



SETEMBRO AMARELO

PREVENÇÃO AO SUICÍDIO E TRABALHO

"SE PRECISAR, PEÇA AJUDA!"



POR DR. MARCELO APARECIDO ROMANO

Os suicídios e as tentativas de suicídio no local de trabalho apareceram na maioria dos países ocidentais nos anos 1990. Por muito tempo encoberto por um **silêncio** indicando incômodo, o problema passou a ser divulgado no espaço público quando os jornalistas começaram a escrever sobre o tema, a partir do ano de 2007, na França, durante a cobertura da série de suicídios cometidos nas sedes de empresas do porte da Renault, da Peugeot e da empresa de eletricidade francesa.



Na realidade, os **suicídios** nos locais de trabalho ocorrem hoje nos mais diversos meios profissionais: são homens e mulheres que trabalham nos hospitais, nas instituições de ensino, na construção civil, nas indústrias eletroeletrônicas, nos serviços bancários, que trabalham com novas tecnologias, nos serviços comerciais, nas empresas multinacionais, entre outros.



Segundo a **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, o suicídio é atualmente um problema de saúde pública mundial. A tentativa prévia é o fator de risco mais importante para o suicídio na população em geral. Todos os anos 727.000 pessoas no mundo, tiram a própria vida superando a mortalidade causada por guerras ou homicídios .

Diante da situação supracitada, recomenda-se que o suicídio seja discutido e priorizado nas agendas de saúde a fim de suscitar a formulação de políticas públicas que atendam aos principais grupos de risco, fatores estressores internos e externos de um determinado ambiente podem ser considerados gatilhos para o empobrecimento de **saúde mental**.

Assim sendo, o ambiente de trabalho também pode ser considerado um fator promotor de **saúde mental**, já que o mesmo proporciona interações sociais do indivíduo. As interações internas e externas do indivíduo nos ambientes trabalhistas promovem autoestima, resiliência e **habilidades emocionais**, porém, se comparadas a ambientes estressores, podem propiciar sofrimento, adoecimento e pensamentos suicidas.

Sem dúvida, ansiedade, depressão e suicídio relacionados ao trabalho são questões sérias que merecem nossa atenção.

É fundamental criar mecanismos e estratégias para entender e **preservar a saúde mental** do trabalhador, prevenindo casos de suicídio.



1. Como reconhecer sinais e sintomas da depressão?

Em geral, transtornos mentais se manifestam por **alterações no comportamento** que impactam negativamente as atividades cotidianas.

Essas mudanças podem ser sutis no início, mas tendem a se intensificar com o tempo, afetando diversos **aspectos da vida** da pessoa. Quando uma pessoa muda suas atitudes e isso começa a afetá-la, seja no trabalho, na vida social, na escola ou em qualquer outro contexto, essas mudanças devem ser vistas como um sinal de alerta.

É importante que amigos, familiares e colegas de trabalho estejam atentos a essas alterações, pois a intervenção precoce pode fazer uma grande diferença.

Comportamentos como irritabilidade excessiva, isolamento social, mudanças abruptas de humor, perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas, alterações no apetite e peso, queixas frequentes de dores físicas sem causa aparente, podem ser indicativos de transtornos mentais.

É crucial que esses sinais não sejam ignorados e que a pessoa receba o apoio necessário, seja através de conversas abertas e empáticas, seja buscando **ajuda profissional** de psicólogos ou psiquiatras.

2. Trabalho e Saúde Mental

A relação entre o trabalho e a saúde mental é clara: **ambientes saudáveis** podem promover bem-estar, enquanto condições precárias aumentam o risco de adoecimento mental.



Dicas para prevenir o suicídio e promover a saúde mental no trabalho:

1. Avaliar regularmente a percepção dos trabalhadores para garantir um ambiente acolhedor e saudável. Importante existir um **canal eficiente**, para críticas, elogios e escuta do trabalhador.
2. Conscientização sobre saúde: Promover campanhas e palestras sobre **hábitos saudáveis**, especialmente considerando o tempo que os funcionários passam no trabalho.
3. Programas de incentivo à atividade física e alimentação saudável: Criar práticas amistosas para incentivar **hábitos saudáveis**.
4. Apoio à saúde mental: Disponibilizar programas de **psicoterapia** e deixe claro que a empresa oferece **apoio** profissional acessível.
5. Segurança no trabalho: Garantir a aplicação rigorosa das normas de saúde e segurança, como uso de EPIs e **programas de proteção**.
6. Cursos de profissionalização: Oferecer treinamentos que promovam o **desenvolvimento profissional** e engajem os trabalhadores.
7. Melhoria do ambiente físico: Investir em conforto, iluminação adequada e áreas de descanso para melhorar a **qualidade de vida** no ambiente de trabalho.
8. Áreas de interação e descanso: Criar **espaços para pausas**, como áreas de café, para ajudar a relaxar e recarregar as energias.
9. Controle de exposição a riscos: Seguir a legislação trabalhista para **evitar exposição** a agentes prejudiciais.

