

Mitos e fatos sobre o suicídio

Há um tabu ainda muito forte em torno do suicídio, o que contribui para que se mantenham mitos sobre o tema e sobre como lidar com as pessoas que o cometem.

1. **Mito:** *“As pessoas que falam muito ou tentam e não conseguem só querem chamar atenção. Quem quer fazer, faz e ponto”.*

Esse pensamento é muito comum e totalmente equivocado. Primeiro de tudo é importante compreender que de forma geral a pessoa suicida é marcada por sentimento de ambivalência; há o desejo de viver e também o de morrer. Não há uma busca convicta pelo fim da vida, mas desespero e desesperança que levam a acreditar que se matar é a única forma de acabar com a dor que sente. Logo, não existe exatamente o “quem quer fazer, faz e ponto”.

As pessoas que falam que querem se matar ou que tentam são possíveis suicidas, sim. Pelo menos dois terços das pessoas que tentam ou que se matam haviam comunicado de alguma maneira sua intenção para amigos, familiares ou conhecidos. As vezes essa comunicação se dá por comentários como “queria deixar de existir”, “queria morrer”, “se eu morrer deixaria de ser um peso aos outros”. Essas falas podem ser um alerta, um pedido de ajuda, apoio e atenção para conseguir lidar com o sofrimento pelo qual estão passando. Além disso, um dos principais elementos de predição para o suicídio é ter cometido tentativa de suicídio.

2. **Mito:** *“O suicídio é um ato de covardia (ou de coragem)”.*

Como dito, o suicida vivencia sentimentos de ambivalência em relação à morte, de querer e não querer o fim da vida. É a vivência de uma dor psíquica insuportável somada à sentimentos

de desespero, desesperança e impulsividade. Não dá para dizer que foi covardia (ou coragem).

3. **Fato:** *“Alguns pacientes apresentam melhora antes de cometer o suicídio, aparentando estarem mais motivados, menos desanimados e melancólicos.”*

Às vezes isso é uma simulação para que a vigilância afrouxe e ele consiga se matar, outras vezes isso ocorre porque a pessoa tem um “plano” para acabar com seu sofrimento e isso gera uma espécie de conforto.

4. **Mito:** *“Suicídio é uma decisão individual e cada um tem pleno direito a exercitar o seu livre arbítrio.”*

Normalmente os suicidas estão passando por um adoecimento psicológico ou um sofrimento que altera de forma radical sua percepção da realidade e de si mesmo. Como dito, o que se busca é acabar, na verdade, com o sofrimento e não com a vida; não há uma decisão convicta por acabar com a própria vida. Havendo tratamento eficaz que faça superar o sofrimento e enxergar as possibilidades de lidar com os problemas que enfrenta, o desejo de retirar a própria vida desaparece.

5. **Fato:** *Suicídio está bastante ligado com adoecimento mental.*

A maioria dos suicidas apresenta algum tipo de adoecimento psicológico, principalmente depressão. Logo, isso é um elemento de risco e alerta; porém, por outro lado, é falsa a conclusão de que a maioria das pessoas com quadros de enfermidade psicológica é de potenciais suicidas.

6. **Mito:** *“Não devemos falar sobre suicídio, pois isso pode aumentar o risco”.* Na verdade, falar sobre suicídio e sofrimento é importante, pois ajuda a aliviar a angústia e a tensão que pensamentos suicidas trazem, além de possibilitar identificar casos de risco. No mesmo sentido, abordar a questão do suicídio na mídia ou

institucionalmente pode ajudar a dar atenção e importância ao problema, ajudando pessoas a identificar e prevenir o suicídio. O que se deve evitar é falar sobre formas e métodos de realizar tal ato, pois pode dar ideia a pessoas que estão considerando tirar a própria vida.

O que é possível fazer?

O primeiro e principal passo é buscar ajuda profissional de um psicólogo e de um psiquiatra. O tratamento de saúde com esses profissionais é fundamental.

Além disso, é importante buscar ser um apoio para essa pessoa, conversar com ela, mas sobretudo se dispor a ouvir sem julgamentos, de forma que a pessoa se sinta à vontade de por pra fora o que a aflige.

