



S E T E M B R O A M A R E L O

TRABALHO E

Saúde Mental



“Prevenção e
Conscientização
sobre **Suicídio**”

Um milhão de pessoas se suicidam a cada ano em todo o mundo, o que representa uma morte a cada 1 minuto e 9 segundos. No Brasil, calcula-se que sejam pelo menos 9.000 óbitos por ano, 25 por dia – um número certamente subestimado (Conselho Federal de Medicina – CFM).

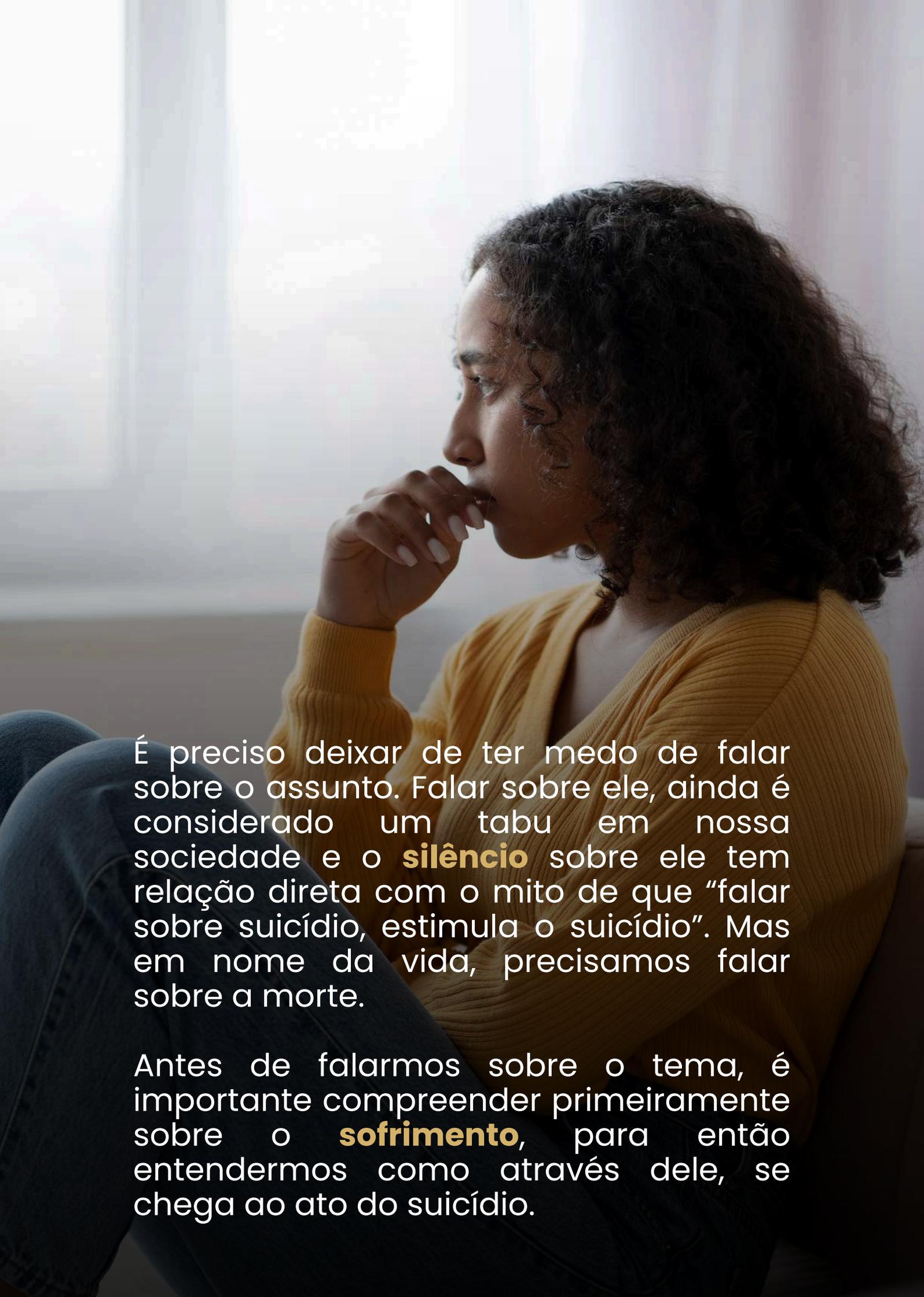
Podemos dizer que o suicídio está entre as dez principais causas de morte.