3. Liderança humanizada: ambiente saudável e menos ansiedade no trabalho

A liderança humanizada envolve empatia, compreensão e apoio genuíno aos trabalhadores. **Líderes humanizados** promovem um ambiente onde as pessoas se sentem ouvidas, valorizadas e seguras para expressar suas ideias e preocupações.

Ao praticar a escuta ativa e demonstrar empatia, os líderes conseguem reduzir significativamente o estresse no ambiente de trabalho. A **escuta ativa** envolve prestar atenção genuína ao que os trabalhadores estão dizendo, sem interrupções, e responder de maneira que mostre compreensão e consideração.

Demonstrar empatia é se colocar no lugar do outro, entender suas emoções e oferecer apoio. **Trabalhadores apoiados** têm menos chances de desenvolver problemas de saúde mental relacionados ao trabalho, como ansiedade, burnout, depressão e suicídio.

Criar **ambientes acolhedores**, não envolvem apenas questões físicas, mas também emocionais e psicológicas. Isso significa que além de garantir condições físicas adequadas, como ergonomia, iluminação e segurança, é fundamental promover um clima de **respeito, empatia e apoio mútuo**.

Além de melhorar o bem-estar individual, um ambiente e uma liderança humanizados, contribui para aumentar o engajamento a satisfação no trabalho e com certeza reduzir casos de ansiedade e adoecimento. A longo prazo isso resulta em uma **equipe de trabalhadores mais saudáveis**, produtivos e inovadores, além de contribuir para a cultura de saúde e segurança da empresa e **prevenir** casos de suicídio relacionados ao trabalho.

Referências bibliográficas:

DEJOURS, Christophe; BÈGUE, Florence. Suicídio e trabalho: o que fazer? Brasília: Paralelo 15, 2010.
<https://closecare.com.br/blog/suicidio-como-protoger-funcionarios>



ONDE BUSCAR AJUDA

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DE REFERÊNCIA

ENDEREÇOS E TELEFONES DISPONÍVEIS EM:

[HTTPS://JUNDIAI.SP.GOV.BR/SAUDE/REDE-DE-ATENDIMENTO/REDE-COMPLETA-DE-ATENDIMENTO/](https://jundiai.sp.gov.br/saude/rede-de-atendimento/rede-completa-de-atendimento/)

CAPS III SEM FRONTEIRAS

RUA DR. RAMIRO DE ARAÚJO FILHO, 234 - VILA HORTOLÂNDIA

TELEFONE: (11) 4589-0378

HORÁRIO: 24H PARA CASOS JÁ REFERENCIADOS À UNIDADE. ACOLHIMENTO CASOS NOVOS NOS DIAS ÚTEIS, DAS 8H ÀS 17H

CAPS IJ É LIBERDADE (CAPS INFANTOJUVENIL)

AVENIDA COMANDANTE VIDELMO MUNHOZ, 345 - ANHANGABAÚ

TELEFONE: (11) 4589-0388

HORÁRIO: DIAS ÚTEIS, DAS 8H ÀS 17H

CAPS AD III MALUCO BELEZA

RUA PROFESSOR GIÁCOMO ÍTRIA, 393 - ANHANGABAÚ

TELEFONE: (11) 4522-4277 / 4522-6898

HORÁRIO: 24H PARA CASOS JÁ REFERENCIADOS À UNIDADE. ACOLHIMENTO CASOS NOVOS NOS DIAS ÚTEIS, DAS 8H ÀS 17H

CAPS II BEM VIVER

RUA DOM AMAURY CASTANHO, 70 - ANHANGABAÚ

TELEFONE: (11) 4589-0298

HORÁRIO: DIAS ÚTEIS, DAS 8H ÀS 17H

CVV - CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA

APOIO EMOCIONAL E PREVENÇÃO DO SUICÍDIO, ATENDENDO VOLUNTÁRIA E GRATUITAMENTE TODAS AS PESSOAS QUE QUEREM E PRECISAM CONVERSAR.

WWW.CVV.ORG.BR

TELEFONE: 188

