

BOLETIM ÉTICA EM DESTAQUE

Trabalhando juntos para prevenir o suicídio



O Dia Nacional da Campanha “SETEMBRO AMARELO” no Brasil é divulgado em 10 de setembro. Durante todo o mês são feitas campanhas de conscientização a todos para a prevenção do suicídio, como forma de orientar e conscientizar a população quanto a este assunto.

O suicídio é uma convergência de diversos fatores genéticos, psicológicos, sociais, comportamentais entre outros, muitas vezes combinado com fatores de trauma e perdas pessoais.

Todos os anos, o suicídio aparece entre as 20 principais causas de morte em todo o mundo para pessoas de todas as idades. É responsável por mais de 800.000 mortes, o que equivale a um suicídio a cada 40 segundos. Cada vida perdida representa um parceiro, filho, pai, mãe, amigo ou colega de alguém. No Brasil são registrados cerca de 12 mil suicídios todos os anos. Cerca de 96,8% dos casos estavam relacionados a transtornos mentais. Em primeiro lugar está a depressão, seguida do transtorno bipolar e do abuso de substâncias. Com esses números, o suicídio encontra-se entre as três principais causas de morte em indivíduos com idade entre 15 e 29 anos no mundo.

A prevenção ao suicídio requer um esforço de todos: família, amigos, colegas de trabalho, membros da sociedade, educadores, líderes religiosos e profissionais da saúde, e requer atividades integrativas que englobem o trabalho no nível individual e sistemas da sociedade.

Principais sinais de depressão incluem: tristeza profunda, distúrbios do sono, pensamentos negativos, apatia, dores físicas, rejeição, mudanças de comportamento, isolamento, entre outros. Sinais de alerta do suicídio: desesperança; raiva, descontrole, desejo de vingança; sentir-se preso, como se não houvesse saída; aumento do uso de álcool ou drogas; afastar-se de amigos, família e sociedade; ansiedade, agitação, incapacidade de dormir ou dormir o tempo todo; mudanças drásticas de humor, entre outros.

Existem cinco etapas que podem salvar vidas:

1. Saiba reconhecer os sinais;
2. Saiba como ajudar – empatia e acolhimento são fundamentais;
3. Faça do bem-estar mental e emocional uma prioridade;
4. Saiba que existe ajuda e cura e que a recuperação é possível;
5. Dissemine estas etapas sempre que possível no seu ambiente de trabalho e pessoal.

Todos temos um papel a desempenhar, e é possível enfrentar coletivamente os desafios apresentados pelo comportamento suicida na sociedade atual. No ambiente de trabalho, as cobranças excessivas e reiteradas por metas e desempenho devem ser analisadas e revistas a um patamar real e suportável. Estejamos atentos aos colegas em situação vulnerável, acolhendo, conversando. A gentileza é curativa!

COLABORE E CONSCIENTIZE-SE SOBRE A CAMPANHA “SETEMBRO AMARELO” NO BRASIL.

Texto adaptado da <https://bvsm.s.saude.gov.br/trabalhando-juntos-para-prevenir-o-suicidio-10-9-dia-mundial-de-prevencao-do-suicidio>