É um tema extremamente delicado que envolve questões de grande complexidade para poder compreender o comportamento suicida.

Até podemos dizer que, por vezes, a pessoa não quer se matar. Quer, antes, eliminar a dor, diminuir o sofrimento e, por isso, busca, de repente, um método que o leva a morte.

A prevenção do comportamento suicida não é uma tarefa fácil.





É preciso deixar de ter medo de falar sobre o assunto. Falar sobre ele, ainda é considerado um tabu em nossa sociedade e o **silêncio** sobre ele tem relação direta com o mito de que “falar sobre suicídio, estimula o suicídio”. Mas em nome da vida, precisamos falar sobre a morte.

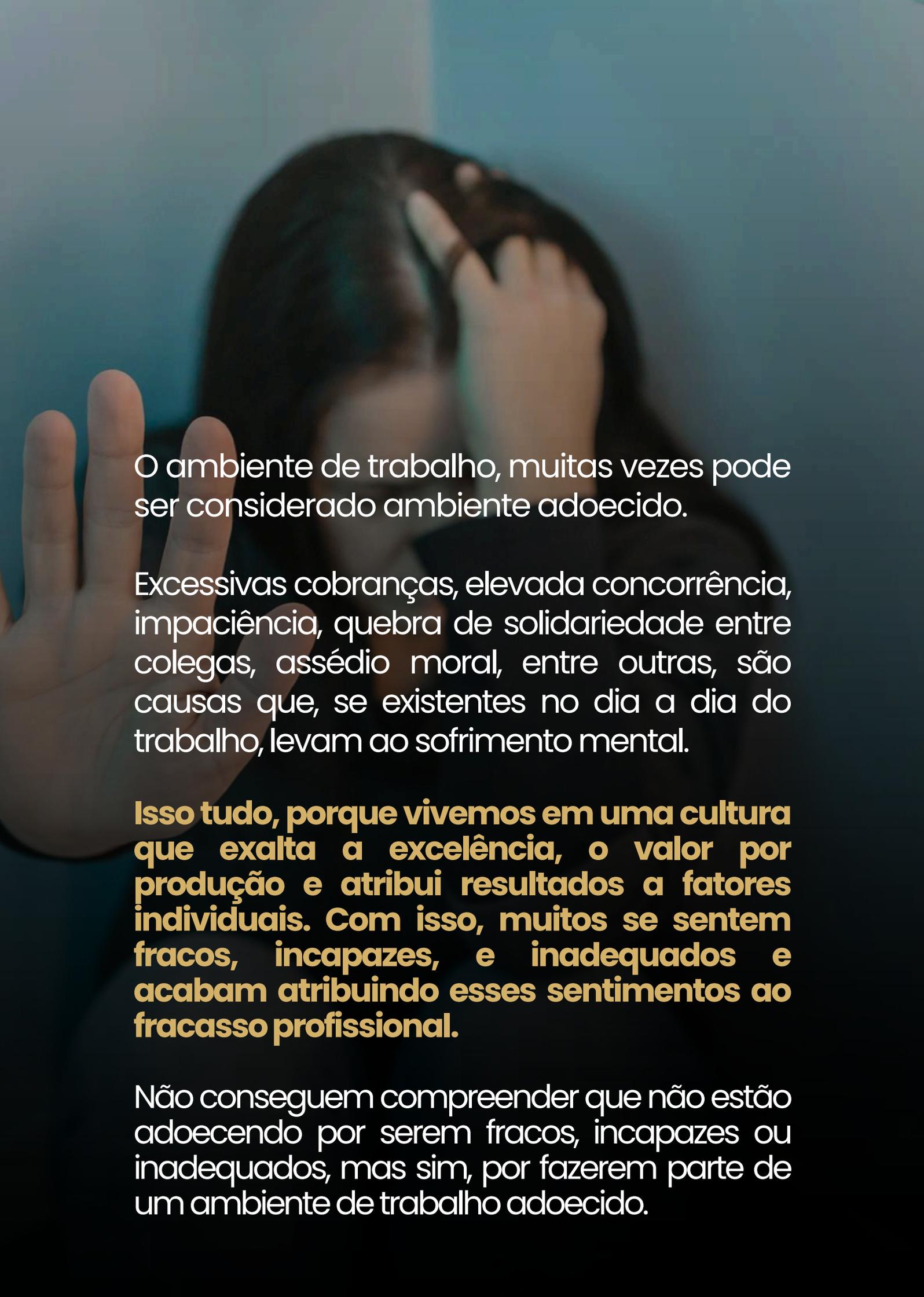
Antes de falarmos sobre o tema, é importante compreender primeiramente sobre o **sofrimento**, para então entendermos como através dele, se chega ao ato do suicídio.

