FLORESCER

SETEMBRO/2020

FLORESCER

SETEMBRO/2020

Apresentação

Caro leitor,

Florescer é fazer brotar flores, prosperar, desenvolver!

A natureza tem o dom de ensinar-nos muitas lições. Assim como o girassol busca a luz do sol para viver, que se adapta a mudanças climáticas e cresce em variados tipos de terreno, assim somos nós, seres humanos!

Viver, florescer a despeito das fragilidades, intempéries, vendavais! A vida tem esse poder de inclinar-se, mas não de prostrar-se.

Florescer, lentamente ou rapidamente, não importa! O importante é ir em frente. Abrindo pétala por pétala! Colocando mais vida nos dias! Acreditando que sempre é hora de recomeçar!

O sopro da vida mais do que nunca nos desafia frente à Pandemia do COVID-19.

É possível encontrar saídas para o labirinto em que, muitas vezes, entramos sem perceber! Acredite, dias melhores virão! A luz vai brilhar outra vez!!!

Um dos aspectos importantes para que a vida floresça é entendermos como funciona nossa emoção e qual a forma mais adequada de lidarmos com elas. Sabe porque isso é importante? Porque a maneira como enfrentamos e adminis-

tramos as emoções sofridas frente às situações vivenciadas fará toda a diferença na forma de nos percebermos, percebermos o outro e o mundo ao nosso redor. Ou seja, as emoções têm três funções básicas: "motivar a ação; comunicar-se aos outros; e comunicar-se consigo mesmo".

Então, o que podemos entender por emoções? É a comunicação dos sentimentos diante das situações vivenciadas. Situações essas que podem causar alegria, tristeza, medo, raiva, nojo ou amor. Administrar as emoções nem sempre é algo fácil, não é mesmo? Em muitos momentos as emoções podem ser intensas e causar alguns prejuízos no dia-a-dia da pessoa consigo mesma, com os outros, nas suas relações sociais e/ou profissionais e ainda comprometer seu futuro. Então, a desregulação da emoção podem causar alguns transtornos emocionais e mentais como depressão e suicídio.

Vamos falar um pouco sobre isso?

Aceita ajuda?

Deseja ajuda?

Precisa de ajuda?

Camila Carvalho Antunes de Oliveira,
Liliana Pereira Vaz, Maris Eliana Dietz e Milta Rocha

Sumário

Parte 1

O que é depressão 09
Relação entre depressão e suicídio 10
Quem ela atinge 10
Quais são os principais sintomas da depressão 11
Qual o tratamento 12
Como prevenir a depressão 13

Parte 2

O que é suicídio 15
Dados importantes 16
Fatores de risco 17
Quais são os sintomas 19
Como ajudar 20
Frases não indicadas para o acolhimento e acompanhamento 21
Erros ao falar sobre o suicídio 22
Pósvenção ao suicídio 25

Parte 3

Outras informaçoes úteis 28

Parte 4

Dicas para os empregadores e gestores 30
Como prevenir a depressão e o suícidio na sua instituição 31

Parte 5

Referências 33

Parte 1

O que é depressão ?

A depressão é uma doença caracterizada por alterações do humor acompanhada de outros sintomas, tais como: tristeza sem motivo, apatia, irritabilidade, desânimo, desesperança, aumento ou diminuição de peso, alteração no sono e outros. Grande parte das atividades se torna penosa, fazendo-se um esforço enorme para sua execução. Esses sintomas não estão necessariamente vinculados a algum acontecimento ou situação, por se tratar de uma doença cujo fator principal são alterações na química cerebral. Ela pode causar à pessoa afetada um grande sofrimento e disfunção no trabalho, na escola ou no meio familiar. Pode ser caracterizada como leve, moderada ou severa, conforme o acometimento da doença e os sintomas apresentados. Para pensar em diagnóstico de depressão os sintomas devem perdurar por pelo menos duas semanas.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão unipolar é considerada a primeira causa de incapacidade, com uma estimativa de que ao menos, 12% da população adulta tiveram ou terão um episódio de depressão, com gravidade clínica para justificar um tratamento.

Relação entre depressão e suicídio

A depressão é o transtorno mental mais associado ao suicídio, seguida de transtorno do humor bipolar e dependência de álcool e de outras drogas psicoativas (Botega, 2014);

Quem ela atinge?

