

SAÚDE *mental* É...

VALORIZAR A VIDA!

**Cartilha de orientação às
empresas sobre prevenção
ao suicídio**



**CENTRO DE
INOVAÇÃO SESI**

FATORES PSICOSSOCIAIS

O que é o Setembro Amarelo?

Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio. O dia 10 de setembro é o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, mas a campanha do Setembro Amarelo ocorre o mês todo.

A campanha foi criada em 2014 e é apoiada pelo CVV (Centro de Valorização da Vida), CFM (Conselho Federal de Medicina) e ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria).

A intenção é chamar a atenção para a prevenção do suicídio, relacionando a cor amarela com o assunto e garantindo mais visibilidade à causa.

A cor amarela foi escolhida por conta do programa Yellow Ribbon (Fita Amarela em inglês), fundado em 1994 pelos pais e amigos do jovem americano Mike Emme, vítima de suicídio. A cor vem de um carro amarelo que pertencia a Mike e, desde então, o amarelo vem se tornando a cor símbolo da causa.

É necessário, ainda mais em tempos de pandemia, em que há um aumento no número de transtornos mentais e de suicídios, que as empresas, profissionais e sociedade em geral estejam atentos e falem sobre o problema, não tratem como tabu, aprendam a reconhecer sinais e saibam o que é mito e o que é verdade em relação ao suicídio. Por isso, o SESI/RS preparou esta cartilha com algumas orientações para as empresas.

Dados gerais

Dados da OMS indicam que a cada 40 segundos uma pessoa é vítima de suicídio, o que representa a morte de mais de 800.000 pessoas todo ano no mundo. Trata-se de uma triste realidade, que registra cada vez mais casos, principalmente entre os jovens. O suicídio é a segunda maior causa de morte entre pessoas de 15 a 29 anos. Além disso, as taxas de suicídio vêm aumentando, e a própria OMS estima que pode haver um aumento de 50% na incidência em comparação com anos anteriores.

Em relação ao Brasil, são registrados cerca de 12 mil suicídios todos os anos, e o Rio Grande do Sul é o estado que ocupa o topo do ranking com o maior número de suicídios do país. O suicídio é uma questão de saúde pública, uma vez que, em média, 32 pessoas por dia tiram a vida no país. Cerca de 96,8% dos casos de suicídio estavam relacionados a transtornos mentais. Em primeiro lugar dentre os transtornos está a depressão, seguida do transtorno bipolar e abuso de substâncias como álcool e outras drogas. Ainda assim, segundo estima a Organização Mundial da Saúde, 90% dos casos poderiam ser prevenidos.

Fontes:

<http://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/44404-novos-dados-reforcama-importancia-da-prevencao-do-suicidio>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

<https://www.setembroamarelo.com/post/por-que-prevenir-suicidio>

Por que a prevenção é tão importante?

A prevenção ao suicídio é importante não só pelos números alarmantes, mas também porque existe uma grande possibilidade de que a pessoa, ao receber o apoio necessário, não venha a se suicidar. Não é regra, mas, na grande maioria dos casos, o suicídio está relacionado a algum transtorno mental que poderia ser tratado. De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria, de 50 a 60% das pessoas que cometem suicídio nunca se consultaram com um profissional de saúde mental ao longo da vida.

Geralmente, quem pensa em interromper a própria vida se sente aliviado em poder conversar abertamente sobre o assunto, e tende a se sentir melhor ao perceber que alguém se importa com ele. Falar é sempre a melhor opção. E não precisa ter medo de conversar com a pessoa, estar aberto para escutar o que ela tem a dizer sem julgamentos ou críticas é fundamental. Evite fazer comentários do tipo: “é errado pensar assim”, “isso é pecado”, “olha quanta coisa boa você tem na sua vida”, ou ainda “você está louco, não pensa nisso”. O objetivo da conversa é oferecer apoio emocional, identificar qual é o risco imediato — que pode deixar de ser uma ideia ou ideação e se tornar uma tentativa — e, o mais importante, realizar o encaminhamento adequado.

Mitos x Verdades em relação ao Suicídio

MITOS

- Pessoas que ficam ameaçando se matar não se matam, só querem chamar a atenção.
- Quem quer se matar é porque tem falta do que fazer, precisa se ocupar mais.
- Falar sobre suicídio incentiva a pessoa a cometê-lo, por isso, não se deve tocar no assunto.
- Suicídios ocorrem sem avisos.
- Uma melhora após a crise significa que o risco de suicídio acabou.
- Os suicídios não podem ser prevenidos.
- Uma vez suicida, sempre suicida.
- Só comete suicídio quem tem depressão.

VERDADES

- A maioria das pessoas que cometem suicídio avisa de sua intenção.
- A maioria das pessoas que pensam em se matar tem sentimentos ambivalentes.
- Muitos suicídios ocorrem num período de melhora, quando a pessoa tem a energia e a vontade de transformar pensamentos desesperadores em ação autodestrutiva.
- A maioria das tentativas de suicídio pode ser prevenida.
- Pensamentos suicidas podem retornar, eles não são permanentes.
- A ideação suicida pode ser passageira e durar alguns minutos ou horas. Por isso, ao acalmar uma crise, ganha-se tempo. Assim, o encaminhamento adequado pode reduzir o risco de morte.
- Transtornos como depressão, alcoolismo, perdas recentes, dor crônica, doenças incapacitantes e condição de isolamento social são alguns dos fatores de risco para suicídio.
- Em situações de ideação suicida, o ideal é convidar a pessoa para conversar sobre suicídio, sobre o que está se passando com ela e o que ela está sentindo.