É importante ressaltar que antes de um suicídio, existe sempre um sofrimento.

Sempre que alguém tira a própria vida, significa que essa pessoa alcançou um sofrimento da ordem do insuportável e esta é uma mensagem dolorosa para a gente compreender. **Muitas vezes, não percebemos que essa pessoa está nesse lugar de sofrimento.** Assim, quanto mais desesperança um indivíduo apresentar, maior poderá ser sua ideação suicida (Beck et al., 1985).

E quando o trabalho está envolvido nesse processo de sofrimento?



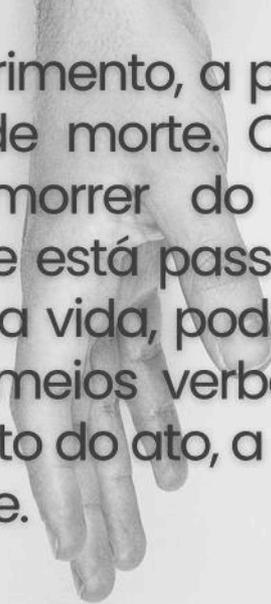


O ambiente de trabalho, muitas vezes pode ser considerado ambiente adoecido.

Excessivas cobranças, elevada concorrência, impaciência, quebra de solidariedade entre colegas, assédio moral, entre outras, são causas que, se existentes no dia a dia do trabalho, levam ao sofrimento mental.

Isso tudo, porque vivemos em uma cultura que exalta a excelência, o valor por produção e atribui resultados a fatores individuais. Com isso, muitos se sentem fracos, incapazes, e inadequados e acabam atribuindo esses sentimentos ao fracasso profissional.

Não conseguem compreender que não estão adoecendo por serem fracos, incapazes ou inadequados, mas sim, por fazerem parte de um ambiente de trabalho adoecido.

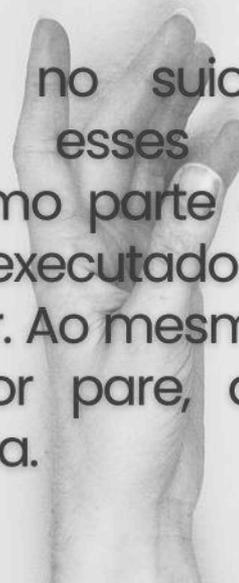


À partir desse sofrimento, a pessoa passa a ter ideias passivas de morte. Começa a pensar que é melhor morrer do que vivenciar o problema em que está passando. Essas ideias de retirar a própria vida, pode ser comunicada inicialmente por meios verbais e não verbais, até o planejamento do ato, a tentativa e, no pior dos casos, a morte.

Sinais de alerta:

Os sinais podem ser divididos em sinais verbais e comportamentais. Os sinais verbais são frases ditas ou escritas pelo indivíduo, que podem ser interpretadas como uma despedida, dizendo de maneira direta ou indireta que não estará mais aqui num futuro próximo. Alguns exemplos de falas são: “Eu não estarei aqui no próximo ano”, “Esta é minha última vez aqui”, “Você não me verá aqui de novo”, “Eu não posso mais aguentar”, entre outras.

Os sinais comportamentais incluem ações como colocar os assuntos em ordem, decidir fazer um testamento e sem explicação, dar ou devolver seus bens (Shneidman, 1996).