Pessoas de todas as idades, embora seja mais comum em adultos, pode atingir também idosos, adolescentes e mesmo crianças.

Quais são os principais sintomas da depressão?

- Sentimentos de tristeza persistente;
- Sentimento de angústia, irritabilidade e ansiedade;
- Sensação de culpa, desesperança e pessimismo;
- Alteração do sono;
- Excesso ou redução do apetite;
- Cansaço, fadiga ou falta de energia constante;
- Baixa autoestima;
- Isolamento;
- Dificuldade de concentração, raciocínio mais lento e esquecimento;
- Dificuldade para tomar decisões ou insegurança;
- Pensamentos de morte e suicídio;
- Dores de cabeça e no corpo de forma persistente;
- Diminuição do desempenho sexual.

Qual o tratamento?

Psicoeducação - buscar informações sobre o transtorno. É fundamental que a pessoa deprimida reconheça que é um transtorno e que, como tal, deve ser tratado por profissionais da área da saúde mental (psiquiatra e psicólogo);

Atendimento médico - procurar atendimento para diagnóstico e uso de medicação, se necessário;

Psicoterapia - buscar um psicólogo para dialogar sobre seus pensamentos, sentimentos e comportamentos.

Acompanhamento e rede de apoio - solicitar o apoio de familiares, amigos e pessoas próximas para acompanhar a pessoa em atendimentos médicos e psicológicos.

Como prevenir a depressão?

- **Praticar exercícios físicos de forma regular;**
- **Manter uma alimentação saudável e equilibrada;**
- **Manter sono de qualidade;**
- **Realizar técnicas de relaxamento;**
- **Administrar atividades pessoais e profissionais com equilíbrio;**
- **Desenvolver atividades de lazer que facilitem vivências de bem-estar;**
- **Gerenciar o estresse;**
- **Evitar sobrecarga de trabalho;**
- **Pensar formas positivas de solucionar situações difíceis;**
- **Buscar ajuda de profissional de saúde mental quando for difícil lidar com os problemas diários.**

Parte 2

O que é suicídio ?

O suicídio é uma morte intencional autoinfligida. É definido como autoeliminação, autodestruição, autoassassinato e auto-homicídio. Considerado como uma patologia por encontrar-se inserido no campo dos transtornos mentais decorrentes de angústias, depressão, alterações de comportamento, bipolaridade, dentre outros.

Dados importantes

- **Uma pessoa morre a cada 40 segundos por suicídio (OMS, 2020);**
- Cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio todos os anos (OPAS, 2018);
- O suicídio é a terceira causa de morte entre pessoas com 15 a 44 anos de idade (OMS, 2000);
- Estima-se que cerca de 20% dos suicídios globais acontecem por auto-envenenamento com pesticidas, dos quais a maioria ocorre em zonas rurais de países com baixa e média renda. Outros métodos recorrentes são enforcamento e uso de armas de fogo (OPAS, 2018).

Fatores de risco

Sociodemográficos

Sexo masculino; faixas etárias entre 15 e 35 anos e acima de 75 anos; camada da população em extrema pobreza; residentes em áreas urbanas; desempregados; aposentados; isolamento social; imigrante (pessoas que saem do seu local de origem).

Psicológicos

Perdas recentes; perdas dos pais na infância; problemas familiares intensos; datas importantes (ex. datas festivas); personalidade com traços significativos de impulsividade, agressividade, alterações de humor, violência e abuso sexual na infância.

Transtornos mentais

Transtornos do humor (ex.: depressão); transtornos mentais e de comportamento decorrentes do uso de substâncias psicoativas (ex.: alcoolismo); transtornos de personalidade; esquizofrenia; transtornos de ansiedade e associação de dois ou mais fatores aumentam o risco (ex.: alcoolismo + depressão).