Pontos de atenção para identificar se alguém está precisando de ajuda:

1. Pessoas que repentinamente se tornam agressivas ou impacientes ou que mudam o comportamento de uma hora pra outra podem estar dando um aviso de alerta ou pedido de socorro.
2. Apresentar tendência a se isolar, não querer sair de casa ou do quarto, não atender telefonemas, não querer falar com amigos, especialmente se a pessoa não costumava agir dessa maneira, é um ponto de atenção.
3. É comum ao ser humano falar e pensar na morte, mas pessoas com risco de suicídio tendem a falar mais sobre morte do o que normal, além de mencionar falta de esperança, culpa e uma visão negativa para com a vida e o futuro.
4. Situações extremas como perda de emprego, crises políticas e econômicas, discriminação (racial, por orientação sexual, por identidade de gênero), agressões psicológicas, conflitos familiares, perda de alguém querido ou doenças crônicas podem ser fatores de risco para o suicídio.
5. O uso abusivo de substâncias como álcool e outras drogas também pode representar um risco, ainda mais quando a pessoa está fora dos seus "padrões de consumo", ou seja, quando há um aumento significativo no consumo dessas substâncias, em especial o álcool.

A pessoa que está pensando em suicídio pode dar sinais pelas palavras que usa. Por isso, ao ouvir frases como essas, fique atento.



ATENÇÃO

Eu preferia estar morto.

Eu não aguento mais.

Eu sou um peso para os outros.

Queria dormir e não acordar nunca mais.

Os outros serão mais felizes sem mim.

Eu não sirvo para nada.

Estou cansado da vida.

Como auxiliar em uma situação de tentativa de suicídio

Existem dois tipos de comportamentos suicidas: a tentativa de suicídio e a ideação suicida. A ideação é quando a pessoa está com ideias de se matar e pensando no assunto, ela pode pensar em como fazê-lo e, geralmente, dá sinais. Já a tentativa é a ação, a pessoa parte para o ato. Por isso é tão importante que os líderes fiquem atentos a alguns sinais em sua equipe, como mencionado acima, e que busquem apoio para conduzir e manejar tais situações. Se a empresa não tiver área de recursos humanos, pode obter apoio em instituições e organizações que trabalham com isso, como o CVV (telefone 188), ou entrar em contato com o SESI, que possui uma equipe de profissionais capacitados para auxiliar.

No caso de tentativa de suicídio, o serviço de emergências médicas precisa ser imediatamente acionado, bem como um familiar ou outra pessoa próxima do trabalhador. É importante reforçar tanto com o trabalhador quanto com o seu familiar a necessidade do acompanhamento psicológico e psiquiátrico urgente. Recomenda-se que o setor de RH e de Saúde da empresa participem das ações de acolhimento deste funcionário e que prestem apoio ao líder para que ele consiga manejar a situação.

É importante também ficar atento aos colegas da pessoa, especialmente àqueles que são mais próximos e que trabalham junto. É indicado buscar atendimento psicológico para a equipe, e esse atendimento pode ser individual ou em grupo, uma vez que essas situações mobilizam muito os colegas, que podem se sentir angustiados, com medo ou preocupados.

5 ações para cuidar da saúde mental na sua empresa

1. A prevenção do suicídio deve ser vista dentro de uma esfera de ações em saúde mental que a empresa pode implementar, começando pela definição de um protocolo mínimo para as situações que envolvem saúde mental, como por exemplo: o que fazer quando um trabalhador é diagnosticado com algum transtorno mental? O que fazer quando um trabalhador volta após afastamento por transtorno mental?

2. Promover ações e campanhas para conscientização em saúde mental, abordar a temática em palestras, SIPAT, DDS, esclarecer as dúvidas dos trabalhadores, ter alguns profissionais da empresa capacitados para prestar auxílio quando necessário.

3. Capacitar as lideranças para que consigam identificar sinais e instrumentalizá-las para que consigam manejar as situações e ter uma escuta ativa junto às suas equipes.

4. A comunicação a respeito da saúde mental na empresa deve ser clara e não deve ser tratada como um tabu. Não tem como separar a vida profissional da vida pessoal, então é importante que a empresa entenda que uma interfere na outra e que, quanto mais o local de trabalho for um local atento a essas questões, mais poderá realizar ações preventivas, evitando que o problema se agrave e venha a ocorrer um afastamento e até mesmo um suicídio entre os empregados.

5. Promover um ambiente de trabalho saudável do ponto de vista psicológico, ou seja, um local de respeito às diversidades, onde é possível praticar o autocuidado e o apoio entre pares, no qual prevaleçam ações de cooperação e um clima amistoso entre as pessoas.

No Centro de Inovação
SESI em Fatores Psicossociais,
desenvolvemos soluções
para auxiliar as empresas
na gestão da saúde mental.

Conheça mais sobre a nossa atuação em
www.sesirs.org.br/cisfps
ou entre em contato conosco
pelo e-mail
centro.fatorespsicossociais@sesirs.org.br

