

SETEMBRO
amarelo



O valor de cada um!

Saúde mental no trabalho

Para **GESTORES** do sistema
socioeducativo

gepps
UFS

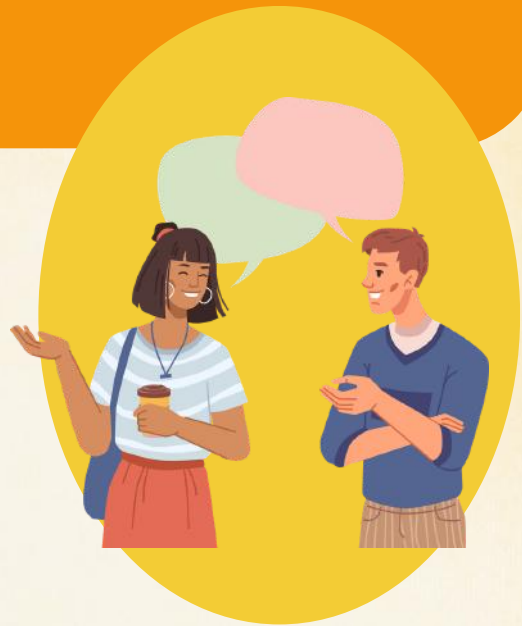
ufs
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

- 03 Para início de conversa...
- 04 O que pode afetar a saúde mental no trabalho?
- 05 O que é importante saber sobre o suicídio?
- 06 Mitos e verdades
- 07 Atenção aos sinais!
- 08 O que pode representar risco
- 09 O que pode proteger
- 10 Como ajudar? O que evitar
- 11 Como ajudar? O que fazer
- 19 Gestores precisam ser cuidados!
- 23 Bibliografia

SUMÁRIO

Para início de conversa...

Por que falar sobre o setembro amarelo no sistema socioeducativo?



O Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização sobre a prevenção ao suicídio, instituída no mundo em 2003 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a qual ocorre durante todo o mês de setembro.

É um movimento essencial, especialmente no sistema socioeducativo, onde a pressão e o estresse agravam condições de saúde mental, gerando sofrimento do servidor e por conseguinte da população acolhida.

É importante que as instituições promovam um ambiente de trabalho saudável, onde os trabalhadores e gestores cooperam para implementar um processo de melhoria contínua, promovendo a saúde, segurança e bem-estar de todos os trabalhadores no local de trabalho.

Para facilitar acesso a informações úteis, esta cartilha oferece dicas e orientações práticas para ajudar quem está passando por momentos difíceis, com foco especial na prevenção ao suicídio e no papel dos gestores.

O que pode afetar a saúde mental no trabalho?

Saúde mental é quando uma pessoa se sente bem consigo mesma, consegue lidar com os desafios da vida e contribuir de forma positiva com a comunidade. Envolve o corpo, as emoções e as interações sociais. Por isso, todos temos um papel importante em cuidar do bem-estar uns dos outros.



Fatores de risco para a saúde mental no sistema socioeducativo

- Alta carga de trabalho, situações de risco e tensões constantes
- Baixo apoio da gestão e social
- Falta de identificação precoce de sinais e sintomas de adoecimento mental.

RESULTADO

- Aumento dos transtornos mentais (Depressão, ansiedade, Burnout)
- Redução da satisfação e da qualidade de vida
- Maior risco de suicídio

Cuidar do estresse no trabalho e evitar situações injustas, como intimidação e assédio, vai ajudar a criar um ambiente mais saudável para a mente, o que pode prevenir alguns riscos de suicídio

O que é importante saber sobre o suicídio?

O suicídio é quando alguém tira a própria vida intencionalmente. Isso acontece por uma combinação de fatores pessoais, sociais e do ambiente em que uma pessoa vive.



O comportamento suicida inclui:

Ideação suicida: pensamentos sobre o suicídio, planos e atos preparatórios.