Condições clinicas incapacitantes

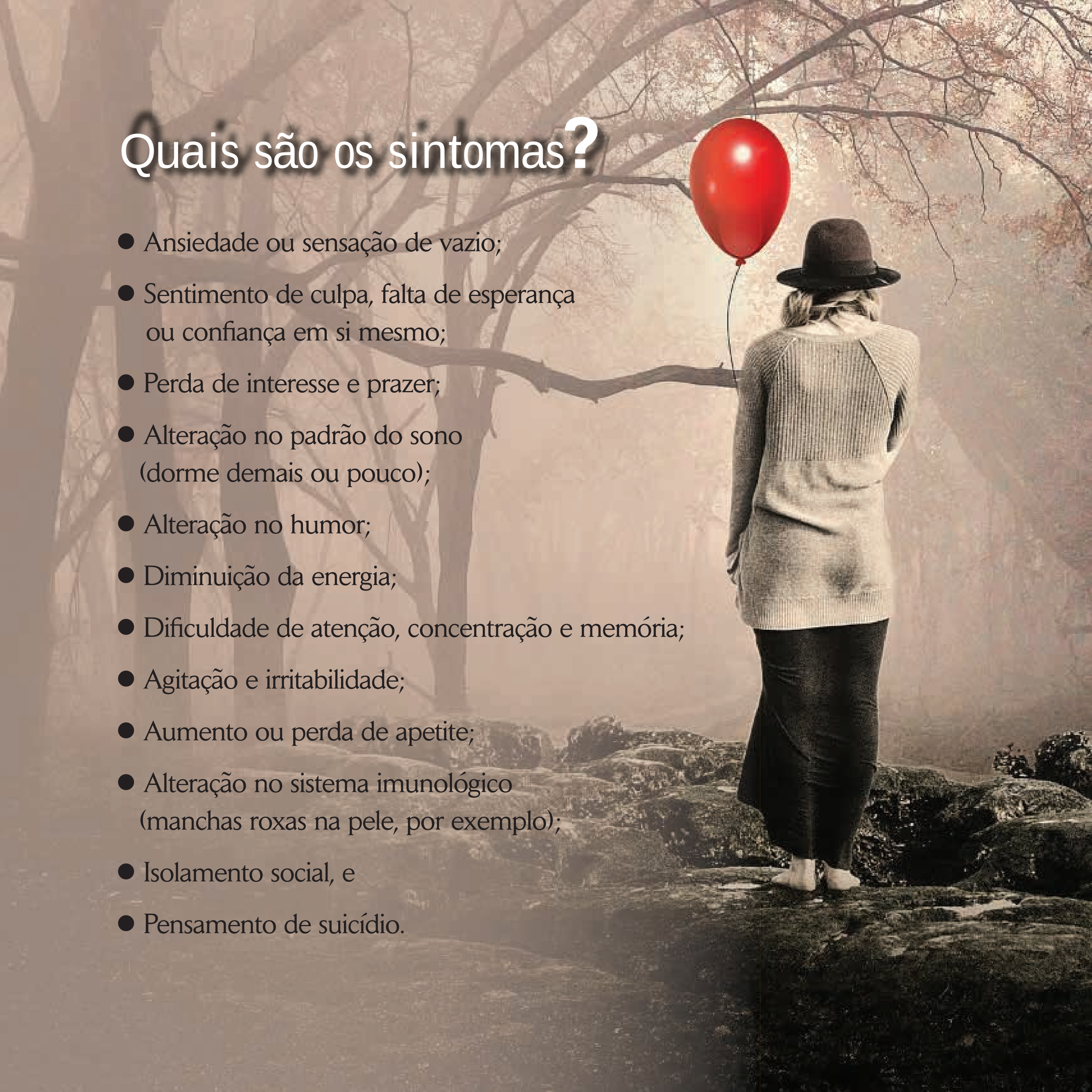
Doenças orgânicas incapacitantes (ex.: lúpus, insuficiência renal); dor crônica; lesões desfigurantes permanentes (ex.: amputações e queimaduras); epilepsia; trauma medular (ex.: paralisias); câncer e AIDS. Doenças neurodegenerativas como Parkinson, ELA (esclerose lateral amiotrófica) e demências (ex.: Alzheimer).

Condições de trabalho

Sofrimento psíquico vivenciado no trabalho a partir de ambientes não saudáveis e não seguros; falta de solidariedade entre os pares, isolamento social; trabalho precarizado, trabalho estressante e com sobrecarga; trabalho sob gestão disseminadora de medo, de relações injustas e de abuso moral e sexual.

Quais são os sintomas?

- Ansiedade ou sensação de vazio;
- Sentimento de culpa, falta de esperança ou confiança em si mesmo;
- Perda de interesse e prazer;
- Alteração no padrão do sono (dorme demais ou pouco);
- Alteração no humor;
- Diminuição da energia;
- Dificuldade de atenção, concentração e memória;
- Agitação e irritabilidade;
- Aumento ou perda de apetite;
- Alteração no sistema imunológico (manchas roxas na pele, por exemplo);
- Isolamento social, e
- Pensamento de suicídio.

