



Em Dia

Nº 1996
SETEMBRO/2021

SEJA SOLIDÁRIO! TOME AS DUAS DOSES DA VACINA CONTRA A COVID-19.

SETEMBRO AMARELO: VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO AO TRABALHADOR E POSSÍVEIS AÇÕES

Embora o suicídio seja um assunto delicado, ele não pode se tornar um tabu. É preciso falar, entender e acolher para conseguir prevenir. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a cada 40 segundos, uma pessoa comete suicídio em algum lugar do planeta, ou seja, em um ano, mais de 800 mil pessoas perdem sua vida dessa maneira.

Diante disso, fica explícito a importância e a necessidade de falar sobre saúde mental, principalmente no ambiente de trabalho, dado que a ansiedade e depressão têm sido cada vez mais frequentes na vida das pessoas.

Precisamos falar sobre o suicídio, pois este ato não tem idade, sexo ou cor. Ele pode acontecer a qualquer momento e com isso afeta famílias, comunidades e países inteiros, deixando efeitos duradouros e dolorosos.

Por ainda ser um grande tabu em muitos lugares, ainda há uma dificuldade para as pessoas conseguirem ajuda e tratamento adequado, além de ser um desafio falar sobre o assunto na família e muito maior ainda no ambiente de trabalho. Por conta disso, surge a necessidade de discutir, refletir e falar abertamente sobre esse tema na nossa sociedade para prevenir e cuidar de pessoas que sofrem com transtornos mentais.

O QUE É O SETEMBRO AMARELO E PARA QUE ELE SERVE?

O movimento Setembro Amarelo é uma grande ação conjunta de diferentes esferas da sociedade. A campanha de conscientização ao redor do mês de setembro visa discutir e levar informações sobre saúde mental e **prevenção de casos de suicídio** por meio da educação e uma conversa aberta sobre o assunto. A campanha tem como objetivo orientar a população sobre as principais causas, fatores de risco e formas de prevenção que podem auxiliar na redução de mortalidade pela doença.

A campanha mostra para todas as **pessoas que elas**



não estão sozinhas, são compreendidas e podem procurar ajuda. Que todos esses problemas têm uma solução quando recebem o apoio de outras pessoas. O **Setembro Amarelo** além de tudo, ainda auxilia na identificação de sinais de pessoas que estão pas-

sando por momentos difíceis, de desespero e desesperança, principalmente nesse período pandêmico de incertezas, desemprego, perdas de direitos e subtrações na vida social. Consiste em **um olhar para a vida**, o cuidado com o outro, suas dificuldades, problemas e conflitos que, muitas vezes, precisa lidar sozinho. Assim, aqueles que estão em risco encontram apoio, os demais descobrem como lidar com essa problemática e evitar os fins trágicos que os abalos da saúde mental podem provocar.

Problemas como estresse, depressão, uso descontrolado de substâncias como medicamentos, drogas e álcool, pressões e assédios dos mais variados tipos no ambiente de trabalho geram grandes abalos para a saúde mental do indivíduo. **Quem se suicida não quer desistir de viver, mas se livrar da dor e dos problemas para os quais não encontra uma saída.**

QUAL A IMPORTÂNCIA DE DISCUTIR SAÚDE MENTAL E SUICÍDIO NAS EMPRESAS?

Cerca de 96,8% dos casos de suicídios registrados em 2020 teve relação com transtornos mentais. A **depressão** é a maior causa desse índice de mortalidade e mostra, assim, a urgência de falarmos sobre o tema no meio ambiente de trabalho, nas empresas, principalmente sobre a **prevenção e cuidado da saúde mental**.

Além disso, os **transtornos mentais e emocionais** são a segunda maior causa de afastamentos no trabalho e nos últimos 10 anos a concessão de auxílio-doença devido a doenças mentais avançou significativamente.

Muito mais que prevenir o suicídio, a campanha de **Setembro Amarelo** é uma grande oportunidade para a empresa inserir o cuidado com a saúde mental em sua cultura organizacional. Ter o apoio da empresa sobre nossas fragilidades e que nos permite discutir abertamente sobre saúde mental enriquece o ambiente de trabalho e a empresa em geral. Inserir a discussão sobre saúde mental preventiva nas empresas colabora para a **identificação, apoio e reabilitação** dos trabalhadores, além de reduzirem o nível de estresse e possíveis desenvolvimentos desses transtornos no ambiente laboral.

COMO IDENTIFICAR OS SINAIS DE ALGUÉM QUE PRECISA DE AJUDA?

Identificar os sintomas da depressão não é uma tarefa fácil, principalmente por ainda termos um estigma muito grande ao redor da doença. Falar sobre nossos sentimentos é sempre a melhor opção, porém pode ser difícil e doloroso para a pessoa entender seus próprios sentimentos e lidar até mesmo com um tabu internalizado.

Entretanto, existem alguns **sinais de alerta** que uma pessoa emite que podemos identificar e, assim, salvar a vida de alguém. Entre eles, podemos citar:

- Desinteresse pelas atividades que antes gostava;
- Queda brusca em produtividade e motivação;
- Isolamento e falta de vínculos sociais/familiares;
- Ansiedade, estresse continuado;
- Sintomas físicos como cansaço, mal-estar e taquicardia;
- Alterações no sono;
- Remoer pensamentos de forma obsessiva e sem conseguir parar;
- Desesperança, solidão, impotência e falta de significado na vida;
- Irritabilidade, pessimismo e apatia;
- Histórico familiar;
- Divórcio;
- Declínio social;
- Desemprego.



É importante mencionar que a depressão pode ter causas diferentes, podendo ser influenciada por fatores ambientais, conflitos, perdas, questões biológicas e predisposição genética, além de fatores psicológicos.

O primeiro passo para cuidar de uma pessoa depressiva é falar sem emitir julgamentos ou opiniões sobre o assunto. Dito isso, não podemos e nem devemos medir a dor dos outros pelas nossas experiências pessoais e entender que o que não nos afeta não necessariamente causa dor e sofrimento no outro.

CVV - 188

Se você está com pensamentos suicidas, é importante pedir ajuda. Fale com alguém próximo, conte para as pessoas o que passa pela sua cabeça. Ter alguém para conversar faz toda a diferença.

Se você não tem ninguém próximo com quem conversar, não hesite em ligar para o **188** e conversar com um dos voluntários do Centro de Valorização da Vida. Eles estão lá 24 horas por dia para você e podem entender pelo que você está passando.

O **Centro de Valorização da Vida - CVV** é reconhecido como Utilidade Pública Federal desde a década de 70. É uma organização sem fins lucrativos e filantrópica que busca dar apoio emocional e prevenção do suicídio para quem precisa. Desde 2015, é possível entrar em contato com eles através do telefone, de maneira gratuita.

O SINDIPOLO e a CUT defendem que o tema do Setembro Amarelo seja abordado constantemente pelos sindicatos, nas centrais sindicais, nas empresas e a sociedade como um todo e não somente no mês de setembro, para que assim se possa determinar medidas de apoio para cada área de trabalho. Também acredita que é um momento de conscientização e prevenção ao suicídio, principalmente nesse tempo de pandemia onde há uma subtração dos direitos dos trabalhadores que proporciona condições de incertezas e angústias. Diante de tal realidade é imprescindível que as empresas também se engajem nesta campanha e tomem a frente em programas de preservação da saúde mental de seus trabalhadores impactando diretamente no bem-estar dos trabalhadores e trabalhadoras.