

SETEMBRO *amarelo*

CARTILHA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

.....



**TRABALHO
SEGURO**
Programa Nacional de Prevenção
de Acidentes de Trabalho



TRT-7ª REGIÃO
Ceará



Desembargador Durval Maia, Presidente do TRT-7/CE

MENSAGEM DO PRESIDENTE

• • •



Senhoras Desembargadoras, Senhores Desembargadores, Juízas e Juizes, servidoras e servidores do TRT da 7ª Região,

Senhoras e senhores, na condição de presidente do Tribunal Regional do Trabalho da 7ª Região, apresento, solenemente, a Vossas Excelências, a Vossas Senhorias e, de modo geral, à sociedade cearense, esta Cartilha de Prevenção ao Suicídio, cuidadosamente elaborada pela equipe da Secretaria da Saúde desta Corte, que tem por finalidade, em essência, contribuir para a salvação de vidas ameaçadas por este mal, não raro oculto, que tem ceifado centenas de milhares de vidas, em todo o mundo, constituindo gravíssimo problema de saúde pública.

Anoto, para realçar a gravidade do problema e para chamar a atenção para a necessidade de leitura atenta e costumeira desta Cartilha, como mecanismo e guia de prevenção, que, somente no ano de 2022, segundo o Anuário Brasileiro de Segurança Pública, divulgado em 2023, houve 16.262 registros de suicídios no Brasil, implicando o alarmante percentual de 8 mortes em cada grupo de 100 mil habitantes, passando dos 7,2%, em 2021, para 11,8%, em 2022.

Registre-se, ademais, informação da OMS, segundo a qual o Brasil ocupa o 8º lugar entre os países com os maiores índices de suicídio, donde se concluir, desde logo, que se faz premente a adoção de providências eficazes para minimizar essa assombrosa questão de saúde pública.

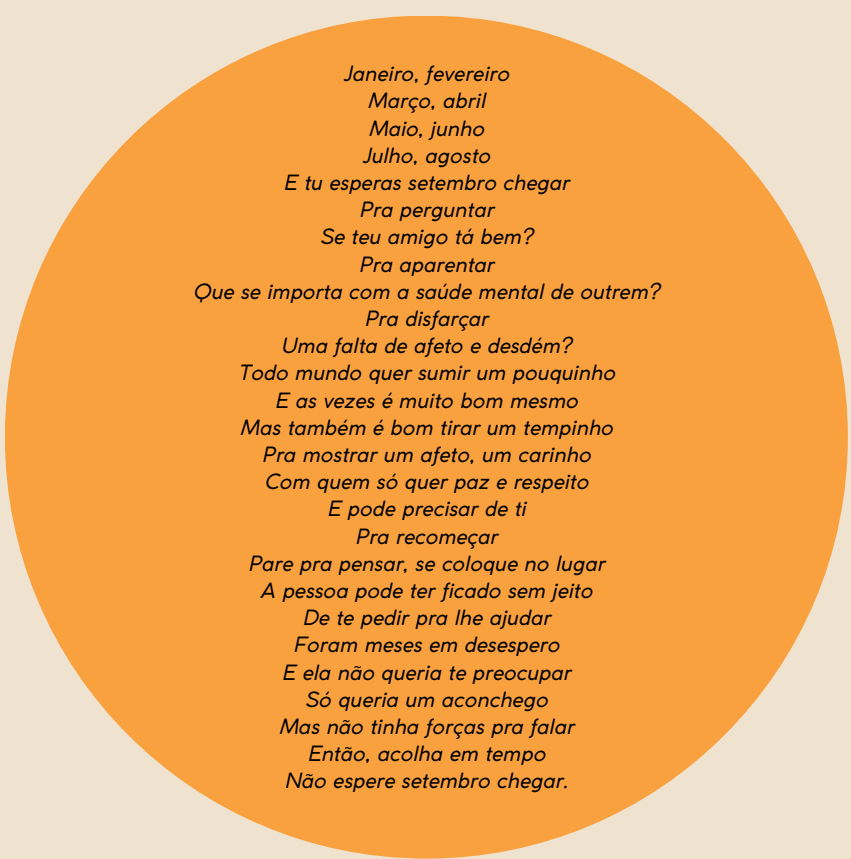
Não será demais destacar, acorde com informações colhidas do sítio eletrônico gov.br, publicadas em 16/09/2022, razão do setembro amarelo daquele ano, que

