

A large, stylized yellow ribbon is draped across the left side of the page, forming a loop. The background is a solid yellow color with subtle, curved, overlapping bands of slightly different shades of yellow.

Mês de Prevenção ao Suicídio

setembro amarelo

A VIDA REFLORESCE!

CARTILHA JUNTOS PELA VIDA: UM GUIA DE APOIO

Coordenadoria
de Saúde e
Qualidade
de Vida

DGP
Diretoria de
Gestão de Pessoas

The logo of the Tribunal de Contas do Estado de Mato Grosso do Sul, featuring a stylized eye or 'C' shape.

**TRIBUNAL
DE CONTAS**
Estado de Mato Grosso do Sul

APRESENTAÇÃO

O Tribunal de Contas de Mato Grosso do Sul, por meio da Diretoria de Gestão de Pessoas e a Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida, apresenta essa cartilha on-line para a campanha do Setembro Amarelo. Elaborada pelos psicólogos do setor com objetivo colaborar nas ações de qualidade de vida e saúde mental dos servidores.

Este material aborda estratégias de atenção psicossocial voltadas à compreensão e prevenção do suicídio.

Através das informações apresentadas a seguir, queremos auxiliar na promoção da saúde mental de todos os servidores do TCE-MS.

Não podemos negligenciar nossa saúde mental.

Mesmo que não estejamos prontos para a primavera, não podemos permanecer eternamente no inverno.

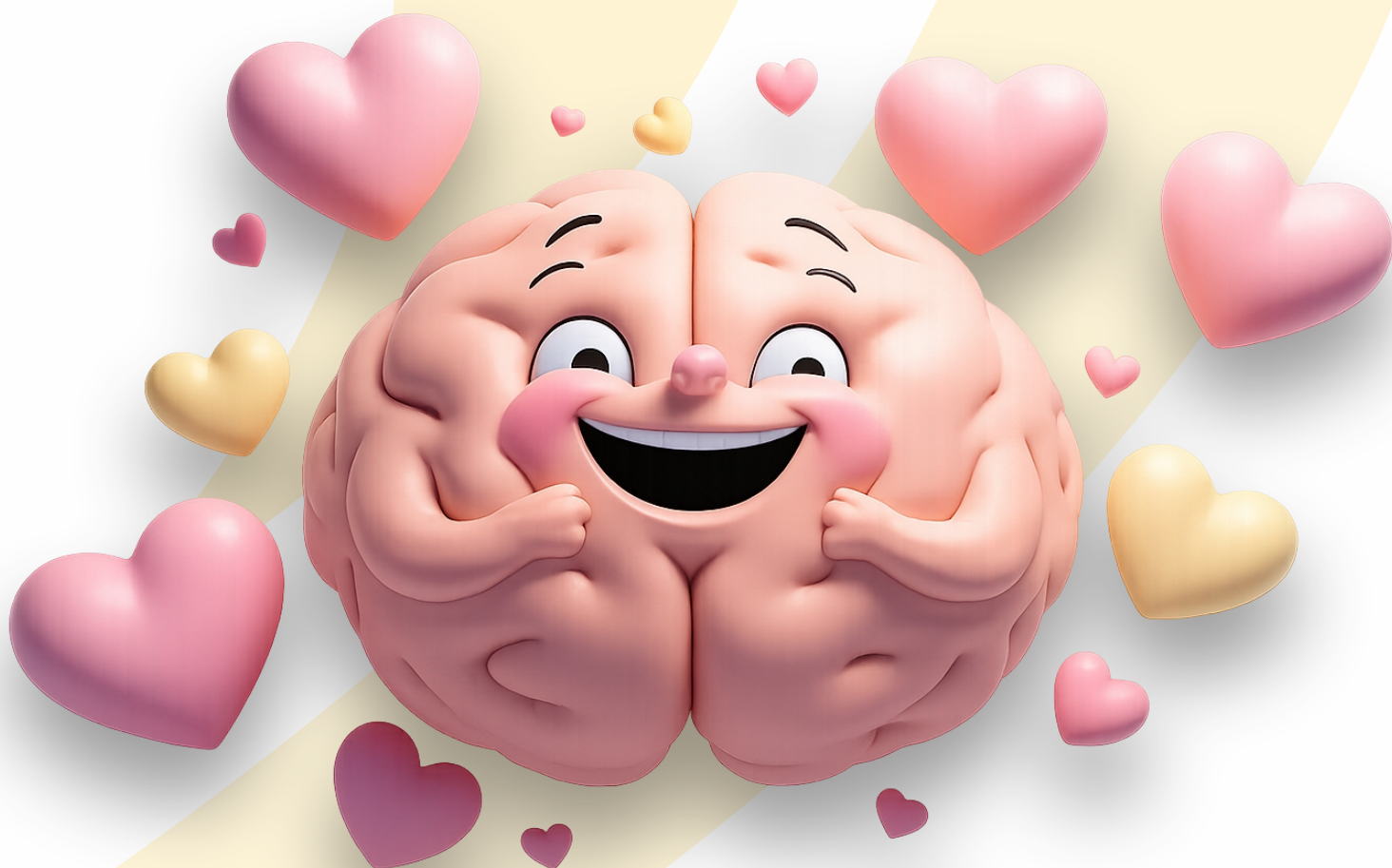
A vida refloresce.

