




**Suicídio,**  
precisamos falar sobre isso



**PODER JUDICIÁRIO**  
Tribunal de Justiça do Estado de Goiás



*Quando tudo  
esta perdido,  
sempre existe  
um caminho,  
quando tudo está  
perdido, sempre  
existe uma luz...*

**Renato Russo**



**PODER JUDICIÁRIO**  
Tribunal de Justiça do Estado de Goiás

**Gestão 21/23**  
Presidente Desembargador Carlos França

**Kenia Volpato**  
CRP 09/4059  
Centro de Saúde TJGO



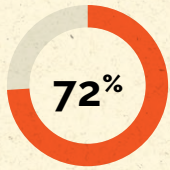
Segundo OMS o Brasil possui quase 10% de sua população com Ansiedade. É considerado o país com mais ansiosos no mundo.

Mais de 5% da sua população possui depressão. É o 5º país do mundo com maior número de pessoas deprimidas.

No mundo são quase 330 milhões de pessoas com depressão.

Ansiedade e depressão atrapalham o rendimento pessoal e profissional das pessoas.

Normalmente acometem pessoas em idade produtiva.



72% da população tem alguma sequela de estresse e **30% destes sofrem de burnout**



**92%** se sentem incapacitados para trabalhar. Deles, **90% praticam presenteísmo.**



**49%** sofrem de depressão, com risco de 50% de reincidência. Se reincidir, há 90% de probabilidade de ter mais episódios, tomando a doença um caso crônico.

Quem sofre de burnout, trabalha em média,

  
**5 horas a menos**

do que os funcionários livres de síndrome



**9 em cada 10**

brasileiros no mercado de trabalho apresentam sintomas de ansiedade, do grau leve ao incapacitante



**47%** sofre de algum nível de depressão



**14%** dos casos corresponde à depressão recorrente



## Aumento dos Diagnósticos de Burnout

- Síndrome de Burnout ou esgotamento profissional
- Pesquisa, cerca de 20 mil brasileiros pediram afastamento médico no ano de 19 por doenças mentais relacionadas ao trabalho

# Teletrabalho e Saúde Mental

Segundo o estudo (*FLEXJOBS E MENTAL HEALTH AMERICA – MHA, 2020*) que abordou a questão dos benefícios do trabalho remoto:

- 80% dos entrevistados acham que ter um emprego com (mais) flexibilidade de trabalho os ajudaria a cuidar melhor de sua saúde mental.
- 83% acham que ter um emprego com (mais) flexibilidade de trabalho diminuiria seu nível de estresse.
- 67% acham que ter um emprego com (mais) flexibilidade de trabalho aumentaria o tempo que gastam se exercitando.
- 92% pensam que ter um trabalho flexível os torna (ou poderia torná-los) uma pessoa mais feliz em geral.
- 50% menos desgaste de funcionários, menos dias de licença médica.

# Depressão sintomas mais comuns:

- Sentir-se "triste" a maior parte do dia,
- Perder interesse em atividades rotineiras,
- Perder ou aumentar apetite,
- Alterações no sono,
- Sentir-se cansado e fraco o tempo todo,
- Sentir-se inútil e sem esperança,
- Sentir-se irritado,
- Ter pensamentos frequentes de morte e suicídio

## Doenças psiquiátricas mais associadas ao suicídio:

- Depressão
- Transtorno Bipolar
- Uso e abuso de Substâncias (álcool e outras drogas)
- Esquizofrenia
- Transtorno de Personalidade
- 96,8% dos casos de suicídio são resultado de doenças mentais não diagnosticadas, não tratadas ou tratadas de forma incorreta



## Suicídio

- É um problema de saúde pública que impacta toda a sociedade
- É um comportamento com determinantes multifatoriais e resultado de uma complexa interação de fatores psicológicos e biológicos inclusive genéticos culturais e socioambientais
- É a consequência final de um processo de adoecimento



# História do Setembro Amarelo

- Mês de prevenção ao Suicídio
- Maior campanha do mundo que objetiva orientar a população de que o suicídio pode ser prevenido e evitado a partir do conhecimento de informações e orientações corretas e responsáveis
- Campanha teve origem em 1994 quando um adolescente de 17 anos Mike Emme, muito habilidoso conhecido em sua vizinhança por restaurar e pintar um carro Mustang de amarelo cometeu suicídio Em seu velório entregaram fitas amarelas e a mensagem