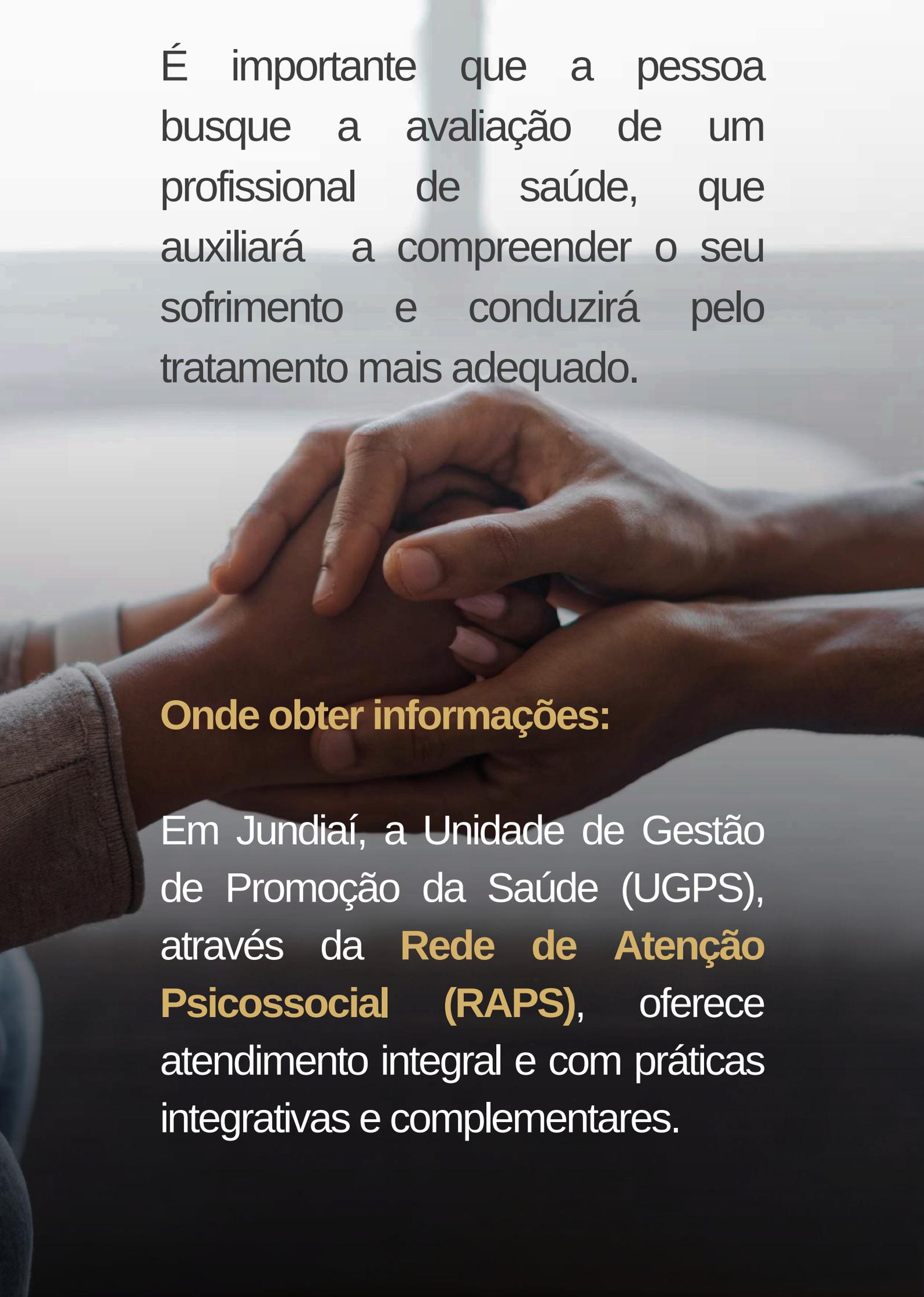


Uma contradição no suicídio é que os indivíduos dão esses sinais, muito provavelmente, como parte da hesitação, na maioria das vezes executado por pessoas que desejam se suicidar. Ao mesmo tempo em que querem que a dor pare, desejam alguma intervenção ou ajuda.

A ideação suicida, geralmente se dá da seguinte maneira:

- 1) Ideação suicida;**
- 2) Ameaças de suicídio;**
- 3) Elaboração de um plano suicida;**
- 4) Tentativas de suicídio;**
- 5) Suicídio.**





É importante que a pessoa busque a avaliação de um profissional de saúde, que auxiliará a compreender o seu sofrimento e conduzirá pelo tratamento mais adequado.

Onde obter informações:

Em Jundiaí, a Unidade de Gestão de Promoção da Saúde (UGPS), através da **Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)**, oferece atendimento integral e com práticas integrativas e complementares.

**Se você entende
que o seu trabalho
possa ser um
ambiente de
sofrimento, você
pode entrar em
contato com o
Centro de
Referência em
Saúde do
Trabalhador
CEREST, através
do telefone
(11) 4589-0359,
para entender
como buscar
atendimento.**



**Posto de Atendimento Centro de Valorização da Vida
(CVV) através do número 188.**

O telefone funciona em todo o Brasil, 24 horas por dia.

Link de acesso: <https://cwv.org.br/> - Em Jundiaí: jundiai@cwv.org.br

Se precisar, peça ajuda!!