Tentativa de suicídio: ato de autoagressão cuja intenção é a morte, que acaba não ocorrendo.

Suicídio consumado: ato intencional de autoagressão que resulta em morte

SUA VIDA importa

Termos usados para se referir ao suicídio

Morte por suicídio

Tentativa de suicídio

Pessoa em risco de suicídio

Termos como:

- Vítima de suicídio,
- cometeu suicídio,
- Suicídio bem/mal
- sucedido



Devem ser **evitados**, pois geram estigma e dificultam o auxílio.

Mitos e verdades sobre o suicídio

MITOS



“Quem ameaça não quer se matar, está só chamando a atenção.”



“Se alguém está determinado a retirar a própria vida, não há o que fazer.”



“Pessoas que ameaçam se matar estão tentando manipular o outro”



VERDADES

Pessoas em risco de suicídio **querem viver**, mas não conseguem achar outra saída para acabar com a dor insuportável que sentem.

Depressão e outros transtornos mentais **não são um sinal de fraqueza**, falta de Deus, frescura ou qualquer outro preconceito.



está tudo bem pedir ajuda

Pessoas em risco de suicídio estão **pedindo ajuda**. Acolher e encorajar a busca de ajuda profissional são modos de auxiliar.

Atenção aos sinais!



Existem alguns sinais que podem indicar que a pessoa está pensando em tirar a própria vida. Reconhecer esses sinais é crucial para oferecer apoio. Alguns dos principais são:



O que pode representar risco para o suicídio?

Não existem fatores de risco universais, tampouco causas isoladas. Geralmente, a soma de vários fatores é o desencadeador do evento.



Transtornos mentais, como depressão, esquizofrenia, transtorno bipolar e borderline

Experiências traumáticas na infância, como abuso físico, psicológico e sexual

Situações como luto, divórcio, bullying, desemprego, assédio e abuso de álcool ou outras substâncias

Tentativas anteriores de suicídio. Histórico familiar de suicídio.

Fragilidade da rede de apoio (familiar, comunitária e de políticas públicas).

Situações de violações de direitos, estigma social e preconceito (racismo, homofobia, machismo...)

Fácil acesso a meios de alta letalidade (ex.: venenos, armas)

Profunda dor emocional, percebida como **insuportável**.
Desesperança

O que pode servir como proteção?

Os fatores de proteção para o suicídio são elementos que podem reduzir o risco de uma pessoa tentar ou morrer pelo suicídio. Os principais fatores de proteção são:



Apoio social e familiar:

Sentir-se conectado e amparado pode reduzir o isolamento e a solidão.

Acesso a cuidados de saúde mental:

O tratamento adequado para problemas de saúde mental, pode prevenir o suicídio

VOCÊ
não está
sozinho

Habilidades de enfrentamento:

Desenvolver habilidades para lidar com o estresse, resolução de problemas e regulação emocional

Ter propósito e metas claras:

Ter objetivos profissionais, acadêmicos ou pessoais, ajuda a manter e encontrar significado na vida.

Como ajudar?

O que EVITAR



Não julgue ou minimize o sofrimento dos colaboradores dizendo frases que anulam o que a pessoa está sentindo. Como:

“Está reclamando à toa. Isso é falta de Deus!”

“É fraqueza não saber lidar com problemas”

“Se vem trabalhar, deixe os problemas do lado de fora!”

“Pessoas que se suicidam são egoístas”

“Você só quer chamar atenção”

Tem situação pior! Agradeça pelo que tem!”



É importante prestar atenção no que você diz! O medo de ser criticada faz com que a pessoa se feche. Se não souber o que falar, só ouça.

Como ajudar?

O que FAZER

Todos
PELA
vida



O gestor deve ouvir sem julgamento. Mantenha sua voz calma. Deixe claro que você está atento ao que a pessoa está falando (ex: balançar a cabeça). Zele pela confidencialidade. Cuidado com expressões faciais de desaprovação.