SAÚDE MENTAL EM DIA

É natural sentir-se desamparado em alguns momentos da vida, mas a forma como lidamos com esse sentimento faz toda diferença. A verdadeira segurança não está em bens materiais ou títulos, mas no **cuidado diário com a nosso corpo, mente e coração**. O que realmente importa é o bem-estar que construímos no cotidiano, com atitudes simples: conversas sinceras, bons encontros, descanso e aceitar que as vezes precisa de ajuda.

A vida presta!

Aproveitar bons momentos que o viver proporciona, cultivar hábitos saudáveis, boas parcerias, momentos de lazer são fundamentais para que nossa vida seja suficientemente boa.



DEPRESSÃO

Sentir-se triste faz parte da experiência humana e, em muitos casos, é uma reação natural diante de situações difíceis. No entanto, é importante não confundir tristeza com depressão. A depressão é um transtorno mental sério que exige atenção, cuidado específico e acompanhamento profissional. Vale destacar a diferença entre doença e transtorno: enquanto a doença geralmente apresenta um início, meio e fim bem definidos e verificáveis, o transtorno pode não seguir esse mesmo percurso, sendo muitas vezes crônico ou com manifestações mais complexas e imprevisíveis.

É fundamental entender que um transtorno como a depressão, ou qualquer outro, não é um sinal de fraqueza ou falha de caráter. Um transtorno mental ocorre por uma combinação de fatores que incluem pré-disposição genética, alterações químicas cerebrais e eventos estressantes (conscientes ou inconscientes) ao longo do dia a dia e fatores ambientais.

Não julgar ou minimizar o sofrimento do próximo é o primeiro passo para quem quer ajudar.

Uma pessoa deprimida não precisa de frases motivacionais ou de ver o lado bom da vida. O que ela precisa é de acolhimento e ajuda profissional.

Conforme a última edição da CID (Classificação Internacional de Doenças), a depressão é um transtorno psiquiátrico crônico e recorrente que provoca uma alteração do humor, caracterizada por um rebaixamento do tônus vital, associado a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima e culpa, assim como a distúrbios do sono e do apetite.

