

SETEMBRO AMARELO



HERÓIS E HEROÍNAS TAMBÉM SE CUIDAM

CAMPANHA DE PREVENÇÃO DE SUICÍDIO





Saúde mental é uma obra coletiva

Sabemos que heróis e heroínas, de verdade, são os trabalhadores e trabalhadoras que enfrentam um dia a dia penoso para sobreviver. A exploração do mundo do trabalho impõe uma enorme carga de sofrimento e adoecimento mental que por vezes é difícil suportar.

Por isso é que essencial não estar só. Somos heróis, somos heroínas, mas também precisamos nos cuidar, de si e dos outros. Somente atuando coletivamente, abrindo-se e permitindo que outros se abram conosco sobre as nossas apreensões,

podemos atuar para prevenir transtornos de ansiedade, depressão e até mesmo suicídios.

Ninguém é uma ilha e ninguém é de ferro. Nossa força guerreira vem de estarmos juntos. Precisamos criar um ambiente de trabalho em que o diálogo seja franco e permanente, com os colegas, com o sindicato, com os coletivos de saúde e com as estruturas públicas de saúde mental.

Não é vergonha pedir ajuda e não é invasivo ajudar. Cuidado, empatia e solidariedade são os valores dos verdadeiros heróis e heroínas.



Expediente

A cartilha Heróis e heroínas também se cuidam é uma publicação especial de entidades sindicais para a campanha Setembro Amarelo, com ênfase na saúde mental do trabalhador e da trabalhadora. Participam as Secretarias e Departamentos de Saúde da CNQ, da FUP, da CUT-RJ e do Sindipetro-NF.

Texto: Maria das Graças Alcântara

Edição: Vitor Menezes

Design e diagramação: Glauber Barreto



Precisamos falar sobre suicídio

A Campanha Setembro Amarelo é uma iniciativa da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e do Conselho Federal de Medicina (CFM), que estipularam a data 10 de setembro como o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, mas buscam reforçá-la durante todo ano.

Há um elevado número de suicídios no Brasil e no mundo e esses dados são fontes de grande preocupação. Mostra-se uma realidade triste, um problema extremamente grave e que precisa ser encarado para que se possa preveni-lo. No Brasil são cerca de 12000

suicídios todos os anos e no mundo esse número chega a 1 milhão de pessoas.

O Conselho Federal de Medicina afirma que o suicídio é uma questão de Saúde Pública e a Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que é possível prevenir o suicídio, desde que profissionais da saúde de todos os níveis estejam aptos a reconhecer os riscos presentes e, assim, adotar medidas preventivas.

É de grande valia o apoio emocional a todos que precisam conversar, desabafar suas dores, suas angústias e aflições. Todos nós estamos sujeitos a vivenciar questões em nossas vidas que nos levem a sentir a necessidade de sermos ouvidos, de termos acolhimento. Tratar desse assunto possibilita ajudar a desmistificar a ideia focada no isolamento e, conseqüentemente, ao adoecimento.