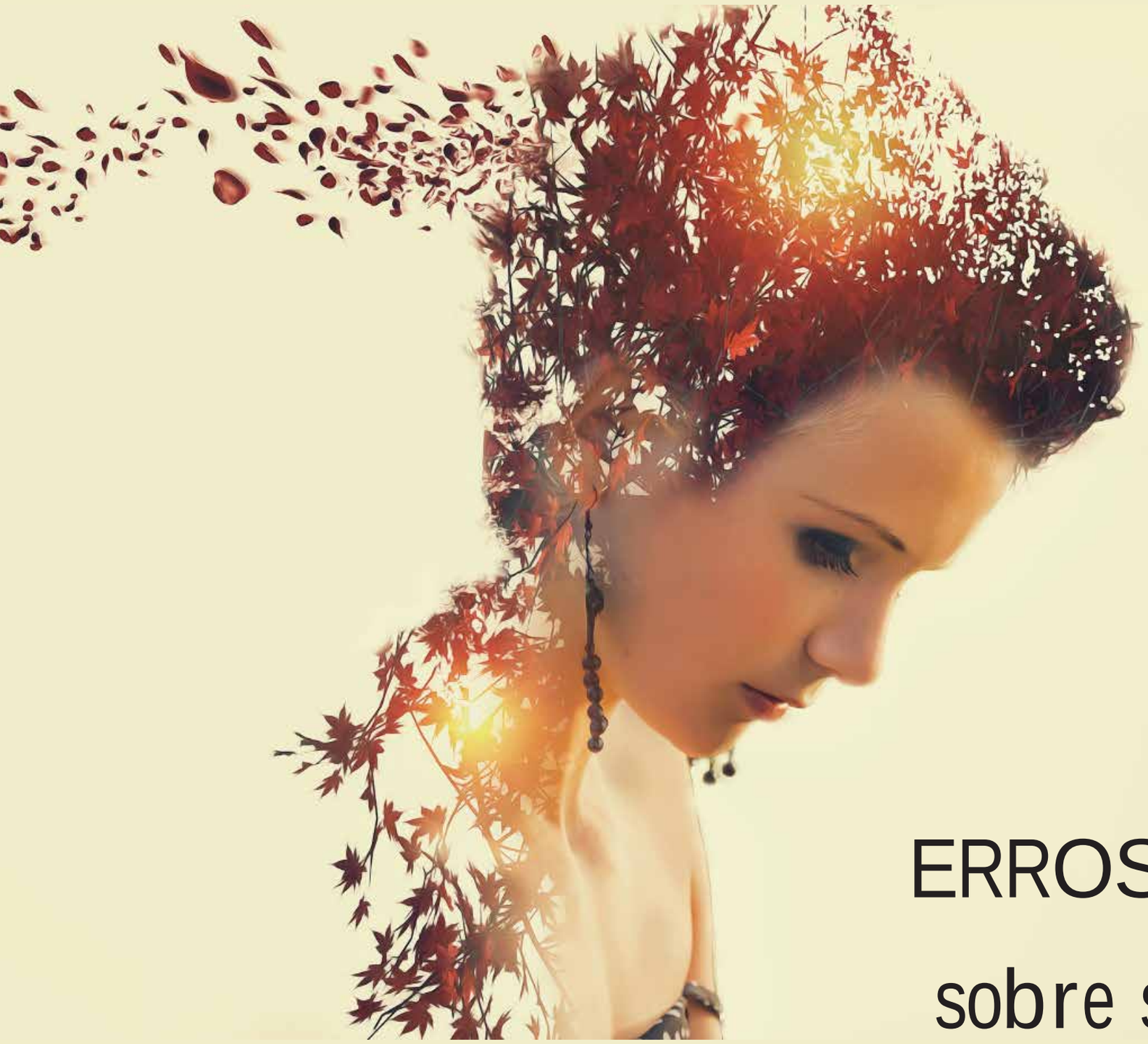


Como ajudar?