OUTROS SINTOMAS DA DEPRESSÃO



Problemas psicomotores;



Culpa excessiva e irritabilidade:

Coisas que antes eram tidas como normais passam a ser recebidas com uma hipersensibilidade, deixando facilmente irritado, impaciente ou frustrado;



Distúrbio de sono:

Insônia com pensamentos estridentes ou vontade excessiva de dormir;



Fadiga constante:

Sensação de cansaço persistente, sem energia para as mais simples tarefas do dia a dia;



Dificuldade de concentração:

Problemas de concentração em suas atividades diárias, como trabalho, estudos ou até mesmo assistir um filme ou uma série, gerando sensação de improdutividade e frustração;



Desinteresse em atividades prazerosas e alteração da libido:

Atividades que costumavam ser prazerosas, como hobbies, sair com amigos, praticar esportes ou simplesmente estar perto de pessoas que se ama, perdem o sentido;

OUTROS SINTOMAS DA DEPRESSÃO



Ideações suicidas:

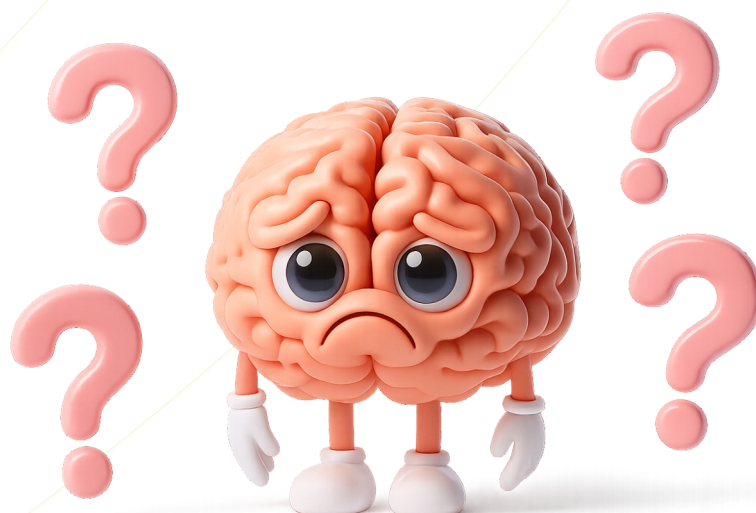
Pensamentos obsessivos, sem esperança e a crença de que a morte é a única possibilidade de cessar o sofrimento.

***A QUESTÃO DA DEPRESSÃO.** Responder se a vida vale ou não ser vivida é uma questão séria e fundamentalmente filosófica. O tratamento deve ser orientado para que a pessoa possa transformar seu sofrimento em fonte de criação e que assim ele possa encontrar e inventar novas formas de viver.

É POSSÍVEL DEPRESSÃO SEM TRISTEZA?

Depressão mascarada é o nome que se dá quando os sintomas emocionais clássicos dão espaço para manifestações físicas e comportamentais. Sintomas sutis e alternativos como alterações no apetite, cansaço constante, distúrbios do sono, perda de interesse, irritabilidade e problemas físicos sem causa aparente estão presentes nessa condição. Outro quadro da depressão atípica é conhecido como depressão sorridente. Nesses casos, o sujeito responde positivamente há estímulos externos, mas logo volta a se sentir deprimida.

A hipersensibilidade a comentários indesejados, sono em excesso, ganho de peso são indícios deste tipo de depressão.