O suicídio é uma ocorrência complexa, influenciada por fatores psicológicos, biológicos, sociais e culturais. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, mais de 700 mil pessoas morrem por ano devido ao suicídio, o que representa uma a cada 100 mortes registradas. Ainda de acordo com a OMS, as taxas mundiais de suicídio estão diminuindo, mas na região das Américas os números vêm crescendo. Entre 2000 e 2019, a taxa global diminuiu 36%. No mesmo período, nas Américas, as taxas aumentaram 17%. Entre os jovens de 15 a 29 anos, o suicídio aparece como a quarta causa de morte mais recorrente, atrás de acidentes no trânsito, tuberculose e violência interpessoal. O consumo de álcool e substâncias psicoativas durante a infância e adolescência possuem relação direta com casos de suicídio entre jovens, segundo Antônio Geraldo da Silva, psiquiatra e presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria. "O abuso de álcool e outras drogas funciona atuando no ponto desencadeador do suicídio, que é a doença mental chamada depressão, ou seja, os transtornos afetivos. Esse fator representa de 36% a 37% da população que cometeu suicídio". A restrição do sono também é um fator relevante para a manutenção da saúde mental de modo geral, mas principalmente quando relacionada a crianças, adolescentes e o desenvolvimento infanto-juvenil.

Considerando o exposto, conclamo a todas e a todos, magistrados, magistradas, servidoras, servidores e à sociedade civil organizada, de que são exemplo o Ministério Público do Trabalho e a Ordem dos Advogados do Brasil, e, ademais, aos órgãos integrantes dos governos municipais e estadual, que empenhem redobrados esforços para o fim de tornar efetivas as recomendações constantes da bendita Cartilha de Prevenção ao Suicídio, sem prejuízo da adoção de boas práticas vocacionadas e eficientes para reduzir, ao mínimo possível, as tentativas de suicídio e que, igualmente, sejam capazes de impedir que tais condutas, se iniciadas, não venham, a se consumir.

Por fim, seguindo a trilha iniciada pela equipe da Secretaria da Saúde, impõe-se concluir que é necessário tratar o suicídio "com sensibilidade e compreensão", avivando-se a esperança de que esta "cartilha amplie e fortaleça a vigilância e prevenção do suicídio por parte de todos", objetivo que se nos parece factível, visto que, conforme diz a eminente desembargadora Regina Gláucia Cavalcante Nepomuceno, no prólogo que integra este documento, "esse grande problema de saúde pública pode ser prevenido por meio de ações que visem à promoção do bem-estar e da saúde mental."

Antes de encerrar este breve palavreado, lembrei de transcrever os seguintes versos, retirados do podcast Toma Ai Um Poema, de autoria da escritora e poetisa paraense Nina Arcaelo.



*Janeiro, fevereiro
Março, abril
Maio, junho
Julho, agosto
E tu esperas setembro chegar
Pra perguntar
Se teu amigo tá bem?
Pra aparentar
Que se importa com a saúde mental de outrem?
Pra disfarçar
Uma falta de afeto e desdém?
Todo mundo quer sumir um pouquinho
E as vezes é muito bom mesmo
Mas também é bom tirar um tempinho
Pra mostrar um afeto, um carinho
Com quem só quer paz e respeito
E pode precisar de ti
Pra recomeçar
Pare pra pensar, se coloque no lugar
A pessoa pode ter ficado sem jeito
De te pedir pra lhe ajudar
Foram meses em desespero
E ela não queria te preocupar
Só queria um aconchego
Mas não tinha forças pra falar
Então, acolha em tempo
Não espere setembro chegar.*

Fortaleza, 23 de agosto de 2024.
Durval César de Vasconcelos Maia
Presidente do Tribunal

PREFÁCIO

*Desembargadora Regina
Gláucia Cavalcante
Nepomuceno*

*Gestora Regional do Programa
Trabalho Seguro do TRT-CE,*



Nos últimos anos, o suicídio emergiu como um dos desafios mais prementes para a saúde pública global, exigindo atenção e ação imediatas. Este tema complexo não é apenas uma questão de saúde mental, mas um entrelaçamento de fatores socioculturais, históricos e psicológicos que intensificam o sofrimento humano. Com quase 800 mil vidas perdidas anualmente em todo o mundo, e milhares mais afetadas diretamente por tentativas de suicídio, compreender suas raízes e implicações é mais crucial do que nunca. Entretanto, esse grande problema de saúde pública pode ser prevenido por meio de ações que visem à promoção do bem-estar e da saúde mental.

A prevenção do suicídio é uma responsabilidade coletiva. O suporte emocional, o incentivo à busca de ajuda profissional e a criação de um ambiente de compreensão podem fazer a diferença na vida de alguém que enfrenta pensamentos suicidas.