- Comprender que transtornos mentais merecem atenção como outras patologias;
- Agir rápido;
- Reconhecer o problema;
- Conversar sobre o assunto;
- Evitar julgamentos "Você não tem motivo para estar assim";
- Evitar sugestões "vamos sair, comprar uma roupa e tomar um sorvete para melhorar sua tristeza";
- Escutar a pessoa;
- Informar sobre a possibilidade de a pessoa estar doente;
- Informar que possui tratamento para o que ela está sentindo;
- Conduzir a pessoa para o tratamento médico e psicológico;

Frases não indicadas para o acolhimento e acompanhamento

- Você precisa se animar;
- Tem gente muito pior que você;
- Amanhã é outro dia;
- Pare de ter pena de você mesmo;
- Sei o que você está sentindo;
- É falta de ocupação;
- Vamos sair que melhora;
- O que é isso?
- Você é forte!
- Você não tem motivo para ficar deprimido.



ERROS ao falar sobre suicídio

- Quem fala muito sobre suicídio, não o comete, quer apenas chamar a atenção;
- Quem já tentou várias vezes, nunca irá se matar;
- Todo suicida quer morrer;
- não tem amor à vida ou consideração com os familiares;
- Quem usa o suicídio como estratégia de vingança, moeda de troca ou punição, nunca irá realmente se matar.

Como prevenir o suicídio?

Suicídios são evitáveis. Há uma série de medidas que podem ser tomadas junto à população e em níveis individuais para prevenir o suicídio e suas tentativas, incluindo:

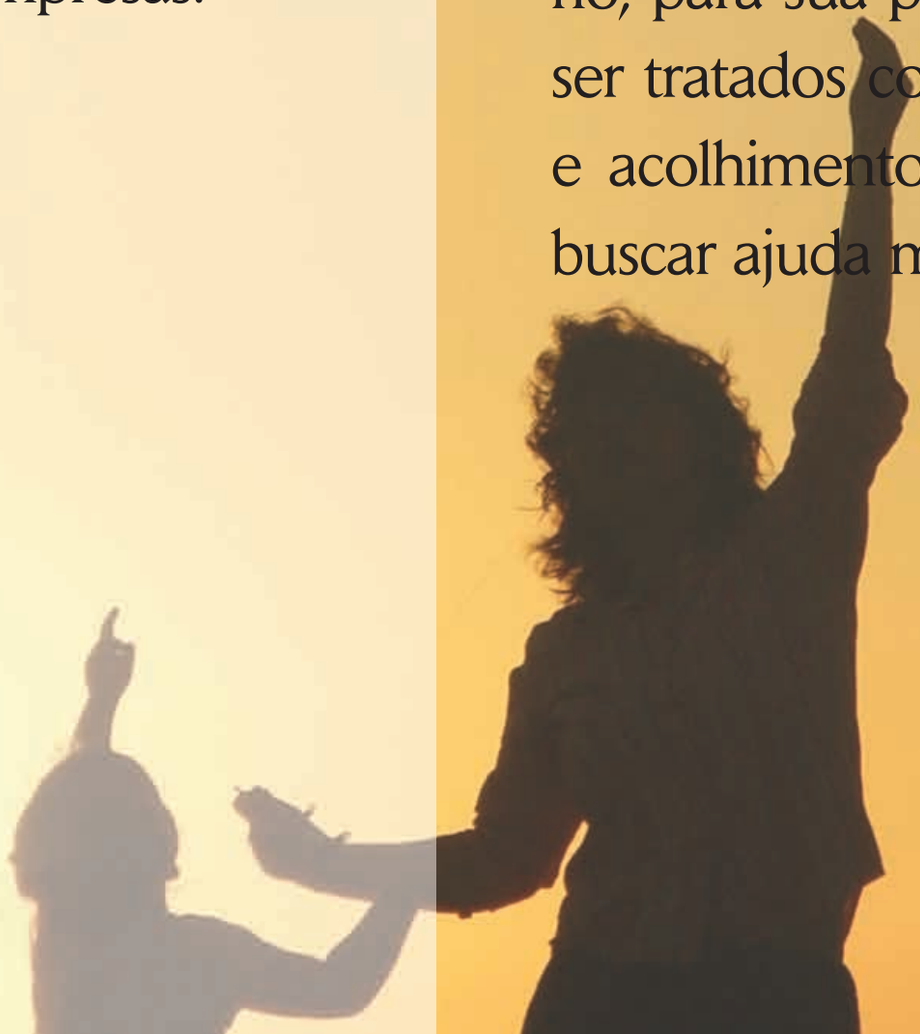
- Diagnóstico precoce e acompanhamento em saúde mental;
Redução de acesso aos meios letais utilizados, por exemplo: pesticidas, armas de fogo e certas medicações;
- Cobertura responsável pelos meios de comunicação do tema como relevante e de saúde pública;
- Introdução de políticas para reduzir o uso nocivo do álcool;

