta, dores no corpo todo, alguns dias após os resultados dos exames: SARS-COV-2. Ainda em convalescença, depois quem começou a passar mal, em pleno feriado de Tiradentes, era eu, com uma febre beirando a 39°C, que não passava com nenhum antitérmico, porém fiquei tomando alguns antibióticos, após alguns dias fui à policlínica, ao ser atendida, na triagem, uma médica cubana, estava aguardando ser chamada lendo o *Khadji-Murát*, obra de Lev Tolstói, trechos iniciais de tal leitura me ecoavam durante todo o período da convalescença, fui diagnosticada clinicamente com SARS, já estava com a pneumonia característica do quadro clínico, porém nenhum teste me fora feito, não poderei afirmar se estive com o corona vírus ou não.

Via-se que todo o tufo tinha sido pisado por uma roda, e que se erguera mais tarde, ficando inclinado para um lado, mas sempre se mantendo de pé - como se lhe tivessem arrancado um pedaço do corpo, resolvendo-lhe as entranhas, e lhe decepassem um braço e furassem os olhos, mas ele sempre se mantivesse firme, sem se entregar ao homem, que destruíra todos os seus irmãos ao redor. 'Que energia!' - pensei. 'O homem venceu tudo, destruiu milhões de ervas, mas esta não se rende'. (TOLSTÓI, 2017 p. 27)

Me asseguro a partir de então com estas primeiras palavras de Tolstói, tendo como um herói a planta de tártaro, assim como o nome do povo de Khadji-Murát, povo tártaro, montanhese tchetchenos. Durante meu tratamento com os antibióticos passados pelo médico da policlínica, acabei passando mal durante uma madrugada, era como se a morte estivesse me acercando, era a sensação que tinha, tendo desmaios, meu tio também teve estas sensações, porém o coração dele ia parando, era como ele sentia seus batimentos cardíacos enfraquecendo e diminuindo.

Os médicos com quem meu tio trabalhara, assim como partes da equipe médica, estava deixando este mundo, tudo isso aconteceu no final de abril/início de maio. Tempos demais terríveis e sombrios. Mas ainda assim, seguia com a leitura fortificante de Khadji-Murát. A volta tudo era duro, triste demais, as pessoas estavam morrendo, até sem socorro, muitas das unidades de saúde da cidade estavam fechando, por ter seus funcionários todos infectados, tais como meu tio, e apenas duas ficaram abertas e abarrotadas. Graças a Deus, não precisei de mais atendimento, fui atendida através de ligação por um médico que me fora indicado pelas professoras do meu curso. Tenho que dizer com muito orgulho, que mesmo tendo me formado, meus vínculos com a universidade e algumas pessoas do corpo docente desta ainda são fortes, e agradeço muito, estes vínculos têm sido um suporte de inimagináveis dimensões para mim

nestes períodos todos.

O cenário político seguido pelo nosso país, acabou menosprezando a pandemia e muito mais ainda os doentes, pior ainda aos mortos e enlutados, com atitudes deploráveis do presidente. A vida completamente sem valor, pessoas sendo desprovidas da assistência médica, tudo era caótico, nunca antes pensado, a realidade parecia surreal. Diante deste cenário segue-se com um trecho ainda da obra de Tolstói:

Nessa morte, ninguém via o momento capital daquela vida - o do seu término e da volta à fonte de onde surgira; via-se apenas a valentia do audaz oficial, que se lançara, sabre em punhos, contra os montanhese e lutara desesperadamente com eles (IDEM, 2017 p. 54)

Ou conforme outro trecho mais dilacerante, podemos ainda mais referirmos a total desumanização diante da vida:

O velho tinha pena dele, mas não havia remédio. O serviço no exército era como a morte. O soldado era um galho arrancado, e não havia motivo para recordá-lo e estragar o humor (IDEM, 2017 p. 73)

No último trecho fala de um pai que sentia falta do seu filho mais novo que foi servir ao exército russo no lugar dos filhos mais velho, porém o velho era mais apegado ao filho mais novo, por este ser mais afeito ao trabalho do campo, pois a família era de agricultores, trabalhavam com cereais, porém seu filho havia morrido num confronto com os montanhese. Se o cenário fora parece ser o de desvalorização total da vida, em família, cada qual que saiba bem lidar com a loucura do outro. Brigas e mais brigas, não que não existesse essa vida de confusão antes da pandemia, só que tudo ficou muito pior, a angústia só aumenta, a raiva, desânimo e vontade de largar tudo. A essa vida das minhas relações familiares se parece um trecho da obra *Angústia*, de Graciliano Ramos:

Baixei a cabeça, mordi os lábios para não gritar os desaforos que me subiam à garganta e que eu engolia, pus-me a marchar na sala estreita, batendo os calcanhars com força.(...) Tornei a baixar a cabeça, desanimado, continuei a olhar os pés dos raros transeuntes que passavam na rua. Ia e vinha. Um, dois, um, dois - meia-volta. Este exercício era irritante. A porta escancarada convidava-me a abandonar tudo, a sair sem destino - um, dos, um, dois - e não parar tão cedo. (RAMOS, 1990 p. 76 -77)