Devido ao estigma e ao tabu em relação ao tema, muitos sentem que não podem ou não devem pedir ajuda. Além disso, muitas pessoas sentem receio e consideram que não sabem como prestar ajuda a alguém que está em risco de suicídio. Um dos caminhos para a prevenção do suicídio é justamente a atenção aos sinais e aos comportamentos das pessoas em sofrimento psíquico, bem como a ampliação de informações sobre a temática da saúde mental.

A cartilha visa desmistificar o suicídio, abordando seus fatores de risco, sinais de alerta, crenças equivocadas e, crucialmente, estratégias de prevenção. Busca oferecer uma visão abrangente que vai além dos números, explorando as experiências humanas subjacentes e destacando a importância de apoio comunitário e profissional. Ao iluminar o caminho para a intervenção e o cuidado, esperamos fomentar um diálogo que possa salvar vidas, promovendo compreensão, empatia e ação.

Convido você a se debruçar sobre esta leitura com um coração aberto e uma mente receptiva, reconhecendo que o poder de prevenir o suicídio está nas mãos de cada um de nós. Juntos, podemos fazer a diferença, transformando a dor e o desespero em esperança e resiliência em meio aos desafios da vida.



APRESENTAÇÃO

A Secretaria de Saúde (SS) do TRT7 apresenta um informativo – construído pelas profissionais de Psicologia do Tribunal Regional do Trabalho da 7ª Região – Ceará (TRT-CE) a partir de demanda da Gestão Regional do Programa Trabalho Seguro – com o intuito de orientar, conscientizar e sensibilizar magistrados(as), servidores(as), estagiários(as) e terceirizados(as) da Justiça do Trabalho do Ceará sobre a vigilância e a prevenção do suicídio.

O suicídio é um fenômeno complexo, multifacetado e de múltiplas determinações. Abordar a prevenção do suicídio é uma prioridade nas políticas de saúde. A prevenção do suicídio envolve apoio emocional, acesso a cuidados de saúde mental, redução do estigma associado a problemas psicológicos e promoção de um ambiente de suporte e compreensão para aqueles que estão em sofrimento.

Por muito tempo, o suicídio foi assunto complicado e difícil de conversar, mas é importante falar abertamente sobre ele, para que as pessoas procurem ajuda quando precisarem. É importante tratar o tema com sensibilidade e compreensão, buscando entender os fatores que contribuem para esses pensamentos e sentimentos.

Espera-se que a publicação desta cartilha amplie e fortaleça a vigilância e prevenção do suicídio por parte de todos.

A equipe da Secretaria de Saúde coloca-se à disposição do corpo funcional do TRT- CE para prestar apoio e mais informações.

*Todos nós temos dias ruins.
E, nesses dias, uma ajuda é
sempre bem-vinda!*



ENTENDENDO O SUICÍDIO

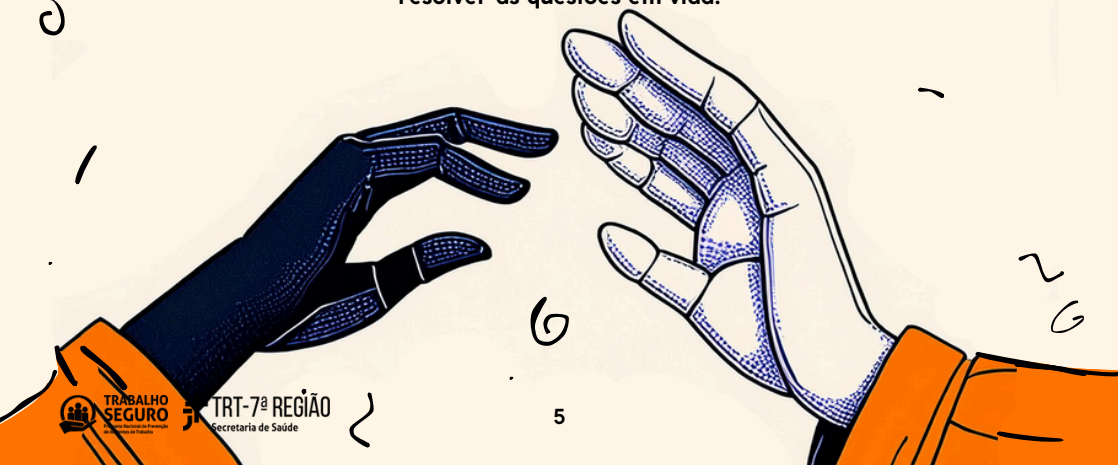
Suicídio é o ato intencional de tirar a própria vida. Caracteriza-se como um problema de saúde mental e comportamental que envolve questões socioculturais, históricas, psicossociais e ambientais. São questões profundas de sofrimento psicológico, emocional e social as quais levam uma pessoa a considerar tirar a própria vida.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 800 mil pessoas se suicidam no mundo anualmente, o que equivale a uma pessoa a cada 40 segundos (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2015). E a cada 3 segundos, uma pessoa faz uma tentativa de suicídio. Estima-se que, para cada suicídio completado, haja várias tentativas não fatais.