Valide os sentimentos da pessoa, ou seja, reconheça-os, respeite-os, valorize-os. Estimule-as a adotar estratégias positivas e evitar as negativas



Respeite as crenças religiosas individuais e não imponha suas próprias crenças. Ajude a pessoa a partir da realidade dela.

Como ajudar?

O que FAZER

eu
ouço
você?



Cada pessoa tem a sua própria maneira de lidar com situações difíceis, ajude a lembrar quais são as estratégias dela a partir de experiências do passado.

Incentive a procurar ajuda dentro ou fora da organização, e ofereça-se para ligar ou ir junto. Pergunte se há alguém para quem eles gostariam de ligar (ajude a encontrar rede de apoio).



Se seu colaborador tentou ou indica que ele está prestes a se machucar intencionalmente, remova o acesso aos meios e não o deixe sozinho.

Como ajudar? O que FAZER

está
tudo bem
pedir ajuda

Fale

“Acredito que você deva estar passando por situações muito difíceis. Eu gostaria de ajudá-lo/a. Ajudaria falar sobre o que está incomodando você?”



Fale

“Talvez pareça que o suicídio seja a única maneira de lidar com situações difíceis, tensão, tristeza... Se você quiser, podemos descobrir juntos outras formas para lidar com tudo isso. Pode contar comigo”



Como ajudar?

O que FAZER

NÃO SOFRA
em Silêncio

Encoraje a pessoa a encontrar fatos positivos sobre ela e a vida, ampliando a consciência sobre si por meio de perguntas como:

Fale

“Conte-me um momento da sua vida onde haja uma memória feliz. O que você estava fazendo? Com quem você estava? Por que esse momento trouxe felicidade? O que esse momento diz sobre o seu desejo de ser feliz e aproveitar a vida? ”



Como você lidou antes quando estava sob estresse semelhante? O que ajudou você no passado? A quem você pode recorrer para ter ajuda? Por quem você sente apoiado/a? Quando você começa a ter pensamentos de se matar, o que você faz para evitá-los?

Fale

Como ajudar?

O que FAZER



Criar um **PLANO DE SEGURANÇA** é uma boa estratégia. É como um guia para proteção em momentos de crise. Você pode fazer sozinho ou com alguém de confiança. São apenas 7 passos.

*SUA VIDA
Importa*

1. Identificação dos sinais de alerta

Liste os sinais de que você está entrando em crise. Podem ser pensamentos negativos recorrentes, comportamentos específicos, mudanças no humor ou sintomas físicos. Exemplos: sentir desesperança, afastar-se de amigos e familiares...

2. Uso de estratégias de enfrentamento pessoal

Liste tudo o que te ajuda a se acalmar em momentos de ansiedade e angústia. Exemplos: ouvir música, praticar exercícios de respiração, caminhar ou outra forma de exercício físico, ler um livro, assistir TV...



3. Contato com amigos ou familiares de confiança

Liste as pessoas que podem ajudar a proporcionar apoio emocional. Inclua família, amigos e profissionais de saúde. Escreva o nome, número de telefone ou outras formas de contato.

Como ajudar?

O que FAZER



4. Ambientes e lugares seguros

Identifique lugares onde você se sente seguro e pode se acalmar. Exemplos: casa de um amigo ou parente, parque ou espaço público tranquilo, igreja ou outro espaço religioso.

5. Remover ou limitar o acesso a meios letais

Restrinja o acesso a meios letais, como armas, medicamentos em excesso, cordas ou objetos afiados. Peça ajuda se necessário. Exemplos: entregar armas a alguém de confiança para que as guarde. pedir a um amigo ou familiar para controlar o acesso a medicamentos.

6. Razões para viver

Liste os motivos pelos quais você deseja continuar vivendo. Isso ajuda a combater os pensamentos suicidas. Exemplos: família, amigos, objetivos sonhos e projetos futuros (viajar, aprender algo novo), animais de estimação que dependem de você...



Como ajudar?

