

Prevenção ao Suicídio

SESI



lemono



VOCÊ SABIA QUE NO BRASIL HÁ CERCA DE 12 MIL NOVOS CASOS DE SUICÍDIOS REGISTRADOS TODOS OS ANOS, E MAIS DE 1 MILHÃO NO MUNDO?

Além disso, o suicídio está entre as 20 principais causas de morte e atinge todas as idades. Aproximadamente 96,8% dos casos estão relacionados a transtornos mentais, sendo eles depressão, transtorno bipolar e abuso de substâncias psicoativas.



GoodStudio

Por isso, dentro do ambiente de trabalho, é de extrema importância a abordagem sobre o tema, trazendo conscientização quanto à relevância da prevenção ao suicídio, pois impacta diretamente no bem-estar e na qualidade de vida dos trabalhadores.

Com a saúde mental em dia, os trabalhadores podem desempenhar suas tarefas com mais qualidade e segurança. O reflexo disso não é só na vida profissional do trabalhador, mas também na sua vida pessoal.

Prevenir o suicídio requer esforços e cuidados de todos, seja de familiares, amigos, colegas de trabalho ou profissionais de saúde. O comportamento suicida engloba não apenas o ato de tirar a própria vida, mas também ideação ou tentativas de suicídio. Conforme o Ministério da Saúde, existem alguns sinais de alerta desse comportamento possíveis de identificar e, assim, fazer a nossa parte quanto à prevenção. Listamos alguns para conhecermos:

- ✓ Sentimentos de desesperança e raiva;
- ✓ Descontrole e desejo de vingança;
- ✓ Agir de forma imprudente ou se envolver em atividades de risco, aparentemente sem pensar;
- ✓ Aumento do uso de álcool ou drogas;
- ✓ Afastamento de amigos e da família;
- ✓ Agitação, dificuldade de dormir ou dormir o tempo todo;
- ✓ Mudanças drásticas de humor;
- ✓ Ameaçar se matar ou falar em querer morrer ou se machucar;
- ✓ Escrever ou falar sobre morte ou suicídio.

O reconhecimento
é importante, mas
o agir é fundamental!



Conheça as cinco etapas que podem salvar vidas:

1. Saiba reconhecer os sinais – eles costumam estar nos detalhes e, na maioria das vezes, são perceptíveis. Que possamos aprender a ouvir!
2. Saiba como ajudar – hoje existem diversos canais de apoio. Um dos canais conhecidos é o CVV – Centro de Valorização da Vida, uma ONG totalmente voluntária que trabalha na prevenção do suicídio de forma totalmente sigilosa e que dá apoio emocional a pessoas que sofrem com depressão ou estão em estado depressivo. Os atendimentos são sigilosos e acontecem 24 horas por dia, todos os dias, seja por telefone, e-mail ou chat.
3. Faça do bem-estar mental uma prioridade em sua vida – pratique atividade física e se mantenha ativo.
4. Saiba que existe ajuda e que a recuperação é possível – que possamos quebrar o tabu sobre o tema, conversando mais e incentivando o tratamento adequado.
5. Dissemine esses passos para outras pessoas – temos um papel muito importante na conscientização.

IMPORTANTE: Ao fazermos nossa parte, é importante ouvir sem julgar, deixar a pessoa falar sem interrupção e fazer com que se sinta ouvida. Responda com gentileza e cuidado. Leve a pessoa e o assunto a sério e ofereça apoio na transição da crise para a recuperação.

Disque 188 e procure ajuda!

A vida é a melhor escolha!

REFERÊNCIAS

<https://www.setembroamarelo.com/>

<https://bvsms.saude.gov.br/trabalhando-juntos-para-prevenir-o-suicidio-10-9-dia-mundial-de-prevencao-do-suicidio/>

<https://www.anamt.org.br/porta1/2021/09/08/comissao-aprova-norma-para-prevenir-transtornos-mentais-em-trabalhadores/>