**SE VOCÊ PRECISAR PEÇA AJUDA!**

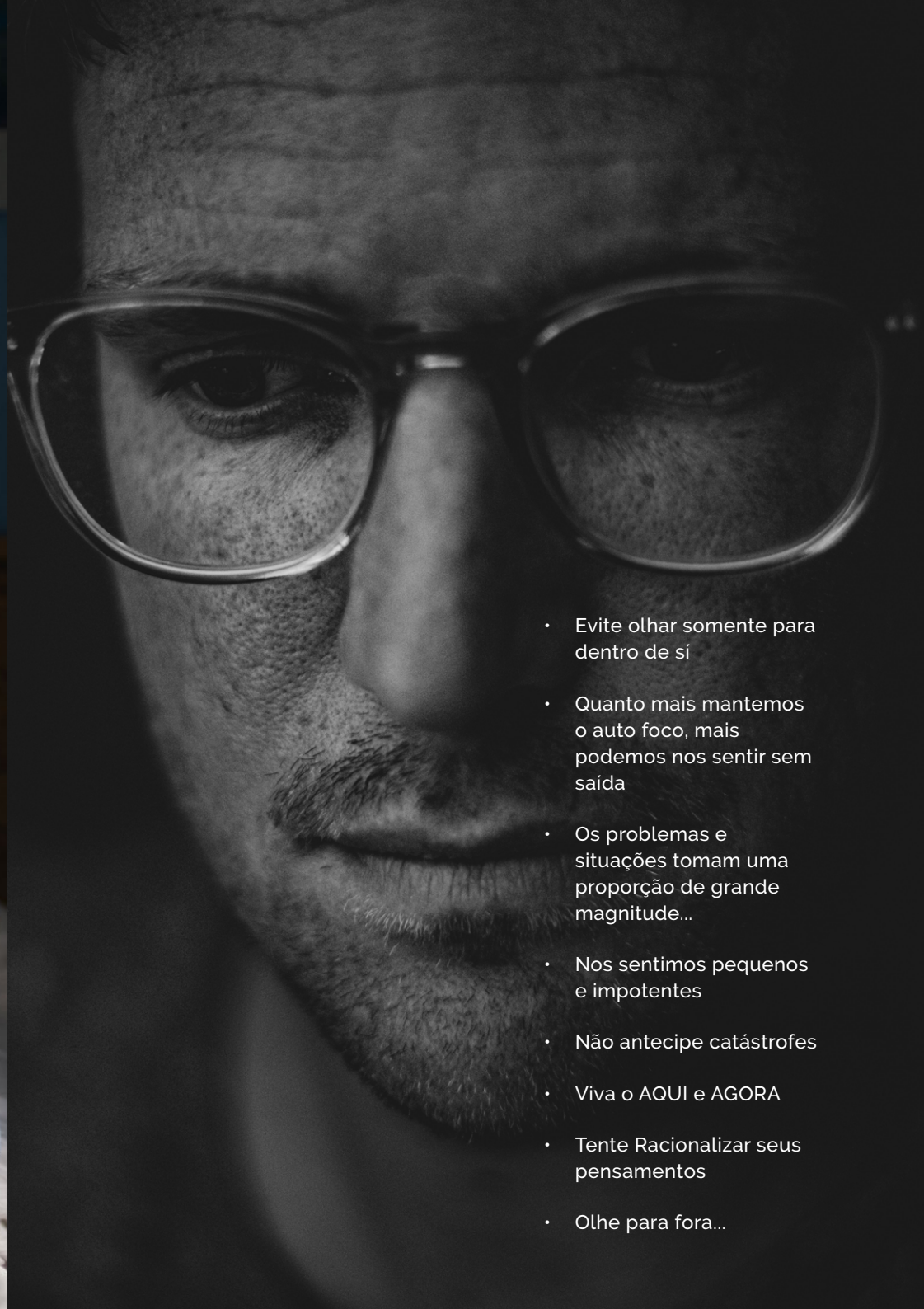


## O que fazer

- Se abra , peça ajuda
- Procure um psicólogo
- Procure um psiquiatra
- Procure Serviços de Urgência (SAMU)
- Wassily Chuc (24h)/CAPS
- Evite ficar sozinho
- Percebendo algum comportamento diferente do habitual de algum colega de trabalho se aproxima ofereça ajuda escute
- Acolha-se
- Aceitar que as vezes não podemos mudar uma situação que nos traz sofrimento é o primeiro passo para mudar
- Isso não significa desistir ou se acomodar
- Mas nos ensina a sermos RESILIENTES

## Avalie razões para viver:

- Filhos
- Familiares
- Pets
- Religião
- Busque seu auto cuidado



- Evite olhar somente para dentro de si
- Quanto mais mantemos o auto foco, mais podemos nos sentir sem saída
- Os problemas e situações tomam uma proporção de grande magnitude...
- Nos sentimos pequenos e impotentes
- Não antecipe catástrofes
- Viva o AQUI e AGORA
- Tente Racionalizar seus pensamentos
- Olhe para fora...



## Medite

- Crie o hábito de meditar pelo menos duas vezes ao dia
- Sendo uma vez antes de dormir
- Foque na respiração
- Inspire em 3 TEMPOS, segure 3 e solte em 6 TEMPOS.
- Por pelo menos 5 minutos



## Faça exercícios mesmo que em casa

- Exercício ajuda a manter o equilíbrio emocional e a diminuir a ansiedade
- Ajuda na memória e concentração
- Ajuda no ciclo do sono vigília
- Utilize apps gratuitos

# Mantenha alimentação saudável

- Ansiedade propicia compulsão alimentar
- O cérebro ansioso e deprimido busca compensações nos prazeres rápidos
- Bebidas
- Comidas fast food
- Chocolates
- Modere nos estimulantes até 18h



# Tente levar a vida mais leve. Respeitando os próprios limites.

- Mantenha uma coerência mental, se priorize;
- Faça um exercício antes de dormir: nominar 3 coisas ou momentos bons que aconteceram durante seu dia;
- Faça relaxamento e meditação;
- Mantenha pensamentos positivos, você pode controlar sua mente!



setembro



amarelo



**PODER JUDICIÁRIO**

Tribunal de Justiça do Estado de Goiás