O que FAZER



7. Plano de ação em caso de crise

Determine o que fazer se os pensamentos suicidas se intensificarem e você precisar de ajuda imediata. Exemplos: ligar para um familiar ou amigo da lista, procurar ajuda em um hospital ou serviço de emergência, contatar uma linha de apoio de crise

Como usar o plano:

- **Mantenha o plano acessível:** guarde uma cópia no celular, carteira ou em um local fácil de acessar.
- **Reveja-o regularmente:** atualize conforme as necessidades mudem.
- **Compartilhe com alguém de confiança:** ter alguém ciente do seu plano pode aumentar a eficácia do suporte.

está
tudo bem
pedir ajuda

Como ajudar?

O que FAZER



- Os gestores devem criar uma cultura compassiva que apoie os funcionários a falar sobre os seus pensamentos e sentimentos, o que é fundamental para combater o tabu em torno da saúde mental e do suicídio.
- Gerir a pressão e prevenir o stress constitui um elemento crucial de apoio à saúde mental.
- O reconhecimento e a detecção precoce de problemas de saúde mental desempenham um papel vital para que as pessoas possam ter acesso ao apoio de que necessitam.
- Boas competências de comunicação e gestão de pessoas contribuem para a prevenção do stress e dos problemas de saúde mental entre os funcionários.
- Os gestores precisam de ser competentes e confiantes para ter conversas sensíveis e de apoio com as pessoas e indicar fontes de ajuda especializadas.
- O tratamento injusto no trabalho, como intimidação, assédio ou discriminação, pode ter um impacto psicológico devastador nas pessoas e os empregadores devem desenvolver culturas onde o tratamento injusto seja conhecido como inaceitável.

GESTORES TAMBÉM PRECISAM SER CUIDADOS!



A importância da gestão para uma equipe de trabalho

A função gerencial pode impactar a saúde mental dos gestores, pois envolve alta carga de trabalho e responsabilidade.

Com a crescente valorização da saúde mental, reconhecida como tão importante quanto a saúde física, percebe-se a necessidade de atenção a essa questão.

Em momentos de incerteza, o papel dos gestores é ainda mais essencial para manter o equilíbrio da organização e apoiar os colaboradores, ajudando-os a enfrentar desafios com confiança e resiliência.

Cuidar da saúde mental dos gestores torna-se fundamental para manter um ambiente de trabalho saudável, afinal, quando um gestor está emocionalmente esgotado, suas atitudes podem afetar toda a equipe.

GESTORES TAMBÉM PRECISAM SER CUIDADOS!



Como reconhecer possíveis sinais de alerta na saúde mental dos gestores?

Mau gerenciamento do tempo



Irritabilidade e mudanças de humor

Declínio da empatia e do envolvimento com a equipe



Queixas de saúde física, como dores de cabeça, insônia, dores musculares ou distúrbios gastrointestinais.

GESTORES TAMBÉM PRECISAM SER CUIDADOS!



Como gestores podem cuidar da própria saúde mental?

Invista em hobbies e espaços de lazer.

Pratique exercícios físicos regularmente

Pratique técnicas de relaxamento, como mindfulness

Organize as tarefas, faça listas com ordem de importância.

Durma bem. Um sono adequado melhora a capacidade de lidar com situações estressantes.

Tenha rede de apoio. Conversar sobre as dificuldades alivia a pressão e pode trazer novas perspectivas.

Busque ajuda profissional caso esteja difícil manejar o estresse.

Como ajudar?

O que FAZER



ONDE BUSCAR AJUDA?

CAPS, UBS, UPA
SAMU - (Tel) 192
Pronto Socorro
Hospitais

Centro de Valorização da Vida
(Para quem esteja pensando em suicídio)
(Tel) 188 (ligação gratuita) ou
no site cvv.org

No site: mapasaudemental.com.br
há informações sobre locais com
atendimento psicológico gratuito em
todo país

**Sempre há uma saída, acredite!
Escolha continuar!**

Brasil. Ministério da Saúde (2017). *Agenda de ações estratégicas para a vigilância e prevenção do suicídio e promoção da saúde no Brasil, 2017 a 2020*. Brasília, DF: Ministério da Saúde.