O que é Saúde Mental

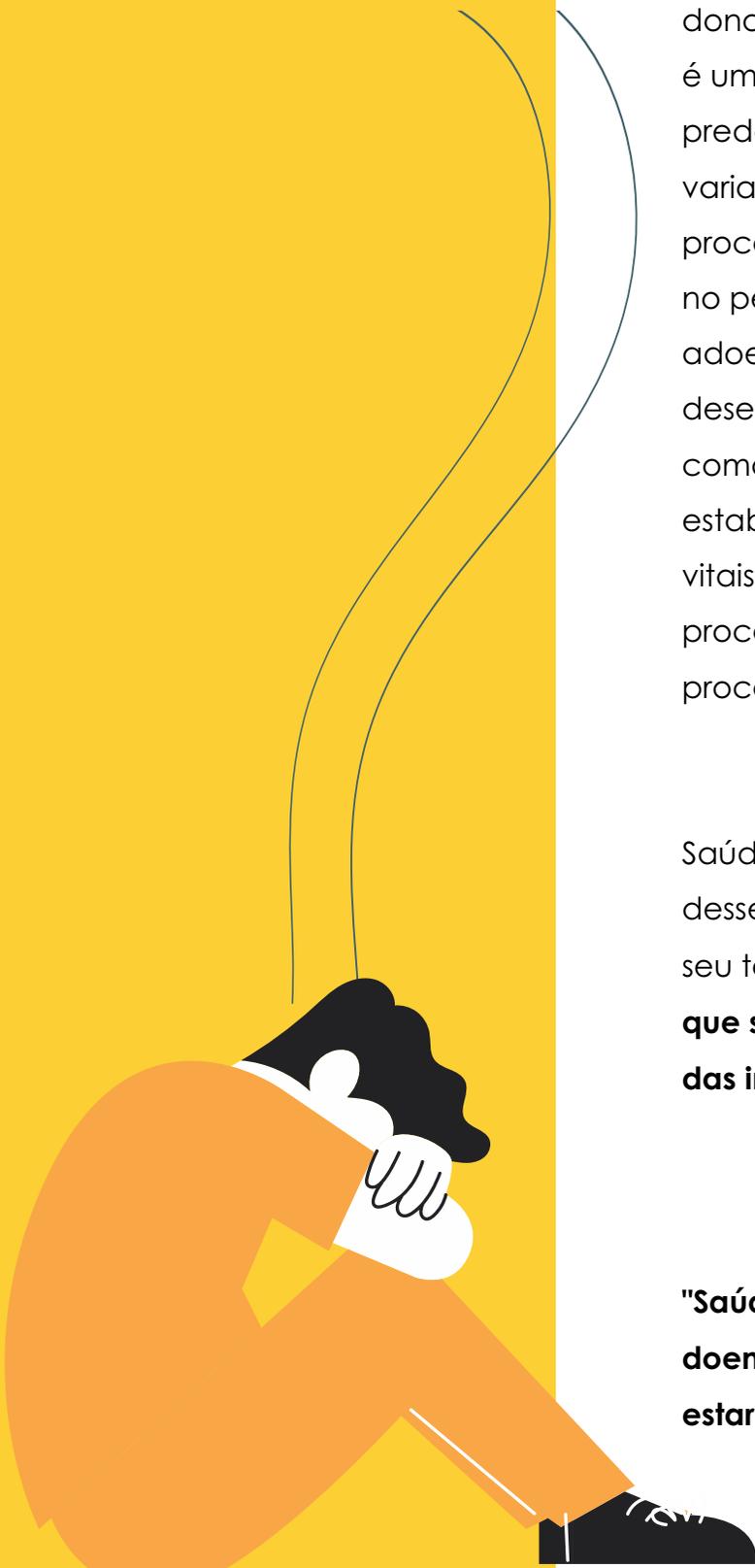
Os sindicatos chamam a atenção para a importância de se fortalecer o trabalho no campo da saúde mental, especialmente dos trabalhadores. Para isso, se utiliza como referência o pensamento de alguns estudiosos:



Edith Seligmann-Silva, em seu livro Trabalho e Desgaste Mental – o direito de ser dono de si mesmo, (2011), define que saúde é um estado ideal em que as forças vitais predominam em harmonização da variabilidade biopsicossocial – própria dos processos psico-orgânicos humanos, imersos no percurso existencial e na vida social. E adoecimento é um processo que se desenvolve de forma contínua, concebido como um eixo temporal ao longo do qual se estabelecem os confrontos entre forças vitais e forças desestabilizadoras. Trata-se do processo de interação continuada que é o processo saúde-doença.

