



Prefeitura  
de Jundiaí

# Saúde Mental

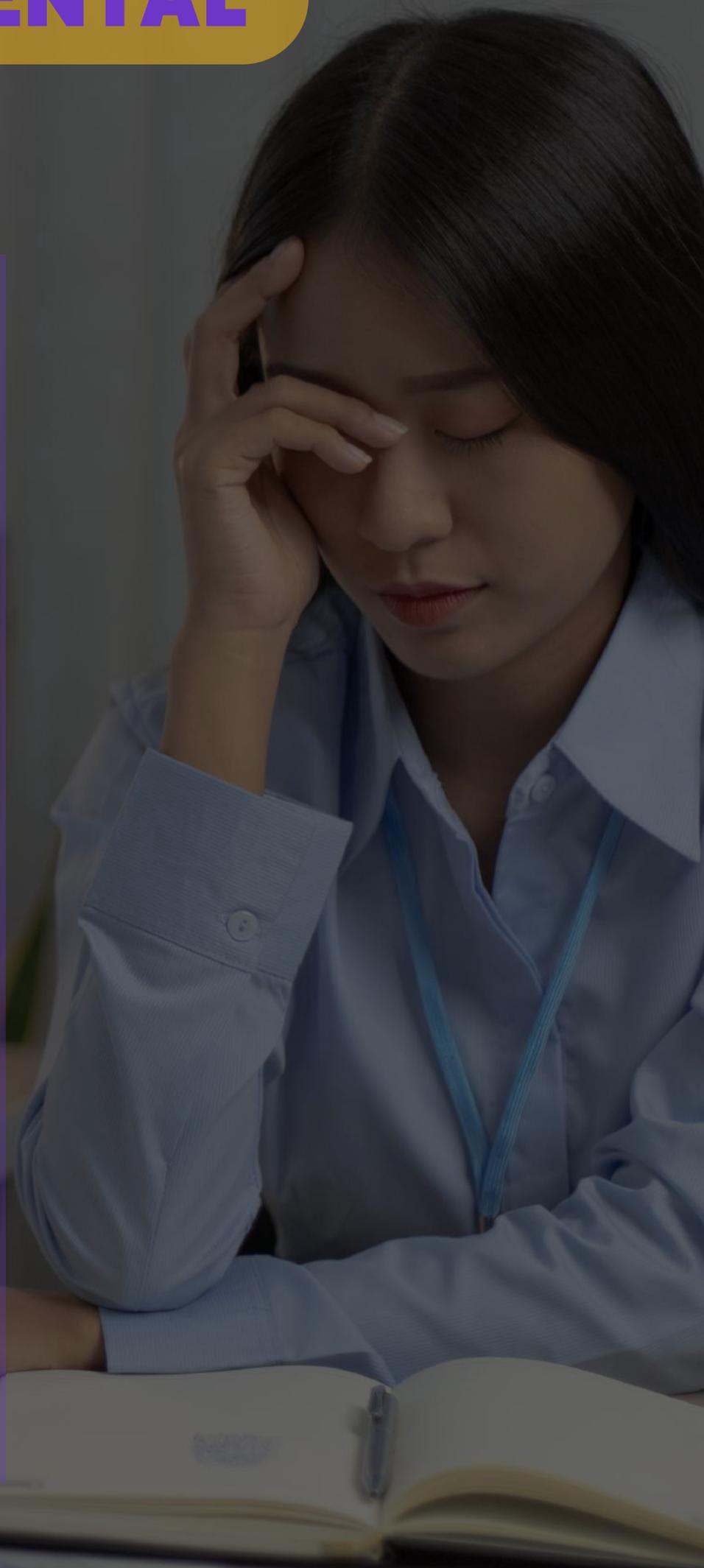
*e trabalho*

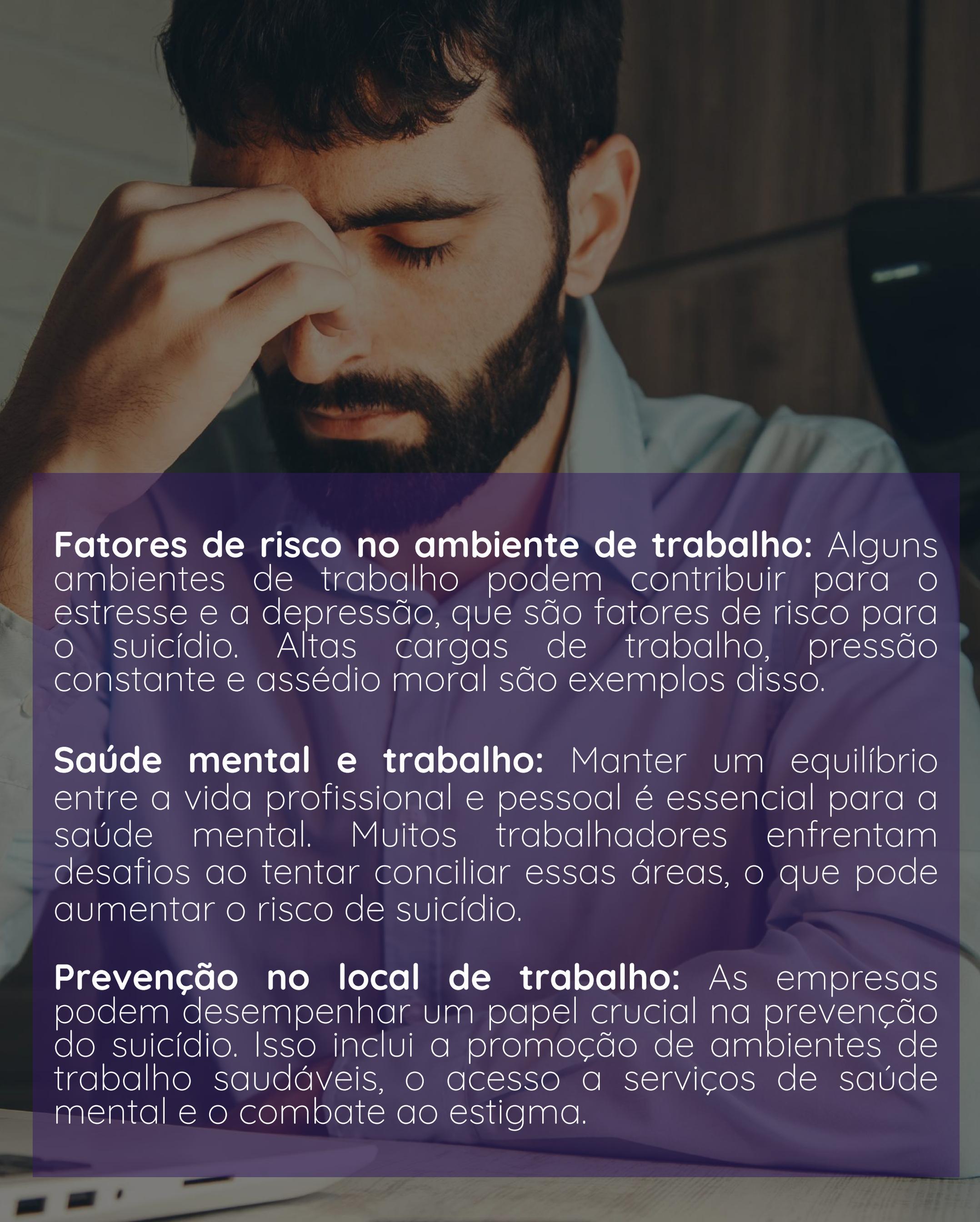
# Vamos falar sobre

## SAÚDE MENTAL

"O tema do suicídio é extremamente delicado e requer uma abordagem cuidadosa, especialmente quando relacionado ao trabalho. O equilíbrio entre a saúde mental e as demandas profissionais é um desafio que muitos enfrentam.

Neste contexto, é fundamental discutir as interações entre suicídio e trabalho para promover uma compreensão mais profunda e sensível sobre o assunto.





**Fatores de risco no ambiente de trabalho:** Alguns ambientes de trabalho podem contribuir para o estresse e a depressão, que são fatores de risco para o suicídio. Altas cargas de trabalho, pressão constante e assédio moral são exemplos disso.

**Saúde mental e trabalho:** Manter um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal é essencial para a saúde mental. Muitos trabalhadores enfrentam desafios ao tentar conciliar essas áreas, o que pode aumentar o risco de suicídio.

**Prevenção no local de trabalho:** As empresas podem desempenhar um papel crucial na prevenção do suicídio. Isso inclui a promoção de ambientes de trabalho saudáveis, o acesso a serviços de saúde mental e o combate ao estigma.



**Sinais de alerta:** É importante que os colegas e gestores estejam atentos aos sinais de que um colega de trabalho está lutando com problemas de saúde mental. Mudanças de comportamento, isolamento social e expressões de desesperança são indicadores preocupantes.

**Fatores de risco no ambiente de trabalho:** Alguns ambientes de trabalho podem contribuir para o estresse e a depressão, que são fatores de risco para o suicídio. Altas cargas de trabalho, pressão constante e assédio moral são exemplos disso.

