

# PSICOLOGIA E TRABALHO

*Uma Publicação AGP/NAIS em parceria com o PETI - Fisioterapia do trabalho*

## MESMO NO AMBIENTE DE TRABALHO, “SE PRECISAR, PEÇA AJUDA!”

O suicídio é um problema de saúde pública em âmbito mundial, gerando tristeza, comoção e grandes prejuízos à sociedade. A última pesquisa evidenciada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2019 aponta mais de 700 mil suicídios em todo o mundo, e, juntando com os casos subnotificados, estima-se que ultrapasse 1 milhão de casos. No Brasil, os registros se aproximam de 14 mil casos por ano, isto é, 38 pessoas cometem suicídio por dia. A OMS aponta que praticamente 100% de todos os casos de suicídio estavam relacionados às doenças mentais, principalmente não diagnosticadas ou tratadas incorretamente. Dessa forma, a maioria dos casos poderia ter sido evitada se esses pacientes tivessem acesso ao tratamento psiquiátrico e informações de qualidade. O dia 10 deste mês é, oficialmente, o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio. Atualmente, o Setembro Amarelo® é a maior campanha anti estigma do mundo! Em 2024, o lema é “Se precisar, peça ajuda!”



## RELAÇÕES ENTRE TRABALHO E SUICÍDIO

- A OMS aponta que praticamente 100% de todos os casos de suicídio estavam relacionados às doenças mentais, principalmente não diagnosticadas ou tratadas incorretamente.
- A Previdência Social aponta que os transtornos mentais constituem-se como a 3ª maior causa de afastamentos por auxílio-doença acidentário no Brasil.
- O suicídio é subestimado e estigmatizado na sociedade e, quando relacionado ao trabalho, é ainda mais invisível.
- A Norma Regulamentadora NR-01 introduziu a identificação e gestão de riscos psicossociais no ambiente de trabalho.

## IMPORTÂNCIA DA CAMPANHA SETEMBRO AMARELO NO AMBITO DO TRABALHO

O trabalho representa uma fonte de renda, de crescimento profissional, de construção de relacionamentos interpessoais, de competências e habilidades e realização de objetivos pessoais. Através do trabalho, desenvolvemos habilidades, adquirimos conhecimentos e enfrentamos desafios que nos impulsionam a evoluir continuamente.

Entretanto, somos seres relacionais, socioemocionais e afetivos. Quando se está submetido a inúmeros problemas cotidianos, tais como transtornos mentais comuns, precarização de vínculos, dificuldade de diferenciar lazer de trabalho, problemas financeiros e relacionais, nem todos tem a capacidade de enfrentamento, estando associados a sofrimento mental.

O mundo do trabalho vem passando por uma série de transformações que requer novas habilidades e funções dos trabalhadores. Dessa forma, o trabalho, como nos referimos no informativo do mês de agosto de 2024 discutindo a Síndrome de Burnout, bem como os riscos psicossociais do trabalho, podem se tornar potencializador desse sofrimento e, conseqüentemente, está na gênese do processo de ideação e do suicídio. Dessa forma, o trabalhador pode ser tornar vulnerável ao suicídio por conta do trabalho, tornando-se imprescindível abordar esta temática nesse ambiente, que deve ser acolhedor e encaminhar para rede de atenção psicossocial.

## FATORES RELACIONADOS AO RISCO DE SUICÍDIO E/OU TENTATIVA DE SUICÍDIO

- Assédio no trabalho
- Elevadas demandas de trabalho
- Baixa autonomia
- Baixo apoio social
- Conflitos trabalho-família
- Receio de perder o emprego
- Insatisfação com o trabalho
- Estresse grave no trabalho

