



SETEMBRO AMARELO

Dia 10 de setembro é conhecido como o **Dia Mundial de Prevenção do Suicídio**, data que, por meio de estratégias de governos de diferentes países, tem o objetivo de evitar esse problema em todo o mundo.

As ações, no entanto, não se restringem a um único dia. Durante todo o mês, também chamado de **Setembro Amarelo**, são feitas campanhas em diversas áreas sociais para mobilizar a população sobre a importância desse tema.

O IFRJ, atento a essa questão de saúde pública, não poderia ficar de fora. Por isso, a Coordenação-Geral de Saúde do Trabalhador elaborou este informativo a fim de conscientizar toda a comunidade do Instituto sobre o assunto.

De acordo com o Ministério da Saúde, no período de 2007 a 2016, mais de 100.000 casos de morte por suicídio foram relatados no Brasil. Conforme o site Setembro Amarelo, 32 brasileiros se suicidam diariamente. No mundo, a cada 40 segundos uma pessoa se mata (o equivalente a 1 milhão de pessoas por ano). Sabe-se, porém, que os números são muito maiores, pois a subnotificação é reconhecida. Além disso, especialistas estimam que o total de tentativas supere o de suicídios em pelo menos dez vezes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 90% das mortes por essa causa poderiam ter sido evitadas.

No Brasil, existem poucos estudos ou notícias que evidenciem a relação desse fenômeno com questões laborais. No entanto, internacionalmente são conhe-

cidos diversos casos de tentativas de suicídio motivadas por problemas decorrentes do trabalho. Isso ocorreu com a France Telecom. Recentemente privatizada, a empresa buscava aumentar sua produtividade, mas, para isso, precisava demitir 22 mil funcionários. No entanto, uma vez que eles tinham a estabilidade do vínculo empregatício, a ordem era forçar a demissão em massa por meio de perseguições, humilhações e transferências arbitrárias para locais distantes da família, além da bonificação dos chefes que conseguissem efetivar mais demissões. Essa nova forma de gestão acometeu os trabalhadores com uma série de doenças - como depressão e síndrome de Burnout -, além dos 39 que se suicidaram em razão do trabalho.

No Japão, existe um termo próprio para designar suicídio por excesso de trabalho, o *karojisatsu*, que, em 2010, chegou ao patamar de mais de 30.000 casos.

Sabe-se que o trabalho assume papel central em nossa existência, possibilitando a transformação da realidade e de nós mesmos; afinal, por meio dele, criam-se significados simbólicos para vivências singulares e coletivas, que podem ser tanto promotoras de saúde quanto patogênicas.

Pesquisas apontam alguns fatores correlacionados à angústia ou ao adoecimento psíquico provenientes do trabalho e que podem

conduzir a esse ato de desesperança os trabalhadores que estejam em seu limite - e isso em razão, por exemplo, de:

- **ritmo de trabalho intensificado;**
- **estipulação de metas inalcançáveis;**
- **falta de solidariedade entre a equipe;**
- **isolamento por quebra de laços coletivos;**
- **práticas de assédio moral e demais formas de violência psicológica.**

De acordo com o Ministério da Saúde, existe uma fase de alerta, na qual há grande possibilidade de prevenção do suicídio. É nesse período que pessoas com a intenção de se matar costumam expressar esse desejo em conversas sobre desesperança, cansaço, negatividade e baixa autoestima em relação à própria vida.



Portanto, devemos estar atentos quanto a expressões que denotam intenção suicida e podem ser mal-interpretadas como chantagens emocionais, do tipo: “Tenho vontade de sumir”, “Queria nunca mais acordar”, “É inútil viver”, entre outras. A recorrência repentina dessas manifestações pode indicar um possível ato suicida; para evitar esse problema, é válido adotarmos algumas formas de intervenção simples. Precisamos quebrar o mito de que falar sobre suicídio pode suscitar esse ato. Pelo contrário, discutir sobre o tema pode ser útil para identificar pessoas que pretendam cometer essa forma de violência contra si e ajudá-las, evitando, assim, que isso aconteça.

Certamente, os sentimentos que culminam na intenção suicida são muito difíceis de serem lidados. No entanto, existem formas de superar esse imenso mal-estar. Se você sente que precisa de ajuda, não hesite em buscá-la. Aceite que ninguém é onipotente, que todos precisamos uns dos outros e que existem muitas pessoas dispostas a ajudar. Seu sofrimento será considerado, e você conseguirá superá-lo!

Vejamos a seguir algumas medidas propostas na cartilha de prevenção do suicídio feita pela OMS para auxiliar alguém nessa situação:

Converse sem julgamentos com a pessoa

Oriente-a a buscar um profissional da saúde

Mantenha contato contínuo com a pessoa

Caso a pessoa aparente estar em um quadro emergencial, acompanhe-a até um centro de atenção psicossocial (CAPS) ou um serviço de saúde de emergência, como SAMU 192, UPA, hospitais ou prontos-socorros

Informe-a sobre o Centro de Valorização da Vida (CVV 188), que pode ser gratuitamente acionado, de qualquer parte do país e em qualquer horário, por telefone móvel ou fixo