- Acompanhamento de pessoas com histórico de depressão, transtorno de humor, dependência de álcool ou de drogas psicoativas, bem como a esquizofrenia e certos transtornos de personalidade. Essas condições predispõem ao suicídio;

- Acompanhamento e prestação de apoio comunitário às pessoas que tentaram suicídio e intervenções psicoeducativas nas empresas.

O suicídio é uma questão complexa e, por isso, os esforços de prevenção necessitam de coordenação e colaboração entre os múltiplos setores da sociedade (OPAS, 2018). Ao contrário do que normalmente se imagina, perguntar se a pessoa está pensando em dar fim à própria vida não estimula o comportamento suicida.

Pessoas que já tentaram suicídio alguma vez merecem especial atenção e acompanhamento. Aqueles que estão com pensamentos de morte devem ser monitorados e internados, se for necessário, para sua proteção. Por fim, devem ser tratados com muito amor, respeito e acolhimento, sempre encorajados a buscar ajuda médica e psicológica.



Pósvenção ao suicídio

O suicídio é um fenômeno multifatorial e, por essa razão, não se deve pensar isoladamente para que se compreendam os motivos que levam uma pessoa a cometer o ato. A cada morte por suicídio, estima-se que até 135 pessoas sejam impactadas. São familiares, amigos, colegas de trabalho, pessoas que conviviam e mantinham algum tipo de relação com a pessoa vitimada. Dessa forma, considerando que o luto por suicídio possui características próprias que demandam um cuidado especial, além da prevenção, é preciso atentar à pósvenção do suicídio.

O termo postvention ou pósvenção, define ações que ocorrem após decorrido o suicídio, com o intuito de abrandar o impacto sofrido pelos enlutados, como familiares, amigos e colegas de trabalho. Trata-se de uma intervenção que pode ser considerada como "prevenção futura" (Fukumitsu et al., 2015).

Algumas das principais intervenções do processo de pósvenção são:

- O respeito para com a dor de outrem sem querer interferir nem dar conselhos;
- Auxiliar o enlutado a se autorrespeitar, trabalhando possíveis sentimentos de dúvida, cobrança, culpa, julgamento, preconceito, entre outros;
- Estimular a fala, criando e oferecendo espaços de escuta;
- Estimular que escrevam cartas, tanto para o ente querido, quanto como estratégia de desabafo, a fim de falar sobre seus sentimentos e percepções do momento;
- Apoiar que as pessoas envolvidas possam ressignificar suas vidas após a perda;

Não se deve menosprezar a dor do enlutado! O luto por suicídio tende a ser mais duradouro, mas deve-se estar atento ao prolongamento demasiado de melancolia, tristeza profunda, desesperança e apatia. Amor e compreensão serão sempre bem vindos, mas em alguns casos é recomendado que esse processo seja acompanhado por equipe especializada, como psicólogos e psiquiatras.

Caro leitor!

A depressão não escolhe raça, nível econômico, social ou religão. Por mais equilibrados que sejamos, podemos adoecer e ter depressão a qualquer momento. Nenhum de nós está imune.

Ao ler sobre esse assunto, você se identificou de alguma forma? Percebeu que tem algum sintoma ou sentimento parecido com os que foram descritos aqui? Saiba que você não está sozinho, muitas pessoas estão passando por esse sofrimento. Não se sinta envergonhado, mas compartilhe com alguém da sua confiança e peça ajuda. Isso vai evitar a solidão e, principalmente, vai te mostrar saídas que, sozinho, provavelmente não conseguiria enxergar. Além de familiares e amigos com quem pode contar, há também profissionais preparados para te escutar, apoiar, medicar se for preciso, para auxiliar a reconstruir o significado da sua vida. Os girassóis podem ser uma fonte de inspiração para nós, nesse momento. Eles giram continuamente buscando a luz do Sol, mas em momentos difíceis, em dias nublados, se voltam uns para os outros para compartilhar energia até que o sol surja novamente.