No Brasil, os dados também são alarmantes. Segundo o Ministério da Saúde, em 2020 foram registradas 13.193 mortes por suicídio no Brasil. Entre os jovens, foram registrados cerca de 1.613 suicídios entre aqueles com idades entre 15 e 29 anos.

O suicídio mostra-se um problema complexo e diversos motivos podem levar alguém a cometê-lo. Normalmente, a pessoa tem necessidade de aliviar pressões externas como cobranças sociais, culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, fracasso, humilhação etc. Atualmente é reconhecida a multicausalidade de fatores: o papel de fatores biológicos, psicológicos, sociais, ambientais e culturais.

As pessoas que pensam em suicídio muitas vezes acreditam que essa é a única saída, estão cheias de dor, desespero e sentem que nada pode ajudar. Mas quando elas conseguem falar sobre seus sentimentos, tratar de possíveis transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade, e receber a ajuda de que precisam, a maioria delas consegue vislumbrar outras possibilidades para resolver as questões em vida.



FATORES de risco

Os fatores de risco para o suicídio são variados e ajudam a reconhecer que alguém precisa de ajuda:

1. Transtornos mentais: Pessoas com transtornos mentais, como depressão, transtorno bipolar, esquizofrenia, entre outros, têm um risco aumentado de suicídio.

2. Histórico de tentativas anteriores: Indivíduos que já tentaram suicídio anteriormente estão em maior risco de tentativas futuras.

3. Abuso de substâncias: O abuso de álcool e outras drogas pode aumentar significativamente o risco de suicídio.

4. Fatores psicológicos: Sentimentos de desesperança, desamparo, impulsividade, raiva descontrolada e desespero podem contribuir para o risco.



É importante reconhecer que esses fatores de risco não predizem necessariamente o comportamento suicida em um indivíduo específico, mas indicam pessoas que podem estar mais vulneráveis. A intervenção precoce e o suporte adequado são fundamentais na prevenção do suicídio.

Mundialmente, os homens têm uma taxa de suicídio mais alta do que as mulheres. Algumas das principais razões apontadas pelos estudos sobre o tema incluem, dentre outras, as pressões sociais e culturais. Ainda há uma expectativa social de que homens não expressem emoções, o que pode levar muitos a reprimir seus sentimentos e a não buscar ajuda, o que pode agravar problemas de saúde mental. Muitos homens sentem vergonha de admitir vulnerabilidades e buscar ajuda profissional, o que pode atrasar o diagnóstico e tratamento de problemas de saúde mental. Os estudos também apontam que os homens tendem a escolher métodos de suicídio mais violentos e letais, o que aumenta a probabilidade de morte.

5. Estresse crônico: Eventos estressantes persistentes, como abuso físico, emocional ou sexual, problemas financeiros graves, ou conflitos interpessoais intensos.

6. Problemas de saúde física: Doenças crônicas, dor crônica ou incapacitante, e condições de saúde debilitantes podem aumentar o risco de suicídio.

7. Fatores sociais e familiares: Isolamento social, falta de apoio familiar ou comunitário, problemas conjugais ou familiares, perda de relacionamentos significativos.

FATORES de proteção

Os fatores de proteção são aspectos que podem ajudar a reduzir o risco de suicídio. Alguns dos principais fatores de proteção para o suicídio incluem:

1. Fortes conexões sociais e apoio familiar: Relacionamentos positivos com amigos, familiares e comunidade podem fornecer suporte emocional e prático durante momentos difíceis.
2. Habilidades de enfrentamento eficazes: Capacidade de lidar com o estresse, resolver problemas e regular as emoções de maneira saudável.
3. Acesso a cuidados de saúde mental: Disponibilidade de serviços de saúde mental acessíveis e de qualidade, incluindo psicoterapia, medicamentos e outros tratamentos adequados.
4. Crenças e práticas religiosas: Para algumas pessoas, a fé e as práticas religiosas podem fornecer consolo, apoio social e um senso de propósito e significado na vida.
5. Habilidades de resolução de problemas: Capacidade de identificar soluções para problemas e dificuldades, em vez de sentir-se paralisado ou desesperado diante de desafios.

É importante reconhecer que os fatores de proteção não garantem a ausência de pensamentos suicidas ou comportamentos suicidas, mas podem ajudar a reduzir o risco e promover a saúde mental positiva. Oferecer suporte e fortalecer esses fatores pode desempenhar um papel crucial na prevenção do suicídio.