A escuta deve ser ativa, com empatia pelos sentimentos expostos, mesmo que sejam problemas que você considere pequenos, de fácil resolução, é preciso compreender que para aquela pessoa são/estão grandes.

É importante também tentar evitar o isolamento, porém sempre com sensibilidade, pois forçar interações sociais para as quais o indivíduo não está disposto ou minimamente motivado pode gerar mais frustração e incômodo.

Retire do alcance da pessoa objetos, substâncias e outros elementos que podem ser meios para o suicídio. É falsa a presunção de que “quem quer, arranja um jeito”. Muitas vezes, o suicídio ocorre em um momento de impulsão: mesmo tendo havido planejamento prévio, há a impulsão de realizar naquele momento. Ao dificultar o acesso a esses meios, pode-se diminuir bastante a possibilidade de ocorrer o ato.

() Daniel Luca é psicólogo é assessor do Sindicato na área de saúde do trabalhador.*

Leia mais:

Relação do suicídio com a crise econômica, dificuldades financeiras e desemprego

Reorganização produtiva e suicídio

Reorganização produtiva e suicídio

As formas de gestão e produção passaram por grandes mudanças relativamente recentes em sua história, denominadas por vezes como reestruturação produtiva ou acumulação flexível. Enquanto para o capital a flexibilidade envolve a competição macroeconômica, exigindo capacidade reorganizativa das empresas ante as flutuações do mercado, para o trabalhador isso significa precarização, maiores exigências profissionais, baixos salários, jornadas prolongadas, eclosão de novas doenças e reaparecimento de velhas doenças em um novo cenário de acentuado individualismo. Assim, a precarização transformou o trabalho em emprego com incertezas, sem direitos ou com poucos direitos.

Alguns elementos dessa nova forma de organização da produção podem ser sentidos nas relações de trabalho dos mais diversos setores, incluindo serviços e mesmo no funcionalismo público. A mudança de denominação de “trabalhadores” para “colaboradores”, por exemplo, não é meramente estética ou superficial. Representa uma alteração do que será exigido deles a partir de então. Inicia-se um modelo que requer dos empregados uma identificação com a empresa, que “vistam a camisa” e coloquem também sua emoção, motivação e afeto à disposição dos objetivos da empresa. A subjetividade é colonizada pela empresa.

A adoção do discurso dos “vencedores” e “perdedores” no local de trabalho cria um ambiente para estimular os trabalhadores a dedicarem-se ao máximo para fugirem do estigma de improdutivos e perdedores. O individualismo competitivo que é incentivado nesse modelo vai minando as relações pessoais entre os trabalhadores e tornando o ambiente cada vez mais hostil.

Assim, o grupo, que seria principal defesa dos trabalhadores contra a exploração e as arbitrariedades, esfacela-se, perdendo seus laços de solidariedade. Mais que isso: os próprios colegas, imersos no clima de competição, acabam às vezes por serem autores, cúmplices ou coniventes com as agressões aos trabalhadores. Aqueles que, por quaisquer motivos, não se ajustam a essa situação são deixados de lado, vistos como inúteis, fracos, improdutivos e tendem a internalizar tal julgamento, sentindo-se culpados, envergonhados e humilhados.

Esse ambiente hostil é também um ambiente fértil ao assédio moral. Diferentemente da agressão do “todos contra todos” da competição acirrada, o assédio torna-se uma agressão realizada de forma sistemática e que tem origem e destino, isto é, possui autor ou autores e possui vítima ou vítimas. Não é a ação agressiva indistinta e generalizada que não se enquadra em assédio moral, mas não deixa de ser um grande problema, que inclusive contribui para o surgimento do assédio.

Os motivos para a realização de tal violência psicológica podem ser diversos, mas majoritariamente estão ligados ao poder no local de trabalho – uma pessoa ou grupo adota como objetivo se livrar de um subordinado ou colega de trabalho e utiliza a agressão sistemática para isso. O trabalhador vítima normalmente não percebe essa intenção e acredita que as agressões são respostas a supostos problemas reais de seu comportamento e rendimento no trabalho, esforçando-se para se adequar e produzir mais. Como o problema não está na própria vítima, a alteração de comportamento não faz cessar as agressões, desqualificações e ofensas. Isso vai gerando

sofrimento, julgamento de incompetência, perda de autoconfiança, culpa, vergonha e adoecimento. O tempo não é capaz de amenizar essa situação; pelo contrário, tende a piorar.

