

SETOR DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR - SAST

Cuidando da saúde mental



VAMOS QUEBRAR O TABU E CONVERSAR SOBRE SUICÍDIO?

No Brasil desde 2015, o mês de setembro é marcado pela campanha “Setembro Amarelo”, que visa aumentar a conscientização e a sensibilização da população sobre a importância da prevenção do suicídio.

O suicídio é um grave problema de saúde pública, que afeta toda a sociedade e que pode e deve ser prevenido. É um fenômeno multifatorial que possui uma multiplicidade de causas que se entrelaçam e se misturam. A compreensão do suicídio precisa ir além de interpretações que o reduzam a um fenômeno de ordem meramente biológica ou psicológica, fazendo-se necessário levar em consideração sua natureza complexa, o que exige pensá-lo também a partir de dimensões históricas, sociais, ambientais, culturais e econômicas.

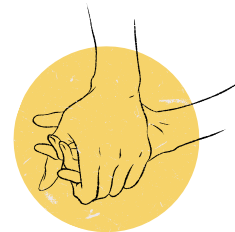
Dados de 2019 da Organização Mundial de Saúde (OMS) informam que suicídios têm aumentado mundialmente, chegando a ocupar a terceira posição entre as principais causas de morte nas faixas etárias de 15 a 44 anos. São registrados mais de 700 mil suicídios por ano em todo o mundo, mas esse número pode chegar a mais de 1 milhão de casos por ano, visto que existem muitos episódios subnotificados. No Brasil, a estimativa é de 14 mil casos por ano, o que significa que em média 38 pessoas cometem suicídio por dia. Entre 2010 e 2019, o país registrou em torno de 112.230 mil mortes por suicídio.

É necessário quebrar os tabus acerca desse assunto, reduzir os estigmas, promover o diálogo e a compreensão desse fenômeno.



ESCUTAR, ACOLHER E RESPEITAR OS SENTIMENTOS

O suicídio está relacionado ao sofrimento psíquico, sendo descrito como uma dor psicológica insuportável e interminável. Muitas pessoas neste estado entram em desespero e se sentem incapazes de encontrar quaisquer soluções para suas questões. É importante estarmos atentos, pois as pessoas podem considerar o suicídio como a única solução para a sua dor.



Uma atitude importante diante de alguém que apresenta intenso sofrimento é demonstrar respeito pelos sentimentos dessa pessoa. O suicídio não deve ser tratado como tabu, permita que a pessoa fale sobre o assunto quando se sentir confortável para isso. Na maioria das vezes, não é preciso dizer nada em especial, basta estar junto e ouvir. Oriente-a a procurar ajuda profissional.

FRASES DE ALERTA



Frases como “tenho vontade de sumir”, “não aguento mais”, “não sirvo para nada”, “poderia estar morto”, “sou um peso para os outros”, “minha vida não tem mais sentido” pronunciadas repetidamente por pessoas em sofrimento psíquico, podem ser sinais de alerta para que familiares, amigos e profissionais de educação e saúde fiquem atentos ao comportamento dessas pessoas.

ALGUNS FATORES DE PROTEÇÃO

- ① Alcance restrito ou dificultado a meios como armas de fogo, pesticidas, medicamentos, entre outros;
- ② Apoio, acolhimento e suporte da família e da comunidade a pessoa que apresente comportamento suicida;
- ③ Acesso a serviços e cuidados de saúde mental;
- ④ Acesso e garantia aos direitos sociais como educação, saúde, alimentação, trabalho, moradia, entre outros, através das políticas sociais;
- ⑥ Educação e informação sobre o que é, como prevenir e como auxiliar pessoas com comportamentos suicidas;
- ⑦ Respeito e/ou aceitação das diferenças culturais, religiosas, raciais, de orientação sexual e de gênero.



MITOS E VERDADES

- ① Quem pensa em cometer suicídio realmente quer se matar?

Resposta: Nem sempre, o que esta pessoa deseja é colocar fim a um sofrimento insuportável para ela.

- ② É verdade que as pessoas que querem se suicidar não avisam?

Resposta: Nem sempre. Geralmente, as pessoas com comportamentos suicidas dão indicação de sua intenção.

- ③ Existem suicídios que não podem ser prevenidos?

Resposta: Sim, existem. Contudo, segundo a OMS cerca de 90% podem ser evitados, desde que existam condições mínimas para oferta de ajuda voluntária ou profissional.

- ④ Falar sobre suicídio com a pessoa que quer se matar, poderia induzi-la a isso?

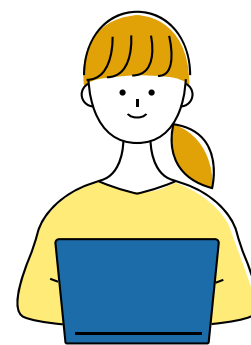
Resposta: Não. Falar sobre o suicídio ajuda a pessoa a se sentir acolhida. Neste momento, é importante orientá-la a buscar ajuda profissional.



COMPORTAMENTO SUICIDA NO AMBIENTE DE TRABALHO

Este tipo de comportamento no ambiente organizacional é resultado de uma relação complexa entre características individuais e aspectos relacionados ao ambiente laboral. A prevenção do suicídio deve ser pauta constante de ações e políticas organizacionais. De acordo com a OMS, alguns exemplos de ações preventivas seriam:

- promover mudanças na política organizacional visando prevenir e reduzir o estresse e a sobrecarga no ambiente laboral, além de melhorar as condições, os processos e a organização do trabalho;
- combater o estigma e o preconceito relacionado às questões de saúde mental, ampliando conhecimentos e incentivando o comportamento de busca de ajuda;
- promover o reconhecimento e o acolhimento precoce de pessoas em sofrimento psíquico;
- promover o acesso a tratamento, sendo a ponte entre o trabalhador e os recursos da comunidade externa.



PRINCIPAIS SERVIÇOS E EQUIPAMENTOS DE ATENÇÃO E CUIDADO DA PESSOA COM COMPORTAMENTOS SUICIDAS

Hospitais Gerais e Unidades de Pronto Atendimento (UPAs)

Nessas unidades é realizado o atendimento à necessidade clínica/cirúrgica e acolhimento da demanda emocional da pessoa que fez uma tentativa de suicídio, além da notificação dos casos, avaliação do risco e definição do encaminhamento mais adequado a cada caso para continuidade do cuidado.

Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU)

Em caso de risco iminente de uma tentativa de suicídio ou de tentativa de suicídio consumada, com necessidade de atenção médica, é recomendado acessar este serviço via telefone **(192)**. Caso haja a necessidade de acionamento do **Corpo de Bombeiros (193)** ou da **Polícia Militar (190)**, a regulação irá acionar esses serviços.



Centro de Valorização da Vida (CVV)

É uma associação civil sem fins lucrativos que realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo de forma voluntária todos aqueles que precisarem conversar por telefone, por e-mail, por chat ou presencialmente (é assegurado o sigilo e anonimato). Para fazer uso do serviço, que está disponível 24 horas, é só ligar para o número **188** ou acessar o site **www.cvv.org.br**.



Caso você apresente algum dos comportamentos citados no informativo ou perceba que algum colega de trabalho que conheça está apresentando, entre em contato com o Sast através do e-mail progepe.sast@unirio.br e solicite um atendimento.

O setor conta com uma equipe multidisciplinar e tem como uma das suas atribuições oferecer acolhimento, orientação e acompanhamento aos trabalhadores da Unirio que estejam vivenciando questões de saúde.