A normalização de tantos conflitos me faz ter de buscar lugares de refúgios internos, para além de apenas literatura, mas para ouvir músicas, meditações, e o principal, respirar

sempre de forma consciente, mais profundamente, sou uma pessoa que sempre está interconectada com a espiritualidade, ora rezando ora cantando, sempre em conversa com o Ser Eterno. Alimentar sempre que der os pensamentos positivos, manter uma ótima relação com as pessoas em volta, a natureza, os animaizinhos, vibrar positivamente.

Cada vez mais me conecto à natureza, apesar de vermos as queimadas e mortes de animais no Pantanal. Não deixando de agir e tomar atitudes que sejam benéficas, cuidar da saúde não só mental, como física, alimentar-se bem para aumentar a imunidade, pegar sol todos os dias para ativar vitamina D, ingerir de 2L a 2,5L de água, musculação para aliviar o cansaço respiratório, resquício da pneumonia. Se é para fugir, que seja para dentro de mim.

Encontrar forças sempre em mim. Aliás, essas vivências não são somente minhas, diversas famílias estão vivendo deste jeito. E assim vivo, buscando a paz interna, mas extravasando sempre que possível as angústias e raivas, quando estiver insuportável, busco ajuda psicoterápica pelo atendimento virtual da UFPA e sempre recomendo a psicoterapia, encontrar-se e perder-se, mas sempre o processo de busca interna é o que faz termos um maior conhecimento próprio e nos ajuda a manter uma relação saudável, sem ter que deixar pisotear pelo outro, mas também percebendo a necessidade de estar em relação com o outro, servindo e sabendo ser servido, todas as relações são dadas pelas trocas, como seres sociais, precisamos sempre dos outros.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estar a cada dia vivo após as experiências que tive, têm sido momentos de muita gratidão pela vida, ver tudo isso como aprendizado, todas as (des)graças, não que seja uma graça passar por tantas situações angustiantes e sofredoras, mas sim olhar para tudo isso e ver que sobrevivi e o que posso extrair de bom de tudo o que foi vivido? Descarregar o peso de dores, transformá-los em adubo que como flores, viremos a desabrochar assim que tudo acalmar. Não perdendo esperanças, mas ganhando forças. A cada desafio, pois a vida se dá no conflito, no estranhamento, nas dores.

Conseguir ter a consciência de aproveitar a cada instante e ver a beleza e graça de cada um desses segundos. É como degustar tanto o doce como o amargor da vida. Saber que apesar de nuvens densas pararem sobre nossas cabeças, o sol sempre vai estar mais acima delas, ele não deixou de existir, somente está sendo coberto. Termino esse artigo com uma glosa de Manuel Maria Barbosa du Bocage, um dos maiores poetas portugueses.

XV
O painel da Natureza
(Improvisada na ocasião de um eclipse da Lua)

Glosa

Minha sorte foi brilhante,
Minha sorte é hoje triste,
Nestas mudanças consiste
A sorte de todo o amante :
Sumiu-se a Lua radiante,
Que estava em fulgor acesa ;
Minha dor, minha tristeza
Com mil reflexões misturo,
Vendo ora claro, ora escuro
O painel da Natureza.

O Olimpo assustando a Terra,
Dando-lhe mortais desmaios,
Raios em cima de raios
Das entranhas desencerra :
Os elementos em guerra
Blasonam mútua braveza ;
Neste horror, nesta graveza,
Que não cede, não se acalma,
É o quadro da minh'alma
O painel da Natureza.

(BOCAGE, 1968 p. 1064)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOCAGE, Manuel Maria Barbosa
du. *Obras de Bocage*. Porto: Lello &
Irmão: 1968.

CAMUS, Albert. *L'étranger*. Paris:
Éditions Gallimard: 1957.

OPAS (Organização Pan-Americana
da Saúde). *Pandemia de COVID-19
aumenta fatores de risco para
suicídio*. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/noticias/10-9-2020-pandemia-covid-19-aumenta-fatores-risco-para-suicidio>.
Acessado em: 20 de setembro de
2020.

RAMOS, Graciliano. *Angústia*. Rio
de Janeiro, São Paulo: Record: 1990.

TOLSTÓI, Lev. *Khadji-Murát*. São
Paulo: Editora 34: 2017.

COELHO, R. M. S. *Sobrevivendo a Suicídio e Sars: As (Des)graças e a Quarentena*. *Complexitas - Rev. Fil. Tem.* Belém, v. 5, n. 1, p. 78-86, jan./dec. 2020. Disponível em: <http://www.periodicos.ufpa.br/index.php/complexitas/article/view/9350>. Acesso em: 01 de novembro de 2020.