Os colegas de trabalho, devido ao clima de competição e ao medo de se tornarem as próximas vítimas dessa violência psicológica, evitam solidarizar-se com os assediados, criando uma situação de grande isolamento. Tudo isso cria no assediado uma sensação de beco sem saída, de impossibilidade de solução e melhora, levando a um forte sentimento de desesperança e total desmotivação, podendo achar que a morte é a única saída possível para acabar com esse sofrimento.

Com o isolamento por parte do chefe, dos colegas e muitas vezes do próprio trabalhador, que de tão envergonhado e culpado evita interação com os colegas, o sujeito se vê ilhado. Os laços afetivos no trabalho, tão importantes à saúde mental, são desfeitos.

Os problemas no trabalho tendem a afetar negativamente também outras esferas da vida do sujeito, abalando muitas vezes relações conjugais e familiares, além de gerar isolamento em relação a amigos e outros meios sociais. Ademais, o significado financeiro do trabalho é também muito importante, pois perder determinados benefícios pode significar piora no padrão de vida, e sair do emprego para fugir da violência ou mesmo ser demitido pode ter efeitos drásticos na subjetividade do trabalhador. A perda do sustento e a possibilidade de ter de enfrentar o desemprego é outro fenômeno social devastador para a saúde mental.

A falta de qualquer apoio no trabalho para enfrentar isso é agravada quando a vítima não consegue falar sobre o tema com amigos e conhecidos – o que ocorre principalmente com homens que, devido à cultura machista, evitam expor seus sentimentos. Tudo isso constitui uma experiência subjetiva devastadora. E, se o trabalho pode ser algo que dá sentido à vida, algo que

muitas vezes dita o nosso papel na sociedade, que nos faz nos sentirmos úteis e capazes, quando o trabalho perde o sentido, torna-se fonte de agressão, violência e sentimento de incompetência. Daí a vida pode também perder seu sentido, podendo levar as vítimas a tirar as próprias vidas. O sofrimento pode ser tão intenso e parecer tão inescapável que a morte pode ser vista como única forma de se livrar dele. O que se busca não é acabar com a vida, mas sim com o sofrimento. São suicídios que, se as vítimas tivessem um ambiente de trabalho saudável, seriam evitados.

O assédio moral não é um fenômeno novo, mas os relatos sobre isso aumentaram muito após as mudanças recentes na produção. Conforme relata Christophe Dejours, o suicídio no trabalho é algo relativamente novo, surgido também nas últimas décadas. Pelo que se encontra na literatura científica sobre o tema, não é superficial dizer que o aumento do suicídio e o aumento do assédio moral estão interligados, como também estão relacionados com a reestruturação produtiva. Pesquisa feita com dois grupos de trabalhadores do Canadá aponta que, do primeiro grupo, composto majoritariamente de mulheres trabalhadoras da saúde, 14,3% apresentavam desespero e do segundo grupo, majoritariamente formado por homens engenheiros, 6,8% apresentavam desespero. O autor aponta que desespero é o indicador mais importante para a ocorrência do suicídio, mais que a própria depressão.

Identificar se um suicídio está ligado principalmente ao trabalho ou ao assédio é uma tarefa bastante difícil, ainda mais em larga escala. Na busca de estatísticas sobre o tema, cada vez mais pesquisadores apontam que, em geral, os suicídios ocorridos no local de trabalho são uma mensagem sobre a violência no trabalho, que possui um caráter importante de denúncia sobre o que ocorre ali.

Os que não ocorrem no local de trabalho são mais complexos, mas podem também ser consequência da violência no trabalho e do assédio moral. Mas é comum que as empresas tentem sempre se

isentar, buscando elementos da vida do trabalhador que possam apontar como causa do suicídio.

Todas essas ponderações e novos casos são um alerta inegavelmente importante para a situação dos ambientes e dos colegas de trabalho. É urgente que esse assunto seja mais amplamente discutido, partindo primordialmente da responsabilidade dos empregadores e superiores hierárquicos em garantir um espaço acolhedor e saudável para os funcionários. Mas não só: é necessário que discutamos mais a fundo o tema da saúde mental em todos os âmbitos. Tanto porque isso envolve uma melhoria na qualidade de vida de todos, mas também porque é capaz de, em casos extremos, salvar vidas.