6. Sentido de propósito e esperança para o futuro: Ter metas pessoais significativas, um senso de propósito na vida e a capacidade de vislumbrar um futuro positivo.

7. Capacidade de adaptação: Flexibilidade para se ajustar a mudanças na vida e lidar com adversidades sem perder a esperança.

8. Apoio contínuo em momentos de crise: Disponibilidade de redes de apoio, linhas de crise e serviços de emergência que oferecem suporte imediato durante crises emocionais.

9. Consciência sobre saúde mental: Educação e conscientização sobre problemas de saúde mental, reduzindo o estigma associado a buscar ajuda profissional.

10. Restrição de acesso a meios letais: Políticas que limitam o acesso a métodos de suicídio, como armas de fogo e pesticidas, podem ser medidas eficazes de prevenção.

CRENÇAS sobre o suicídio

Algumas crenças podem ser consideradas equivocadas e, portanto, dificultar a eficácia das ações preventivas. Vamos conhecer algumas delas:

“Se eu perguntar sobre suicídio, poderei induzir a pessoa a isso.”

Existe ainda um temor na abordagem sobre o assunto. Questionar a uma pessoa se ela pensa em fazer-se mal, se feito de modo sensato e franco, não causa comportamento suicida. Ao contrário, protege e fortalece o vínculo com a pessoa, que se sentirá acolhida por uma pessoa preocupada com seu sofrimento.

“O suicídio é um ato de covardia ou de coragem”.

O que dirige a ação autoinfligida é uma dor psíquica, não uma atitude de covardia ou coragem.

“As pessoas que falam sobre o suicídio não farão mal a si próprias, pois querem apenas chamar a atenção”.

A ameaça de suicídio sempre deve ser levada a sério. Chegar a esse tipo de recurso indica que a pessoa está sofrendo e necessita de ajuda.



“Quando um indivíduo mostra sinais de melhora ou sobrevive a uma tentativa de suicídio, está fora de perigo”.

Na verdade, um dos períodos mais perigosos é logo após a crise, ou na sequência de uma tentativa. Deve-se atentar para a semana (e o mês) que se segue, pois há perigo de a pessoa tentar novamente.

Pelo menos dois terços das pessoas que tentam ou que se matam haviam dado sinais verbais ou não verbais de sua intenção para amigos, familiares, profissionais ou conhecidos.

“Quem quer se matar não avisa”.

“Após uma pessoa tentar cometer suicídio uma vez, nunca voltará a tentar novamente”

As tentativas de suicídio são mais prevalentes quando há tentativas de suicídio anteriores. Por isso as pessoas que efetuaram essas tentativas necessitam de avaliação cuidadosa, juntamente ao tratamento e acompanhamento regular.

Ao contrário dessa ideia, pessoas que pensam em suicídio estão ambivalentes entre viver e morrer. Se obtêm apoio emocional adequado e no tempo certo, podem desistir de fazê-lo.

“Quem quer se matar se mata mesmo”.

SINAIS **que indicam necessidade de** AJUDA

1. **Expressão de desesperança ou desamparo:** frases como "não vejo saída", "não tem mais jeito", "não aguento mais", "não suporto mais essa vida" podem indicar uma visão negativa do futuro.
2. **Isolamento social:** retirar-se de amigos, familiares e atividades sociais, muitas vezes acompanhado de sentimentos de solidão.
3. **Mudanças de comportamento:** alterações repentinas no comportamento, como perda de interesse em atividades de que gostava antes ou negligência nos cuidados pessoais (hábitos de higiene, alimentação).
4. **Expressões verbais:** comentários diretos ou indiretos sobre suicídio, morte ou desejo de morrer.
5. **Preparativos:** fazer preparativos para a morte, como dar pertences de valor sentimental, distribuição de bens, escrever um testamento ou fazer despedidas inesperadas.
6. **Humor deprimido:** sentimentos persistentes de tristeza, mudanças de humor, ansiedade, irritabilidade ou agressividade mesmo sem motivo; tédio constante.

• • •



7. Aumento do uso de substâncias: aumento do uso de álcool ou drogas, que podem ser usados como uma forma de enfrentamento.

8. Mudanças no sono e no apetite: insônia persistente, excesso ou falta de apetite podem ser sintomas de um problema subjacente.

9. Problemas graves recentes: eventos estressantes como perda de emprego, término de relacionamento, problemas jurídicos ou problemas de saúde podem aumentar o risco.

10. Histórico pessoal ou familiar: ter um histórico pessoal de tentativas de suicídio ou de suicídio na família pode aumentar o risco.