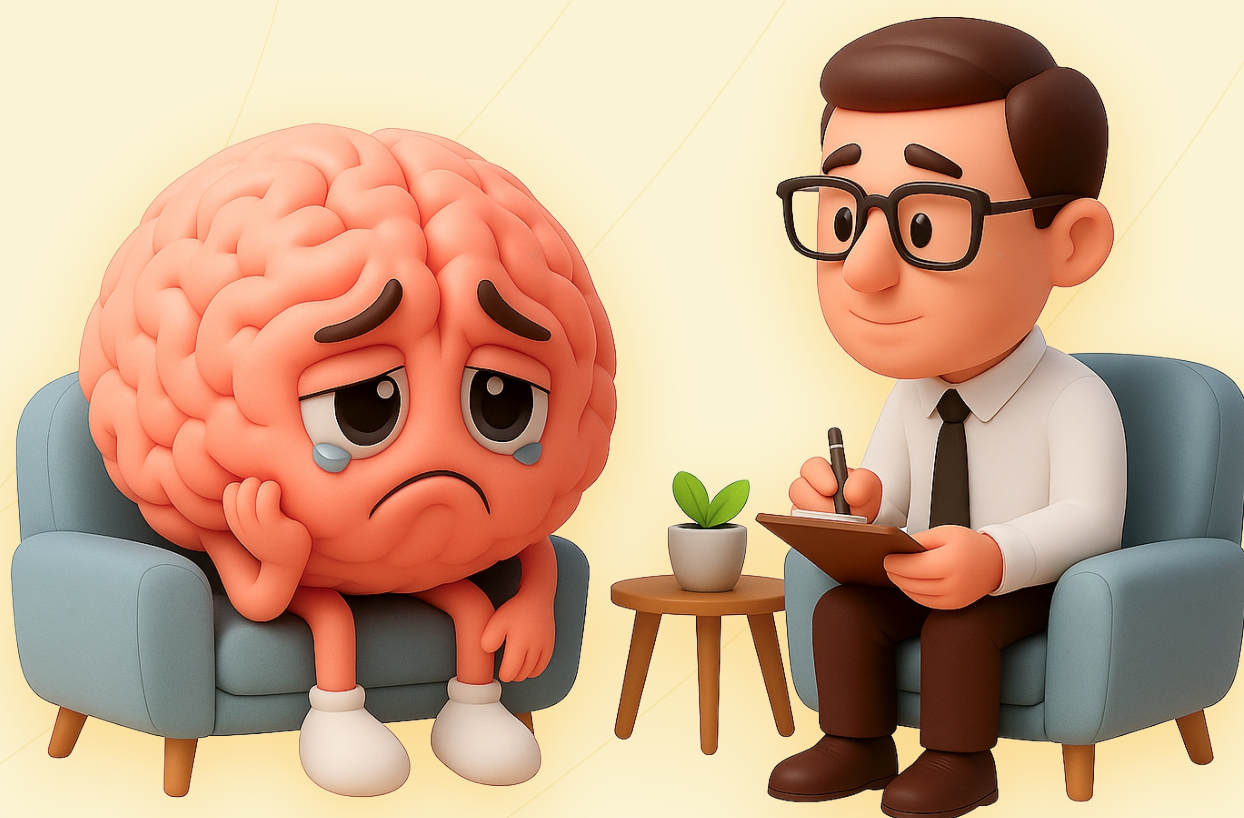
FALAR SOBRE O SUICÍDIO

Falar sobre suicídio é fundamental, pois é um tema recheado de tabus que precisam ser desmistificados.

Costuma-se pensar que “quem quer faz, não fala”. Isso não deve ser tomado como regra. Alguns casos são súbitos ou com sinais quase imperceptíveis, outros podem vir acompanhados por diversos avisos.

Outra questão se refere ao mito de que apenas pessoas com transtornos mentais atentam contra a própria vida. Pessoas com as mais variadas dificuldades também estão suscetíveis.

Precisamos ter em vista que nem todas as pessoas que pensam sobre suicídio querem morrer. Muitas querem apenas que o sofrimento sentido cesse.