Brasil. Secretaria de Saúde (2023). *Manual de Orientações para o Atendimento à Pessoa em Risco de Suicídio*. DF: Secretaria da Saúde do distrito federal.

Cortez, P.A; Veiga H.M.S; Gomide A.P.A, et al. (2019). Suicídio no trabalho: um estudo de revisão da literatura brasileira em psicologia. *Rev Psicol. Org. Trab.* 19(1):523-531.

FEIJÓ, F. R. (2015). *Saúde mental e qualidade de vida em trabalhadores da fundação de atendimento socioeducativo do Estado do Rio Grande do Sul*. 155 f. *Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva)* – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

Lange S, Cayetano C, Jiang H, Tausch A, Souza RO. (2023). Contextual factors associated with country-level suicide mortality in the Americas, 2000–2019: a cross-sectional ecological study. *Lancet Reg Health Am*; 20:100450.

Palma, T. F et al. (2023). Quando a saída é a própria morte: suicídio entre trabalhadores e trabalhadoras no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva [online]*. v. 29, n. 10 Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232024291000922023>> <https://doi.org/10.1590/1413-81232024291000922023EN>>.

SOARES, L. M. B. (2013). *Trabalho e estresse: um estudo com agentes socioeducativos*. 2013. 87 f. *Dissertação (Mestrado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações)* – Universidade de Brasília, Brasília

World Health Organization. (2012). Public health action for the prevention of suicide: a framework. Geneva: WHO. 22 p. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/75166/9789241503570_eng.pdf?sequence=1

World Health Organization. (2014). Preventing suicide: a global imperative. Geneva: WHO, 137p [p.https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/75166/97](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/75166/97)

World Health Organization. (2018) National suicide prevention strategies: progress, examples and indicators. Geneva: WHO; 64 p. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/7>

Vieira, B., et al.(2022), Risco de suicídio no trabalho: revisão integrativa sobre fatores psicossociais. *Saúde em Debate [online]*. v. 47, n. 136, pp. 253–268.

Penso, M. A. & Sena, D. (2020). A desesperança do jovem e o suicídio como solução. *Sociedade e Estado [online]* v. 35, n. 01, pp. 61–81. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/s0102-6992-202035010004>>.

BIBLIOGRAFIA

Anotações



Anotações



GEPPS/UFS

Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde
2024

Concepção e supervisão

Prof. Dr. André Faro

Universidade Federal de Sergipe
Coordenador do GEPPS/UFS

Concepção e desenvolvimento do conteúdo

Profª Drª Milena Aragão

Pós-doutora em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe
Membro do GEPPS

Elaboração e Ilustração

Profª Drª Milena Aragão

Pós-doutora em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe

Júlia Nunes Cardoso

Graduanda em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe
Membros do GEPPS

José Wilton da Cruz Santos

Graduando em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe
Membros do GEPPS

Financiamento

Fundação de Apoio à Pesquisa e
à Inovação Tecnológica do
Estado de Sergipe - FAPITEC

Fundação de Coordenação e
Aperfeiçoamento de Pessoal do
Ensino Superior - CAPES

Como citar

Aragão, M., Cardoso, J.N., Santos, J.W.C., &
Faro, A.(2024). *O valor de cada um. Saúde
mental no trabalho. Para gestores do
sistema socioeducativo*. [Booklet digital].
Grupo de Estudos e Pesquisas em
Psicologia da Saúde – GEPPS
(Universidade Federal de Sergipe, UFS,
Brasil). <https://doi.org/10.29327/5430656>



Se você deseja acessar mais
conteúdos produzidos pelo
GEPPS, fique à vontade para
nos acompanhar em nossas
redes sociais.