() Daniel Luca é psicólogo é assessor do Sindicato na área de saúde do trabalhador.*

Leia mais:

[Relação do suicídio com a crise econômica, dificuldades financeiras e desemprego](#)

[Mitos e fatos sobre o suicídio](#)

Relação do suicídio com a crise econômica, dificuldades financeiras e desemprego

Os períodos de crise econômica são marcados em geral por aumentos das taxas de suicídio. O crash na bolsa em 1929 deixou no imaginário da população na época a imagem de investidores se atirando de prédios após terem perdido boa parte de seu dinheiro que estavam em ações. Para, além disso, a crise que se instalou após 1929 levou a um aumento real na

taxa de suicídios.

Diversas pesquisas sobre a crise econômica mundial recente apontam também altas nas taxas de suicídio. Estudo feito com dados das taxas de suicídio em dez países da Europa durante os anos de 2007 a 2009 apontaram aumentos de 5% à 17%, com Irlanda e Grécia entre os mais afetados.

Outra pesquisa, comparando dados de antes e depois de 2007, indica que EUA, Canadá e Europa tiveram cerca de 10 mil suicídios mais diretamente ligados à crise e recessão econômica. Além de forte aumento na venda de antidepressivos. Nos estados unidos, os estados que tiveram mais demissões as taxas de suicídios eram significativamente mais altas que os outros.

Segundo a Direção Geral de Saúde de Portugal na comparação entre o período de 1999-2003 (antecessor à crise) e 2008 – 2012 (em crise), houve um aumento de 22,6% na taxa de suicídio no país. Ainda sobre Portugal, uma pesquisa em uma região do país aponta para aumento das tentativas de suicídio em 47% no sexo feminino e 35% no sexo masculino, além de uma estimativa de aumento de 30% nos casos de depressão.

Boa parte destes suicídios tem ligação com o aumento do desemprego nestes períodos. Uma análise com dados de 26 países da união européia, entre 1970 e 2007, aponta que em indivíduos com menos de 65 anos a cada 1% de aumento na taxa de desemprego acarretava uma subida de 0,79% na taxa de suicídio.

No Brasil não é diferente

A recente crise que foi sentida na Europa e EUA a partir de 2008, não havia chegado com a mesma intensidade no Brasil até recentemente.

Em 2015, devido à crise e a redução dos postos de trabalho, quase um milhão de famílias passaram das classes médias para as mais pobres. Hoje, só na região metropolitana de São Paulo são dois milhões de desempregados e este número tende a

aumentar, segundo estimativas. Junto com o aumento do desemprego enfrentaremos a suas conseqüências à saúde mental dos trabalhadores, além dos efeitos negativos das outras características da crise em si.

O desemprego afeta a saúde mental de diversas formas, pois é marcada por sentimentos de insegurança, vulnerabilidade e é uma situação de descontinuidade profissional e impossibilidade realização de planos futuros. Acarreta falta de confiança em si e nos outros, sentimentos de culpa e uma perspectiva pessimista de vida que se soma à sensação de impotência face à própria condição.

A desesperança gerada pelo desemprego é um sentimento marcante, no qual não vê possibilidade de melhora no futuro, não se consegue vislumbrar uma saída para a situação. A pessoa terá dificuldade em empenhar esforços em uma iniciativa se não tem esperança de que tal projeto pode dar certo. Ademais, sentir que ficará nesta situação para sempre pode gerar uma angústia profunda. Este sentimento é alimentado pela frustração da busca constante de trabalho, sem ter sucesso.

Este aspecto é tão forte que algumas pesquisas apontam que a desesperança pode ter maior correlação com suicídio do que a depressão – que é bastante presente entre aqueles que cometem suicídio.

Os desempregados de longa duração tendem a ser os mais afetados psiquicamente e com maior risco de buscar o suicídio como saída. Ser do sexo masculino e ter baixo nível educacional são outros dois fatores de risco para a tentativa de tirar a própria vida.

O Desemprego se relaciona também com o isolamento social, propensão ao uso de álcool e drogas, sentimento de ineficácia, estresse, separação conjugal, contração de dívidas e outros aspectos negativos que contribuem para a piora do quadro psíquico e social do indivíduo.