Ainda seguindo seu pensamento, a Saúde Mental é uma dimensão indissociável desse processo, necessariamente visto em seu todo. **Não existe adoecimento mental que se constitua isoladamente do corpo e das inter-relações humanas.**

Como já sintetizou Sérgio Arouca: **"Saúde não é simplesmente ausência de doença — é muito mais do que isso. É bem estar físico, mental, social e político".**





Saúde Mental Relacionada ao Trabalho

Outro conceito que chamamos atenção é o de Saúde Mental Relacionada ao Trabalho, que traz em sua essência um entendimento que considera todos os aspectos que promovem a saúde, como também aqueles que são causadores de adoecimento. Por isso, mostra-se necessário considerar as questões macro (sociais) que determinam a divisão internacional do trabalho e suas implicações econômicas e políticas.

O sofrimento social está associado a formas poderosas de dominação que se estendem através de outras instâncias sociais (o trabalho é uma delas e, conforme for, ele pode proporcionar o fortalecimento da saúde mental como pode vulnerabilizá-la e gerar distúrbios) até atingir famílias, locais de trabalho e indivíduos.

Dejours e Bèngue, em recente estudo, chamam a atenção para este tema que “ainda está revestido de um véu, quase um pacto de silêncio, uma espécie de tabu no interior das organizações e instituições. Falar do suicídio, um ato extremo contra a vida, sempre é doloroso, e deixa-se para as famílias e para a esfera privada o trabalho do luto, retirando desse ato qualquer relação com o coletivo e o social no âmbito do trabalhar”.





Trabalhos que adoecem

Os sindicatos concordam também com esse pensamento, da mesma forma que entendem que fatores presentes no ambiente de trabalho podem ser causadores de adoecimentos no campo da saúde mental.

“A incompreensão, a negação das relações entre suicídios com as questões relacionadas ao trabalho, o não entendimento da determinação do trabalho sobre a saúde mental, podem ser considerados como fatores que desmobilizam as pessoas, reduzindo as possibilidades de se construir ações políticas que pudessem rumar para a mudança dessas realidades. (Dejours e Bèngue)

Esse tema precisa ser encarado de frente por todos, sem tabu, pois trata-se de grave problema de saúde pública. Sabemos que há uma grande dificuldade em se buscar ajuda, muitas vezes falta conhecimento, mas é preciso superar tudo isso para que se consiga construir instrumentos e caminhos à prevenção.

Sendo assim, mostra-se essencial avançar no debate sobre a questão da saúde no trabalho, considerando seus aspectos psíquicos.



Para Dejours e Bèngue, “os processos de trabalho são dinâmicos, mudam com rapidez e seus efeitos nem sempre são detectados e compreendidos com a mesma velocidade”.



Formação de redes e acolhimento

Prevenir o suicídio implica em fortalecer a rede de saúde, mas é preciso se ir além. É preciso se considerar aspectos biológicos, psicológicos, políticos, sociais, culturais nos quais os indivíduos encontram-se inseridos e toda complexidade presente.

É preciso que se construam redes integradas de atendimento à pessoa que se encontra adoecida, em sofrimento, e isso implica o envolvimento de todos e não somente os profissionais e o sistema de saúde.

E é preciso, sobretudo, não deixar de falar sobre isso.

Referências

Christophe Dejours & Florence Bègue. Suicídio e Trabalho: O que fazer? Ed. Paralelo15, 2010.

Edith Seligmann-Silva: Trabalho e Desgaste Mental – o direito de ser dono de si mesmo. Cortez Editora, 2011.

Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). Cartilha: Suicídio: Informando para Prevenir. Conselho Federal de Medicina (CFM) Brasília, 2014.



MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO
#SETEMBROAMARELO



NÃO ESTÁ SOZINHO
ENCONTRE-NOS
QUANDO PRECISAR
SER OUVIDO

SE PRECISAR,
ENTRE EM CONTATO
COM O **CVV**
CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA

188

www.cvv.org.br

Mantenha contato com o seu sindicato para conhecer as ações na área de saúde.
Somente juntos somos mais fortes.