**Intervenções precoces:** Identificar problemas de saúde mental no trabalho e intervir precocemente pode fazer uma grande diferença. Oferecer apoio, encaminhar para tratamento e promover um ambiente de compreensão são passos importantes.

A photograph of two women sitting in a modern office environment. They are seated in contemporary chairs, facing each other as if in a meeting or conversation. The woman on the right is wearing a white blouse and has curly hair. The woman on the left is wearing a purple top. The background shows office furniture and a window with blinds. A semi-transparent purple box is overlaid on the image, containing white text.

A relação entre suicídio e **trabalho** é complexa e multifacetada, mas é crucial abordá-la com empatia e ações concretas.

Todos têm um papel a desempenhar na prevenção do suicídio no **ambiente de trabalho**, desde os empregadores que criam ambientes saudáveis até os colegas que oferecem apoio.

Promover uma cultura de cuidado com a saúde mental no trabalho é fundamental para proteger a vida e o **bem-estar** de todos os **trabalhadores**.

# S e t e m b r o

# Amarrelo

Se você precisa de atendimento profissional, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima de você.

Segue link para acesso à rede completa de atendimento da Prefeitura de Jundiaí, incluindo os CAPS (Centros de Atenção Psicossocial):

<https://jundiai.sp.gov.br/saude/rede-de-atendimento/rede-completa-de-atendimento/>

## Você não está sozinho, Conversar é a melhor opção!



**LIGUE 188**

*Aqui você encontra informações sobre o CVV (Centro de Valorização da Vida de Jundiaí): Rua Monteiro Lobato, 199. Horário: 13 às 22:00 horas."*