

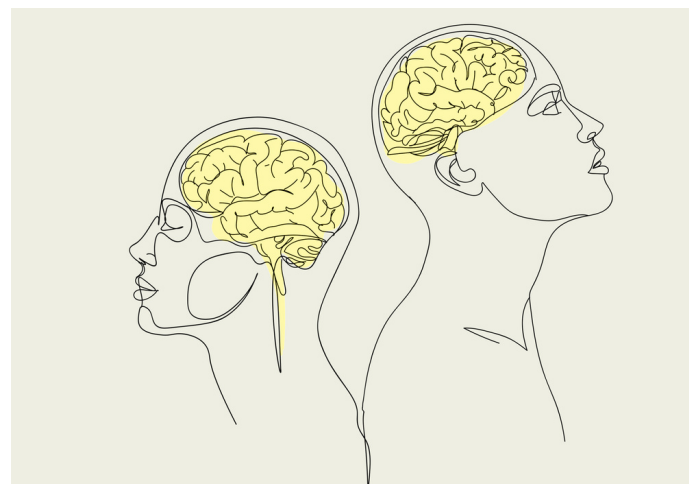
SETEMBRO AMARELO: SINTESI-RJ ALERTA QUE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL TAMBÉM É CUIDAR DA CATEGORIA

Durante o mês de setembro, o amarelo ganha espaço em campanhas, instituições sindicais e espaços públicos para lembrar uma questão que precisa ser discutida durante todo o ano: a prevenção do suicídio e os cuidados com a saúde mental. A campanha de conscientização busca quebrar tabus, reduzir estigmas, estimular o diálogo e aproximar as pessoas dos caminhos de prevenção e ajuda.

No Brasil, o movimento Setembro Amarelo teve sua primeira edição em 2015, com participação do Centro de Valorização da Vida (CVV), que faz o atendimento à população pelo telefone 188, gratuitamente, 24 horas por dia, em todo o território nacional. O CVV também disponibiliza atendimento por chat e e-mail em seus canais oficiais. Essa iniciativa ampliou o espaço para a discussão sobre saúde mental e reforçando uma mensagem fundamental: falar sobre sofrimento emocional de maneira responsável e acolhedora é parte importante da prevenção.

Mais do que uma campanha de um mês, o Setembro Amarelo representa um convite à sociedade para prestar atenção às pessoas ao seu redor. Mudanças importantes de comportamento, isolamento, desesperança, sofrimento intenso ou manifestações relacionadas à morte podem ser sinais de que alguém precisa de apoio. O Ministério da Saúde destaca que não existe uma fórmula única para identificar uma crise, mas que reconhecer sinais de alerta e buscar ajuda pode ser decisivo.

É importante lembrar que procurar ajuda é um ato de cuidado e coragem. Familiares, amigos, colegas de trabalho e profissionais de saúde também podem fazer parte dessa rede de proteção.



O PAPEL DOS SINDICATOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

O SINTESI-RJ mantém um olhar especial para os cuidados com as condições de saúde mental do sindicatário, entendendo que defender a categoria também significa estar atento ao bem-estar, à dignidade e às condições de vida de cada trabalhador. Abrir espaço para o diálogo, combater preconceitos e incentivar a busca por ajuda são atitudes que fortalecem a categoria e contribuem para um ambiente de trabalho mais humano e saudável.

O ambiente de trabalho também faz parte da vida e da saúde das pessoas. Por isso, a classe trabalhadora teve uma grande vitória, com a reestruturação da chamada norma de saúde e segurança no trabalho (NR-1), que passou a incluir explicitamente os riscos psicossociais e empresas que não gerenciam esses riscos estão sujeitas a penalidades. Porém, não basta gerenciar os riscos formalmente, é necessário que as medidas preventivas sejam concretas, o que não é viável em um ambiente de trabalho inseguro e instável.

Os sindicatos e demais órgãos de classe, pelo seu tipo de organização “diferenciada”, onde o componente político interfere muitas vezes diretamente na vida laboral dos seus trabalhadores e trabalhadoras, merecem uma atenção especial dos órgãos fiscalizadores.

SETEMBRO AMARELO-FIQUE ATENTO AS FAKES

“Falar sobre suicídio pode incentivar a pessoa.”

Fake. Uma conversa acolhedora e responsável não coloca a ideia na cabeça de ninguém, e pode ajudar a identificar uma situação de risco.

“Quem fala que quer morrer está apenas querendo chamar atenção.”

Fake. Qualquer manifestação relacionada à morte ou ao desejo de não viver deve ser levada a sério. Nunca se deve minimizar o sofrimento de alguém.

“Quem está em uma crise precisa simplesmente ser forte.”

Fake. Sofrimento emocional não é falta de força de vontade. A pessoa pode precisar de acolhimento, acompanhamento profissional e uma rede de apoio.

“É melhor não perguntar diretamente se a pessoa está pensando em suicídio.”

Fake. Perguntar de maneira cuidadosa e sem julgamento pode ajudar a compreender o que a pessoa está vivendo.

COMO AGIR?

- Escute com atenção e sem julgamentos.
- Demonstre que você se importa.
- Leve a sério manifestações de sofrimento ou de desejo de morrer.
- Incentive a pessoa a procurar ajuda profissional.
- Não deixe sozinha uma pessoa que esteja em situação de risco imediato.
- Para conversar e receber apoio emocional, o CVV atende gratuitamente pelo 188, 24 horas por dia.