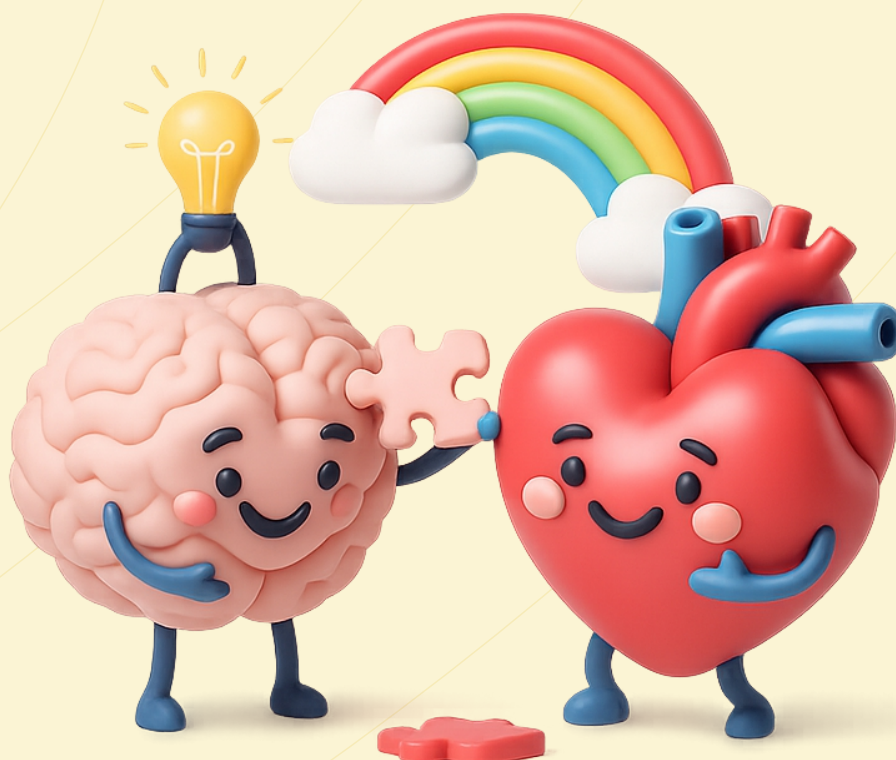
COMO AJUDAR?

PRECISAMOS ESTAR ATENTOS! Em algum momento de nossas vidas, podemos suspeitar que alguém próximo está passando por dificuldades.

O que podemos fazer para ajudar:

- Ouvir sem julgar;
- Ter empatia, respeitar opiniões e valores;
- Demonstrar afeto e cuidado;
- Oferecer apoio e incentivar a busca por ajuda profissional;

Precisamos ter em mente que a energia vital no sujeito, em quadro melancólico, regride e com isso a energia que seria utilizada para investir no mundo, acaba se voltando para o próprio sujeito de modo que ele se proteja de tudo que é exterior a ele. Em decorrência disso, há uma certa dificuldade de acesso a esse sujeito, pois ele se encontra numa realidade autocentrada.



BOM AMBIENTE DE TRABALHO IMPORTA

A síndrome de "Burnout" ou esgotamento profissional é um fenômeno psicossocial em resposta aos fatores estressores presentes no ambiente do trabalho, com consequências negativas em âmbito individual, familiar, profissional e social. Seus principais sintomas são a exaustão extrema, estresse e esgotamento físico. A síndrome pode causar sérios prejuízos à saúde caso não seja tratada.

Desde 1999, essa síndrome foi reconhecida pela Previdência Social, no Brasil, como um transtorno relacionado ao trabalho composta de três dimensões:

 Exaustão emocional: quando o esgotamento dos recursos físicos e psíquicos por desgaste emocional, resulta em falta de energia e de entusiasmo em relação ao trabalho.

 Despersonalização ou cinismo: é o distanciamento interpessoal, com diminuição do envolvimento emocional no trabalho e do desenvolvimento de atitudes impessoais e desumanizadas no tratamento de clientes e de colegas

 Baixa realização profissional: corresponde à dimensão de autoavaliação negativa e relaciona-se à baixa produtividade laboral e a sentimentos de ineficácia e de incompetência, que promovem insatisfação profissional.

Uma pesquisa publicada na revista científica The BMJ, em outubro de 2024, revela que a maior parte dos suicídios que às segundas-feiras e isto está intimamente ligado ao começo da semana e o retorno ao trabalho.

BOM AMBIENTE DE TRABALHO IMPORTA

Fique atento a suas sensações. Se você se sente estressado, fadigado e emocionalmente abalado, pode ser hora de dar um tempo e relaxar.

O tratamento é feito basicamente com psicoterapia, mas também pode envolver medicamentos (antidepressivos e/ou ansiolíticos). Normalmente surge efeito entre um e três meses, mas pode perdurar por mais tempo, conforme cada caso. Mudanças nas condições de trabalho e, principalmente, mudanças nos hábitos e estilos de vida são fundamentais.