12. Crenças distorcidas: achar que os outros ficarão melhor depois da sua morte; acreditar que é um problema para todos.

**A presença desses sinais
não significa necessariamente
que a pessoa esteja em risco imediato
de suicídio, mas são indicativos de que pode ser
crucial oferecer apoio emocional e procurar
ajuda profissional. Se você ou alguém que você
conhece está exibindo esses sinais, é fundamental
buscar ajuda de um profissional de saúde mental
ou de uma linha de apoio especializada em
prevenção de suicídio o mais rápido possível.**

COMO AJUDAR

pessoas sob risco de suicídio?

A crise suicida tem relação direta com o isolamento, silêncio e falta de suporte psicossocial. Sendo assim, o acolhimento, o amparo, o respeito e o não julgamento são atitudes-chave para o manejo dessas situações. A ação mais importante que se pode fazer é ouvir a pessoa efetivamente, estar calmo e disponível emocionalmente para dar atenção a quem precisa.

- **Momento e lugares adequados:** após encontrar um momento apropriado e um lugar calmo para falar com essa pessoa, deixe-a saber que você está lá para ouvir, ouça-a com a mente aberta e ofereça seu apoio.
- **Não deixe a pessoa sozinha:** se a situação parecer crítica, não a deixe sozinha até que você possa obter ajuda profissional. Entre em contato com alguém de confiança, indicado pela própria pessoa.
- **Incentive a pessoa a procurar ajuda de profissionais de serviços de saúde, de saúde mental, de emergência ou apoio em algum serviço público:** ofereça-se para acompanhá-la a um atendimento.
- **Procure ajuda imediata se necessário:** se a pessoa estiver em perigo imediato ou se você não se sentir capaz de lidar com a situação sozinho, entre em contato com serviços de emergência locais ou linhas de apoio de prevenção ao suicídio.
- **Mantenha-se em contato:** fique em contato para acompanhar como a pessoa está passando e o que está fazendo.
- **Se a pessoa com quem você está preocupado(a) vive com você,** assegure-se de que ele(a) não tenha acesso a meios para provocar a própria morte em casa.

comunicação com uma pessoa em risco de suicídio

O QUE FALAR?

Comunicar-se com alguém que está em risco de suicídio requer sensibilidade, empatia e um entendimento básico de como abordar o assunto de maneira eficaz. Uma abordagem calma, aberta, de aceitação e de não-julgamento é fundamental para facilitar a comunicação. Algumas diretrizes importantes:

Não tenha medo de perguntar diretamente se a pessoa está pensando em suicídio:

Exemplos de perguntas incluem "Você está tendo pensamentos sobre se machucar ou se matar?" ou "Você já pensou em suicídio recentemente?".

Encoraje a busca por ajuda profissional:

Ofereça-se para ajudar a pessoa a encontrar um profissional de saúde mental qualificado, como um psicólogo, psiquiatra ou terapeuta.

Ouçã com atenção e cordialidade:

Dê à pessoa sua atenção total e ouça sem julgamento. Demonstre interesse genuíno e valide os sentimentos dela. Mostre sua preocupação, seu cuidado e sua afeição. Expresse respeito pelas opiniões e pelos valores da pessoa.

Ofereça apoio e compaixão:

Mostre à pessoa que você se importa e que está ali para ajudar. Use uma linguagem calma e reconfortante. Tenha empatia com as emoções e os sentimentos da pessoa.

É importante lembrar que a prevenção do suicídio é responsabilidade de todos. Oferecer apoio e encorajamento para buscar ajuda profissional pode fazer uma diferença significativa na vida de alguém que está lutando com pensamentos suicidas.



**TRABALHO
SEGURO**
Programa Nacional de Segurança
do Trabalho



TRT-7ª REGIÃO
Secretaria de Saúde

O QUE E COMO NÃO FALAR?

Evitar certas abordagens ao se comunicar com alguém que está em risco de suicídio é fundamental para não piorar a situação e para não colocar a pessoa em maior perigo emocional. Aqui estão algumas maneiras de evitar se comunicar com alguém com risco de suicídio:

Não faça juízos de valor ou culpe a pessoa:

Não subestime os sentimentos da pessoa e evite frases como "Você é egoísta por pensar nisso" ou "Você vai magoar sua família se fizer isso".

Não dê conselhos simplistas ou soluções rápidas:

Frases como "Basta pensar positivo" ou "Tudo vai melhorar em breve" ou dizer simplesmente que tudo vai ficar bem podem parecer insensíveis e não oferecem suporte real.