Entendendo cada trabalhador em sua singularidade, essa cartilha foi desenvolvida com o objetivo de incentivar autocuidado, estimular processos de subjetivação nos contextos de trabalho e promover saúde mental.

É possível florescer no trabalho e na vida pessoal!

Camila Carvalho Antunes de Oliveira, Liliana Pereira Vaz ,
Maris Eliana Dietz e Milta Rocha .

Outras informações úteis

Parte 3

ATENDIMENTO MÉDICO (PSIQUIÁTRICO) EMERGENCIAL

Pronto Socorro Psiquiátrico Prof. Wassily Chuc (SUS 24h)

- Av. C 107 Q 310, 3333 - Jardim America, Goiânia - GO, 74255-060

INFORMAÇÕES

- Centro de Valorização da Vida - CVV - (62) -3223-4041 ou 188

ATENDIMENTOS PSICOLÓGICOS GRATUITOS

Clínica Escola de Psicologia da Universidade federal de Goiás-UFG
Setor Universitário Tel.: (62)3209.6298

Clínica Escola de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC)
CEPSI, Rua 232, n.128, área 5, Setor Leste Universitário Tel.: (62) 3946.1198

Clínica Escola de Psicologia do Centro Universitário Alves Faria- UNIALFA
Avenida perimetral Norte, n. 4129, Vila João Vaz. Tel.:(62) 3272-5000

AÇÕES VIRTUAIS PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

Laboratório Chronos: Laboratório Chronos da Universidade de São Paulo oferece atendimento psicológico pelo e-mail chronos.usp@gmail.com.

Para saber mais sobre o Setembro Amarelo:
https://www.setembroamarelo.org.br/
https://www.abp.org.br/setembro-amarelo
O Setembro Amarelo é a campanha de prevenção ao suicídio da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), criada no ano de 2014 junto ao Conselho Federal de Medicina (CFM).

DICAS PARA OS GESTORES E EMPREGADORES

Parte 4

Como prevenir a depressão e o suicídio na sua instituição?

- Tornar-se exemplo de uma liderança humanizada;
- Selecionar e desenvolver a liderança institucional de forma continuada;
- Manter atualizados, anualmente, seus diagnósticos de cultura e clima organizacional;
- Promover políticas de gestão de pessoas pautadas em um trabalho saudável e seguro para o trabalhador;
- Promover educação continuada com temas de saúde mental no trabalho;
- Desenvolver programa de saúde mental e qualidade de vida para o trabalhador;

- Incentivar a participação das lideranças em eventos de saúde mental.
- Promover práticas de autocuidado para o trabalhador com ênfase na gestão do estresse e saúde integral;
- Realizar ações de psicoeducação;
- Promover relações humanizadas e positivas entre os trabalhadores;
- Criar espaços para a escuta empática, utilizando um canal de comunicação aberto e acolhedor;
- Implantar ouvidoria e gestão de conflitos.

Referências bibliográficas

1.BECK, A. T. Teoria Cognitiva da Depressão. São Paulo: Zahar, 1982.

2.BORGES, A. F. F.; CARNEIRO, C. M. S.; MARTINS, D. A. M. dos.; GUIMARÃES, S. M. L.
Suicídio decorrente do trabalho no Brasil. Conceito Jurídico, ano III, n. 35, nov. 2019.

3.BOTEGA, Neury José. Comportamento suicida: epidemiologia. Psicologia USP, v, 25, n. 3, p 231-236, 2014. 4.BOTEGA, Neury. José. Crise suicida. Porto Alegre: Artmed, 2015.

5.CASSORLA, R.M.S. Suicídio: fatores inconscientes e aspectos socioculturais: uma introdução. São Paulo: Edgard Blücher, 2019.

6.DALGALARRONDO, P. Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais. Porto Alegre. Artmed, 2008.

7.ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Classificação de transtornos mentais e de Comportamento da CID-10: Descrições Clínicas e Diretrizes Diagnósticas. Brasília, DF, 1993.

8.ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Guia com cuidados para saúde mental durante a pandemida da Covid-19. Brasília, DF, 2020. Disponível em: https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792

9.HILMAN, James. Suicídio e alma. Rio de Janeiro: Vozes, 2016.