AUMENTAM A IDEAÇÃO,  
TENTATIVA E RISCO DE  
SUICÍDIO ENTRE  
TRABALHADORES



## DADOS SOBRE O SUICÍDIO: CONHECER PARA SENSIBILIZAR

- O suicídio é um importante problema de saúde pública no mundo, matando mais do que o HIV, malária ou câncer de mama, bem como em guerras e homicídios.
- Fenômeno complexo, que atinge indivíduos de diferentes origens, gênero, culturas, classes sociais e idade.
- Entre os jovens de 15 a 29 anos, o suicídio foi a 4ª causa de morte depois de acidentes no trânsito, tuberculose e violência interpessoal.
- Em 2022, o Ministério da Saúde apontou que houve um aumento para 49,3% e 45% nas taxas de mortalidade de adolescentes de 15 a 19 anos e de 10 a 14 anos, respectivamente.
- No Brasil, 12,6% por cada 100 mil homens em comparação com 5,4% por cada 100 mil mulheres, morrem devido ao suicídio.

## ESTRATÉGIAS PARA MINIMIZAR ESSE CONTEXTO NO AMBIENTE DE TRABALHO

- Criar espaços individuais e coletivos de escuta sobre o trabalho e de seu andamento.
- Disponibilizar canal de diálogo e cuidado que privilegiem o acolhimento.
- Participar de discussões acerca da importância da saúde mental no trabalho.
- Dialogar com gestores sobre a formulação de ações de melhoria da saúde mental.
- Promover um ambiente de trabalho que priorize a saúde mental dos trabalhadores.
- Criar espaços e boas condições estruturais e relacionais no ambiente de trabalho.
- Participar de ações voltadas ao entendimento e combate ao assédio, cargas de trabalho excessivas e formas precárias de contratação e trabalho.
- Apoiar funcionários que estão passando por problemas de transtornos mentais comuns.
- Introduzir diagnóstico clínico como estratégia precoce de triagem.
- Identificar os principais pontos que vulnerabilizaram o sujeito a adoecer.
- Combater a automedicação em ambiente de trabalho.
- Montar parcerias com clínicas médicas, clubes e associações, na perspectiva de favorecer o cuidado médico aos trabalhadores e familiares, bem como promover o cuidado e promoção da qualidade de vida, saúde e bem-estar nos momentos de lazer.

## SE LIGA NO SETEMBRO AMARELO E SUAS AÇÕES INTERSETORIAIS

O Setembro Amarelo teve início nos Estados Unidos, a partir do suicídio do jovem Mike Emme, de 17 anos. Seus pais e amigos não perceberam que o jovem tinha sérios problemas psicológicos e não conseguiram evitar sua morte. O dia 10 de Setembro foi escolhido para sensibilizar sobre esta temática e o Laço Amarelo se tornou um símbolo da luta contra o suicídio.

A Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e o Conselho Federal de Medicina (CFM) começaram a apoiar este evento global desde 2014. Para as pessoas que querem e precisam conversar, o Centro de Valorização da Vida (CVV) realiza apoio emocional e prevenção do suicídio.

O atendimento é gratuito a qualquer pessoa, por meio do telefone: 188

### MATERIAL DE APOIO

- CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA. CVV Disponível em: <https://cvv.org.br/>
- FUNDACENBTRO. Disponível em: <https://www.gov.br/fundacentro/pt-br/comunicacao>

### Expediente

**Autores:** Antônio Carlos Santos Silva, Bruna Sena Lopes, Roney Cleber Santos Silva, Adriana Ferreira da Silva Chaves Oliveira & Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde e Qualidade de Vida

**Edição:** Jaqueline Barreto e Ana Clara Andrade

**Contato:** nais@uesb.edu.br

**Contato:** saudeembjs@gmail.com



**AGP**  
Assessoria Especial de  
Gestão de Pessoas

**NAIS**  
Núcleo de Atenção  
Integral ao Servidor



### Referências

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA. Cartilha Suicídio: Informando para prevenir. Brasília, 2024. Disponível em: <https://www.flip3d.com.br/web/pub/cfm/index9/?numero=14>  
Vieira, Barbara et al. Risco de suicídio no trabalho: revisão integrativa sobre fatores psicossociais. Saúde em Debate. v. 47, n. 136, 2020. Disponível em: <https://scielosp.org/article/sdeb/2023.v47n136/253-268/#>