Evite minimizar ou negar os sentimentos da pessoa:

Não diga coisas como "Você está apenas procurando chamar a atenção" ou "Isso é só uma fase".

Não tente resolver problemas imediatamente:

Evite a pressão para resolver os problemas da pessoa de imediato. Em vez disso, concentre-se em ouvir e oferecer apoio emocional.

Não faça comparações ou minimizações:

Evite dizer coisas como "Outras pessoas têm problemas piores que o seu" ou "Todo mundo passa por momentos difíceis".



**TRABALHO
SEGURO**
Inspeção do Trabalho e Segurança



TRT-7ª REGIÃO
Secretaria de Saúde

Não hesite em buscar ajuda profissional:

Se você não se sentir capaz de lidar com a situação sozinho ou se a pessoa estiver em perigo iminente, não espere. Procure ajuda de profissionais de saúde mental ou serviços de emergência.

Evite dizer "Seja forte!":

Tenha certeza de que a pessoa em sofrimento já está fazendo o possível para ser forte e pode não estar conseguindo. Ou seja, dizer isso apenas mostra o quanto o "esforço" do outro pode estar sendo "falho", piorando suas angústias.

Jamais diga "Tudo isso é falta de fé":

Diversas pessoas religiosas, líderes espirituais, como padres e pastores, sofrem de depressão, que é uma doença, e por isso necessitam de tratamento psicoterápico e medicamentoso.

Não prometa confidencialidade absoluta:

Explique que você se preocupa com a segurança dela e pode precisar buscar ajuda de outras pessoas, como profissionais de saúde mental.

Não seja insensível ou crítico:

Comentários como "Você está sendo dramático" ou "Isso é apenas uma fase ruim" podem invalidar os sentimentos da pessoa.

Comunicar-se de maneira apropriada e compassiva é crucial para apoiar alguém com risco de suicídio. Evitar esses erros pode ajudar a construir um ambiente de confiança e segurança onde a pessoa se sinta confortável em buscar ajuda e apoio adequados.

ONDE BUSCAR AJUDA?

No Estado do Ceará, existem várias opções de lugares onde é possível buscar ajuda para questões relacionadas ao suicídio. Aqui estão algumas sugestões:

Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): são serviços especializados em saúde mental que oferecem atendimento psicológico e psiquiátrico para pessoas com transtornos mentais graves, incluindo aquelas em risco de suicídio.

Centro de Valorização da Vida (CVV): organização sem fins lucrativos que oferece apoio emocional e prevenção ao suicídio através de voluntários treinados. Eles oferecem atendimento 24h por telefone (ligue para 188), e-mail e chat online. Mais informações estão disponíveis no site www.cvv.org.br

Emergência

Ligue 192 (Samu) ou 190 (Polícia Militar): Em situações de emergência imediata onde haja risco iminente de suicídio, você pode ligar para o Samu (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência) ou para a Polícia Militar.

Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará

Núcleo de Busca e Salvamento
Av. Presidente Castelo Branco, 1000 – Moura Brasil – Fortaleza-CE
Fone: 193

Hospital de Saúde Mental de Messejana

Rua Vicente Nobre Macêdo, s/n – Messejana – Fortaleza/CE
www.hsmm.ce.gov.br
Fone: (85) 3101.4348

Programa de Apoio à Vida – Pravida/UFC

Rua Capitão Francisco Pedro, 1290 – Rodolfo Teófilo – Fortaleza/CE
www.pravida.com.br
contato.pravida@gmail.com
Fone: (85) 3366.8149 / 98400.5672

Laboratório de Relações Interpessoais – L'ABRI/UFC

Avenida da Universidade, 2762 – Benfica – Fortaleza/CE
labriufc@gmail.com

Instituto Bia Dote

Av. Barão de Studart, 2360 – Sala 1106 – Aldeota – Fortaleza/CE
www.institutobiadote.org.br
contato@institutobiadote.org.br
institutobiadote@gmail.com
Fone: (85) 3264.2992 / 99842.0403

Instituto DimiCuida

Av. Santos Dumont, 1388 – Aldeota – Fortaleza/CE
www.institutodimicuida.org.br
fabiana@institutodimicuida.org.br
Fone: (85) 3255.8864 / 98131.1223

Centro de Apoio ao Sujeito no Luto – Casulo

facebook.com/casulupsi
Fone: (85) 3109-6616 / 99996-7447

Seção Psicossocial da Secretaria de Saúde do TRT-CE

Rua Vicente Leite, 1.281, Aldeota – Edifício Anexo 2 – Fortaleza/CE
Telefone: (85) 3388-9407
psicossocial@trt7.jus.br



É sempre recomendável conversar com um profissional de saúde mental qualificado, como um psiquiatra ou psicólogo, para avaliação e tratamento adequados. Se você ou alguém que você conhece está enfrentando pensamentos suicidas ou crises emocionais graves, não hesite em buscar ajuda imediatamente.

