



**TRABALHO
SEGURO**

Programa Nacional de Prevenção
de Acidentes de Trabalho

SAÚDE MENTAL IMPORTA

É PRECISA SER FALADA
COM SERIEDADE.



JUSTIÇA DO TRABALHO

Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região (AL)

1. SAÚDE MENTAL IMPORTA E PRECISA SER FALADA COM SERIEDADE	02
2. FATORES DE RISCO	03
3. PONTOS DE ALERTA	03
4. FATORES PROTETIVOS	04
5. PRECISAMOS FALAR SOBRE ISSO	05
6. PROCURE AJUDE: VOCÊ NÃO ESTÁ SÓZINHO(A)	06

SETEMBRO

amarelo



**TRABALHO
SEGURO**

Programa Nacional de Prevenção
de Acidentes de Trabalho



JUSTIÇA DO TRABALHO

Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região (AL)




1. SAÚDE MENTAL IMPORTA E PRECISA SER FALADA COM SERIEDADE.


O suicídio ainda é cercado por silêncio, estigma e desinformação. No entanto, os números mostram uma realidade que não pode mais ser ignorada. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde - OMS, todos os anos, mais pessoas morrem como resultado de suicídio do que de HIV, malária, câncer de mama, guerras e homicídios.

Segundo dados da Secretaria de Vigilância em Saúde, divulgado pelo Ministério da Saúde entre 2016 e 2021, houve um aumento de 49,3% nas taxas de mortalidade de adolescentes de 15 a 19 anos, chegando a 6,6 por 100 mil, e de 45% entre adolescentes de 10 a 14 anos, chegando a 1,33 por 100 mil.

As taxas variam entre países, regiões e entre homens e mulheres. No Brasil, 12,6% por cada 100 mil homens em comparação com 5,4% por cada 100 mil mulheres, morrem devido ao suicídio. Em paralelo, o Boletim Epidemiológico da Secretaria Municipal de Saúde de Maceió (2024) revela que o maior número de óbitos por suicídio se concentra entre jovens de 20 a 29 anos, do sexo masculino, solteiros e de raça/cor parda. O local mais comum das ocorrências tem sido a própria residência — evidência de que o sofrimento, muitas vezes, é silencioso e invisível aos olhos de quem convive diariamente com essas pessoas.



Esses dados evidenciam a urgência de tratarmos a saúde mental como tema prioritário nas políticas públicas e nas



instituições. O suicídio é um fenômeno multifatorial que envolve aspectos psicológicos, sociais, culturais e biológicos, muitas vezes associados a situações de sofrimento, perdas, sobrecarga emocional e falta de acesso a cuidados especializados.

2. FATORES DE RISCO

Existem alguns fatores que aumentam o risco de suicídio.

- Abuso sexual na infância
- Alta recente de internação psiquiátrica
- Doenças incapacitantes
- Impulsividade/Agressividade
- Isolamento Social
- Suicídio na família
- Tentativa prévia
- Doenças mentais



3. PONTOS DE ALERTA

Estar atento aos sinais é um passo essencial na prevenção. Entre os principais comportamentos que podem indicar risco estão:

- Isolamento social repentino;
- Mudanças drásticas de humor ou comportamento;
- Comentários sobre morte, cansaço da vida ou ausência de sentido;
- Desinteresse por atividades antes prazerosas;
- Despedidas incomuns ou atitudes autodestrutivas.

Esses sinais devem ser levados a sério. A escuta sensível,

o acolhimento e o encaminhamento adequado fazem toda a diferença.

4. FATORES PROTETIVOS

Existem alguns fatores relacionados à vida de uma pessoa, que podem atuar como proteção para o suicídio.

- Ausência de doença mental;
- Autoestima elevada;
- Bom suporte familiar;
- Capacidade de adaptação positiva;
- Capacidade de resolução de problemas;
- Estar empregado;
- Realização de pré-natal;
- Laços sociais bem estabelecidos com amigos e familiares;
- Relação terapêutica positiva;
- Frequência a atividades religiosas;
- Ter sentido existencial;
- Senso de responsabilidade com a família;
- Ter crianças em casa.



Toda pessoa tem alguns fatores protetivos e alguns fatores de risco para o suicídio. Sendo assim, na prevenção ao suicídio, várias medidas podem ser tomadas para aumentar os fatores de proteção e diminuir os de risco.

- Aumentar contato com familiares e amigos;
- Buscar e seguir tratamento adequado para doença mental;
- Envolvimento em atividades religiosas ou espirituais



Iniciar atividades prazerosas ou que tenham significado para a pessoa, como trabalho voluntário e/ou hobbies;

- Reduzir ou evitar o uso de álcool e outras drogas.

É comum que em situações de crises, especialmente se a pessoa tem uma doença mental, surjam pensamentos de morte e mesmo de suicídio. No entanto, felizmente, a imensa maioria das pessoas que pensa em suicídio encontra melhores modos de lidar com os problemas e superá-los. Para isso, é essencial identificar o problema e buscar os diversos modos saudáveis e construtivos de enfrentá-lo.

5. PRECISAMOS FALAR SOBRE ISSO

O Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região (AL) demonstra seu compromisso com a vida ao promover, durante o Setembro Amarelo, iniciativas voltadas à valorização da saúde mental, à superação do tabu em torno do suicídio e ao estímulo às redes de apoio. A proposta é criar espaços de escuta, empatia e informação, por meio de eventos, rodas de conversa, campanhas educativas e acesso facilitado a serviços especializados.

Falar sobre suicídio não incentiva o ato. Pelo contrário, promove o cuidado e salva vidas. O silêncio pode ser fatal. Abrir espaço para o diálogo é um gesto de responsabilidade, humanidade e compromisso institucional com quem está em sofrimento.



6. PROCURE AJUDA: VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO (A)

Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física. Em momentos de dor, confusão ou angústia, buscar ajuda profissional é essencial. Psicólogas, psicólogos e psiquiatras são especialistas preparados para acolher, escutar e tratar o sofrimento emocional.

A consulta com um psiquiatra é igual às outras. É feita uma entrevista sobre os sintomas e, se o médico achar necessário, ele vai solicitar exames clínicos e indicar o tratamento, que pode ser farmacológico ou psicoterápico. Tudo depende do quadro do paciente.

Existem muitas doenças mentais e para cada uma existe um tratamento adequado, seja para depressão, transtornos ansiosos, alimentares, dependência química, dentre outras. Mas é importante ressaltar que há tratamentos eficazes.

Se você está incomodado (a) com seus pensamentos, sentimentos ou comportamento, é fundamental que você procure um psiquiatra para buscar informações. Com o tratamento adequado você pode melhorar muito a sua qualidade de vida.



Doença mental não é uma sentença. Há tratamentos eficazes.

Centro de Valorização da Vida (CVV)

Atendimento gratuito e sigiloso, 24h.
Disque: 188

Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)

Informe-se sobre os serviços em seu município.

Serviços de saúde mental do TRT

Em caso de necessidade, procure os canais institucionais de escuta ou encaminhamento.

Uma vida vale toda atenção!

Ao valorizar a saúde mental, protegemos vidas. E mais que isso: cultivamos ambientes de trabalho mais humanos, acolhedores e respeitosos. Que o Setembro Amarelo não seja apenas um mês de campanha, mas o início de uma cultura contínua de cuidado.

Falar é a melhor prevenção. Ouvir pode salvar. Cuidar é nossa missão.

VOCÊ É MUITO IMPORTANTE, CUIDE-SE.

**Suicídio é uma emergência médica,
ligue para o SAMU-192.**