

**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro

Coordenação de Saúde do Trabalhador | CST

Informativo Setembro de 2021



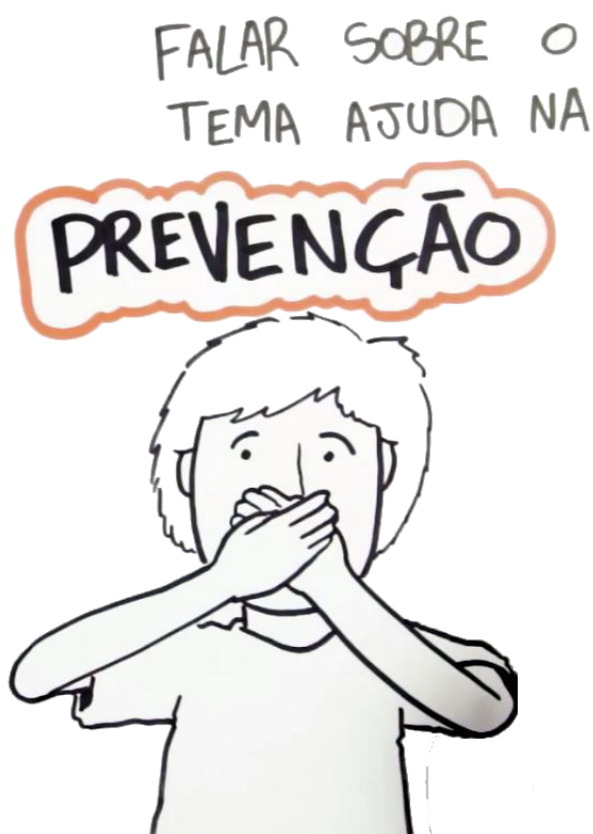
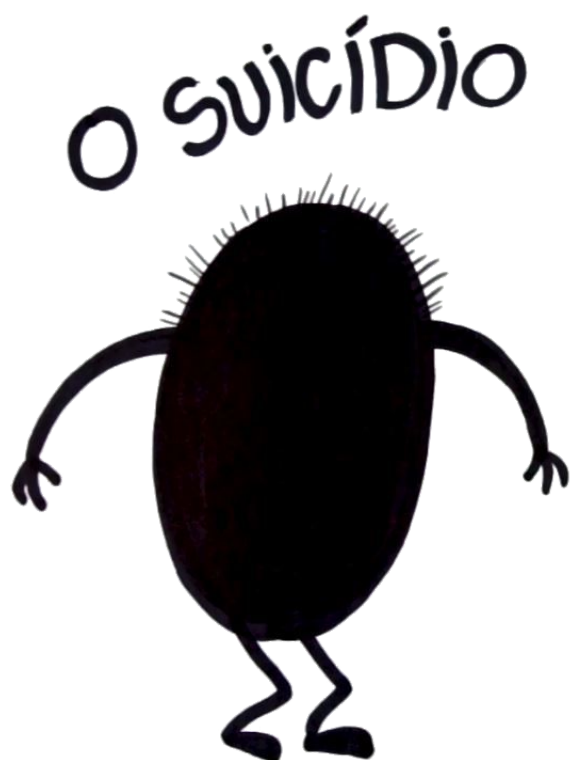
Suicídio: um tabu que precisa ser superado

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), **a cada 40 segundos, uma pessoa se mata no mundo**, o que totaliza quase um milhão de pessoas todos os anos. Você consegue imaginar que, até o final da leitura deste informativo, ocorrerão aproximadamente 75 suicídios?

O suicídio foi e continua sendo tabu entre a maioria das pessoas em quase todas as sociedades, porém reduzir o tema a essa categoria não ajuda a diminuir seus riscos. Esse é um assunto proibido em determinados grupos e que agride várias crenças religiosas. O tabu também se sustenta porque muitos veem o ato suicida como uma fraqueza, como algo a que a pessoa tem condições de resistir, e não o faz.

Apesar de os fatores que contribuem para o suicídio variarem entre grupos e populações específicas, **os mais vulneráveis são os jovens, os mais idosos e os socialmente isolados, como a população indígena.**

Homens normalmente se matam mais, embora as mulheres tentem mais vezes. Os comportamentos suicidas podem variar desde a ideia de tirar a própria vida, que pode ser comunicada por meios verbais e não verbais, até o planejamento do ato, a tentativa e, no pior dos casos, a consumação do suicídio.



As mortes trazem consigo denúncias ou manifestações de coisas que se dão no âmbito da vida e da saúde de determinada sociedade. Essas mortes específicas, intencionalmente provocadas, também vão explicitar essas questões.

E aqui se fala do suicídio na sociedade capitalista, fundada na exploração e profundamente marcada pela opressão, pela desigualdade, pela competitividade e pelo individualismo, sendo necessário considerar esse contexto ao se analisarem as ideações, as tentativas e os suicídios consumados. **O comportamento suicida pode ser prevenido.**

Não falar sobre isso pode ter um efeito tão devastador quanto falar de maneira inadequada. **Suicídio é um ato de desespero.** Comumente, só falamos nele quando uma pessoa famosa se mata, mas não se pode “glamourizar” um suicídio nem transformar o suicida em herói.

Quem está perto também pode ajudar, mas é importante tratar das causas específicas básicas que levam uma pessoa a tirar a própria vida. Como um sério problema de saúde pública, a prevenção do comportamento suicida não é uma tarefa fácil, mas quem precisa de ajuda pode recorrer ao Centro de Valorização da Vida (CVV), um grupo voluntário que dá apoio emocional gratuito. Já existem programas de saúde pública que oferecem esse serviço em algumas regiões do país.

A pessoa que está em crise suicida se percebe sozinha e isolada. Ter um “ombro amigo”, alguém para ouvi-la, pode fazer toda a diferença, pois talvez a leve a sentir abertura para desabafar.

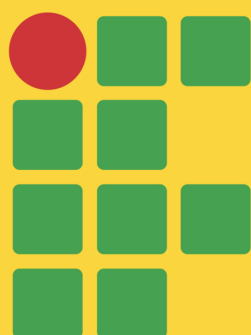
Pensando na importância do assunto, a Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST) abordará em profundidade esse tema ao longo desta semana, por meio de atividades online de promoção à saúde. Serão discutidos os riscos psicossociais no ambiente de trabalho, os transtornos mentais e a sua relação com o suicídio em trabalhadores e em estudantes, além de estratégias de defesa contra o sofrimento para prevenir o suicídio. Contamos com a participação de todos!

Link de acesso ao formulário de inscrição da Semana Amarela:

<https://forms.gle/jWDksRHEiKbqdQPy5>

O suicídio pode ser evitado. Viva a vida!





INSTITUTO FEDERAL

Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br