10.LACERDA, R.; LIMA, L. Por quem os sinos dobram. Revista Super Interessante, São Paulo, p. 52-59, 11.s.d. MARQUETTI, Fernanda. Suicídio: escutas do silêncio. São Paulo: Editora da UNIFESP, 2018.
12.MARTUSCELLO, C. Suicídio: percepção e prevenção. Rio de Janeiro: Cultura Médica, p. 44-45, 1993.

13.ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE (OPAS). Suicídio é grave problema de saúde pública e sua prevenção deve ser prioridade. Brasília, DF, 2018.

14.ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Brasília, DF, 1993.

15.ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Prevenção do suicídio: Manual para professores e educadores. Brasília, DF, 2000.

16.PADESKY, C.; GREENBERGE, D. A Mente Vencendo o Humor. Porto Alegre. Artmed, 2016.

17.PASSAMAI, M. D. P. B.; SAMPAIO, H. A. D. C.; DIAS, A. M. I.; CABRAL, L. A. (2012). Letramento
funcional em saúde: reflexões e conceitos sobre seu impacto na interação entre usuários, profissionais e sistema de saúde. Interface-Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu, SP, v. 16, p. 301-314, 2012.

18.QUEIROS, A. J. C.; LEITE, R. S.; YOSHIDA, E. H.; ESTANAGEL, T. P.; PEREIRA, M. D.; SANTOS, N. S.
Dos. Perfil de Suicidio por Sobredose Intencional de Medicamentos. Revista InterSaúde, Jaú, SP, v. 1, n. 2, p. 79-8, 2020.

19.SOBRINHO, Ismael, Dr. Depressão. O que todo cristão precisa saber. São Paulo: Vida, 2019.

20. VERGARA, S. C.; BRANCO, P. D. Empresa humanizada: a organização necessária e possível. RAE- Revista de Administração de Empresas, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 20-30, 2001.

21.WORLD HEALTH ORGANIZATION. Preventing suicide: a global imperative: executive summary. Geneva, 2014. Disponível em: . Acesso em: 31 jul. 2020.

22. de Alcântara Müller, S., Pereira, G. S., & Zanon, R. B. (2017). Estratégias de prevenção e pósvenção do suicídio: Estudo com profissionais de um Centro de Atenção Psicossocial. Revista de Psicologia da IMED, 9(2), 6-23.

Equipe de elaboração da cartilha

Dr. Tiago Ranieri de Oliveira - Procurador Chefe do MPT 18ª. Região

Dr. Tiago Siqueira Barbosa Cabral - Coordenação do FSSTGO

Dr. Welington Luis Peixoto - Desembargador do Trabalho do TRT 18ª. Região

Vanneska Gusmão Ruiz - FSSTGO

Americano Guimarães Rosa

Camila Carvalho Antunes de Oliveira

Carla Maria Santos Carneiro

Jordana Helou Yasper

Liliana Pereira Vaz

Marina Guimarães Rosa

Maris Eliana Dietz

Milta Rocha

Poliana Derossi

Priscilla Paiva Medeiros Dias

Rose Helen Shimabuku

Tiago Oliveira

Arte final:

CONTATO COMUNICAÇÃO
Indústria da informação desde 1986

www.contatocomunicacao.com.br

Imagens: Pixabay

O Fórum de Saúde e Segurança no Trabalho do estado de Goiás, na pessoa do seu coordenador, Dr. Tiago Siqueira Barbosa Cabral, Procurador do Trabalho da 18ª Região e da sua Comissão de Saúde Mental no trabalho, na pessoa de sua presidente, Carla Maria Santos Carneiro, o Tribunal Regional do Trabalho da 18ª Região, na pessoa de seu ilustre representante o Desembargador do Trabalho, Dr. Welington Luís Peixoto e o Ministério Público do Trabalho da 18ª Região, na pessoa de seu procurador-chefe, Dr. Tiago Ranieri de Oliveira, agradecem imensamente a todos os profissionais voluntários que se envolveram na construção desse belo trabalho.

Agradecimento esse que se faz na pessoa da Drª. Priscilla Paiva Medeiros Dias, psicóloga e coordenadora dessa maravilhosa equipe científica que se debruçou com amor, alegria, seriedade e comprometimento sobre essa abençoada cartilha.

Saudações Prevencionistas.

MPT
Ministério Público do Trabalho

TRT
18ª Região
GOIÁS

agest

FSSTGO
FORÚM DE SAÚDE E SEGURANÇA
NO TRABALHO DO ESTADO DE GOIÁS