SOBRE O PROGRAMA TRABALHO SEGURO



...

O Programa Trabalho Seguro – Programa Nacional de Prevenção de Acidentes de Trabalho é uma iniciativa do Tribunal Superior do Trabalho e do Conselho Superior da Justiça do Trabalho, em parceria com diversas instituições públicas e privadas, visando à formulação e execução de projetos e ações nacionais voltados à prevenção de acidentes de trabalho e ao fortalecimento da Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho.

Desse modo, o principal objetivo do programa é contribuir para a diminuição do número de acidentes de trabalho registrados no Brasil nos últimos anos.

O Programa volta-se a promover a articulação entre instituições públicas federais, estaduais e municipais e aproximar-se aos atores da sociedade civil, tais como empregados, empregadores, sindicatos, Comissões Internas de Prevenção de Acidentes (CIPAs), instituições de pesquisa e ensino, promovendo a conscientização da importância do tema e contribuindo para o desenvolvimento de uma cultura de prevenção de acidentes de trabalho.

Conclama-se, assim, a permanente participação de empregados, empregadores, sindicatos, instituições públicas, associações e demais entidades da sociedade civil para tornarem-se parceiros do Programa Trabalho Seguro e unir forças com a Justiça do Trabalho para a preservação da hígidez no ambiente laboral.

Fonte: Site do TST

...

Gestores regionais

Desembargadora do Trabalho Regina Gláucia Cavalcante Nepomuceno
Juiz do Trabalho Raimundo Dias de Oliveira Neto

Para mais informações, acesse: trt7.jus.br/trabalhoseguro

REFERÊNCIAS

Associação Brasileira de Psiquiatria. Suicídio: informando para prevenir. Associação Brasileira de Psiquiatria, Comissão de Estudos e Prevenção de Suicídio. Brasília: CFM/ABP, 2014.

BRASIL. Prevenção do suicídio: manual dirigido a profissionais das equipes de Saúde Mental. Organização: Carlos Felipe D'Oliveira e Neury José Botega. Brasil, 2006. Disponível em: https://cvv.org.br/wp-content/uploads/2023/08/manual_prevencao_suicidio_profissionais_saude.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Suicídio. Saber, agir e prevenir. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/suicidio_saber_agir_prevenir.pdf . Acesso em: 16 de agosto de 2021

Centro de Valorização da Vida. Falando abertamente sobre suicídio, 2017.

Conselho Regional de Psicologia do Distrito Federal (CRP/DF). Orientações para a atuação profissional frente a situações de suicídio e automutilação / Organizado pela Comissão Especial de Psicologia na Saúde do CRP 01/DF --. Brasília: CRP, 2020. 48p.: il. Disponível em: [CRP/DF-Orientacoes_atuacao_profissional.pdf \(saude.gov.br\)](https://crp01.org.br/wp-content/uploads/2020/08/CRP01-Orientacoes_atuacao_profissional.pdf). Acesso em: 30 jul. 2024.

Silva et. al. CARTILHA PREVENÇÃO AO SUICÍDIO. COMO AJUDAR?. Associação Brasileira de Psiquiatria e Conselho Federal de Medicina

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Health Statistics 2015. Geneva, 2015. Disponível em: Acesso em: 17 jul. 2024.

<https://mpce.mp.br/programas/vidas-preservadas/#page-45633>

EXPEDIENTE

Tribunal Regional do Trabalho da 7ª Região (TRT-7)
Av. Santos Dumont, 3.384, Aldeota - Fortaleza/CE, CEP: 60.150-162
www.trt7.jus.br

CONTEÚDO

Seção Psicossocial da Secretaria de Saúde do TRT-7

REVISÃO

Raimundo Dias de Oliveira Neto
Juiz do Trabalho e Gestor Regional do Programa Trabalho Seguro
José Osvaldo Severiano do Santos
Chefe da Seção de Apoio aos Programas Regionais

REVISÃO EDITORIAL, PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Coordenadoria de Comunicação Social do TRT-7

IMAGENS

Adobe Firefly e Acervo TRT-7/CE

Brasil. Tribunal Regional do Trabalho (Regional, 7ª. Região). Setembro Amarelo: Cartilha de prevenção ao Suicídio. Fortaleza: TRT 7ª. Região, Setembro, 2024.



**TRABALHO
SEGURO**
Programa Nacional de Prevenção
de Acidentes de Trabalho



TRT-7ª REGIÃO
Secretaria de Saúde