TERMOS A VER COM ISSO

O Tribunal de Contas do Estado de Mato Grosso do Sul conta com uma estrutura dedicada ao cuidado com a saúde física e emocional de seus servidores. A Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida, tem uma equipe de psicólogos disponível para acolhimento e escuta ativa, com ética, sigilo e respeito.

Os profissionais estão preparados para oferecer orientações à saúde mental e, quando necessário encaminhamento para atendimento especializado, contribuindo para o bem-estar integral dos servidores da instituição.

Além do atendimento individual, o TCE-MS desenvolve uma série de ações e projetos voltados à promoção da saúde mental no ambiente de trabalho, como:

 **Projeto Café com Psicólogo** – Espaço de diálogo e reflexão sobre temas emocionais e comportamentais;

 **Apoio ao Gestor** – Suporte psicológico e orientação para líderes e gestores na condução de suas equipes;

 **Projeto Mente Leve, Trabalho Forte – Saúde Mental em Foco** – Iniciativas periódicas de conscientização e prevenção em saúde mental;

 **Programa Vencendo o Tabagismo** – Apoio multidisciplinar para servidores que desejam parar de fumar, promovendo saúde e qualidade de vida.

Cuidar da saúde mental é uma responsabilidade de todos.

SOBRE NÓS

Esta Cartilha de Saúde Mental é uma iniciativa dos psicólogos da Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida, com o propósito de promover o cuidado com a saúde mental no ambiente de trabalho e fortalecer o vínculo entre os servidores e a equipe de psicologia do TCE-MS.

O conteúdo foi elaborado com base em pesquisas bibliográficas, referências técnicas da área e troca de experiências com outros profissionais da área da saúde, garantindo embasamento e responsabilidade nas informações apresentadas.

Nossa equipe está à disposição para acolher e atender os servidores do TCE-MS, com escuta qualificada, ética e sigilosa. **Conte conosco!** Peça ajuda!

TELEFONES ÚTEIS

SALA DE PSICOLOGIA DA DGP

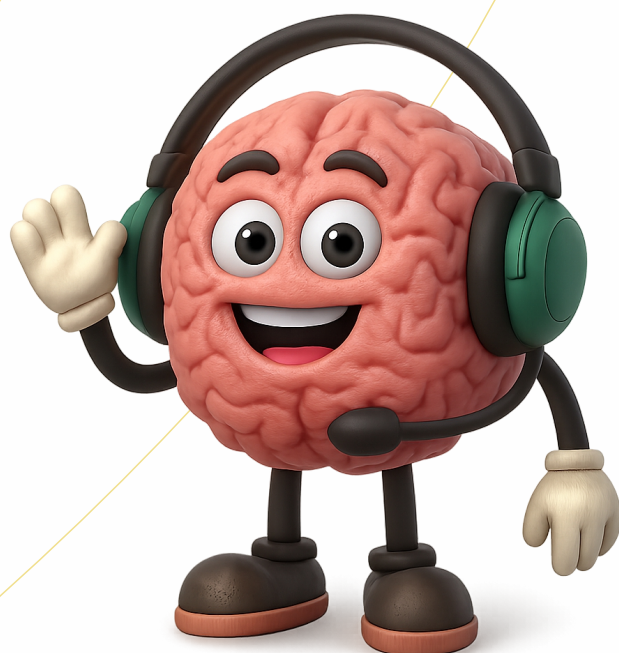
Ramais: 1667 ou 1852

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA

Tel.: 188

Disponível 24 horas por telefone e nos seguintes horários por chat:

Dom - 17h à 01h; Seg a Qui - 09h à 01h; Sex - 15h às 23h; Sáb - 16h à 01h.



**Coordenadoria
de Saúde e
Qualidade
de Vida**

DGP
Diretoria de
Gestão de Pessoas