Além da saúde mental, a saúde física também tende a ser afetada pelas crises econômicas e o desemprego. A vivência do estresse tende a reduzir a defesa imunológica; a perda de renda acarreta a redução dos gastos com saúde, dificultando a realização de determinados tratamentos; a piora nas condições de vida tende a aumentar a transmissibilidade de doenças em alguns casos; além de também uma piora no serviço público devido a políticas de cortes nos gastos sociais.

Como se pode notar a crise econômica, sobretudo o desemprego, pode acarretar uma forte desestruturação na vida de um indivíduo, tanto no que se refere à saúde física, quanto nos aspectos psicológico, econômico e social – podendo levar a pessoa ao ato desesperado de suicídio.

Mas apesar de ser relativamente comum em crises o aumento do índice deste tipo de ato, pesquisadores apontam que é errado naturalizarmos tal relação, pois há, sim, políticas que podem ser feitas que ajudem a conter o aumento nos índices. Estudos apontam que na Suécia, por exemplo, que conta com uma maior rede de apoio e assistência, os problemas econômicos não refletiram tanto aumento na taxa de suicídio, que mantiveram-se estáveis.

Outros dados apontam que em regiões em que muitas pessoas fazem parte de organizações como associações, sindicatos e grupos desportivos, os efeitos adversos da crise e do desemprego para a saúde foram reduzidos substancialmente.

É fundamental, lógico e humano, então, uma política econômica que ao invés de onerar os trabalhadores pela crise, onere classe que concentra a riqueza. Um conjunto de ações que distribua renda, garanta emprego, moradia, controle de preços entre outras questões fundamentais para a classe trabalhadora e assim possa garantir as condições de vida, saúde da população.

0 avesso

O Brasil, entretanto, não é um país que tem a cultura de proteção ao trabalhador, e a história prova que essa realidade só muda com união e luta da classe trabalhadora.

Vivemos hoje um quadro de recessão econômica e mais de 12 milhões de trabalhadores estão desempregados. A solução encontrada pelo governo Temer (PMDB) para solucionar a crise é dar sequência ao plano de governo do PT. Ele trabalha fortemente para aprovar medidas no congresso que prejudicam a classe trabalhadora.

O PLP 257, apresentado pelo governo e Congresso como plano de salvamento dos estados, na verdade, congela o orçamento dos serviços públicos por dois anos, provocando arrocho salarial dos servidores, precarizando serviço público, o que piora muito as relações de trabalho.

A PEC 241 é outra proposta que o governo Temer tem se desdobrado pela aprovação. Essa proposta de Emenda Constitucional congela o orçamento público federal por 20 anos, desobriga o investimento mínimo na saúde e educação e outros serviços essenciais que, hoje, têm percentual orçamentário obrigatório. Proíbe a criação de novos cargos ou funções, reestruturação de carreira e realização de concursos no setor público.

A reforma da Previdência mexe com todas as categorias de trabalhadores. Ela reduz o valor mínimo da aposentadoria (que hoje equivale ao salário mínimo) e aumenta a idade para obtenção do benefício (o governo quer instituir 65 anos para mulheres e 70 para homens).

A segurança da CLT também está em jogo. Uma reforma trabalhista que está em pauta propõe que as negociações entre empregados e patrões valha mais que a CLT, com isso, tudo o que está assegurado em lei, como o 13º salário, férias, licença maternidade e licença paternidade, licença prêmio, perde a obrigatoriedade de cumprimento.

Tudo isso pode agravar a segurança do trabalhador e virar fator de agravamento de doenças emocionais e mentais.

Um estudo realizado pela OMS mostra que o Brasil foi o quarto país latino-americano com o maior crescimento no número de suicídios entre 2000 e 2012, com 10,4%, ficando atrás apenas da Guatemala (20,6%), México (16,6%), Chile (14,3%). De acordo com o estudo, o Equador é o quinto país a registrar aumento percentual (3,4%).

Em números absolutos, o Brasil é líder entre os países latino-americanos em número de suicídios. De acordo com o relatório, foram 11.821 suicídios só em 2012.

Apesar de terem apresentado um aumento maior de suicídios que o Brasil no período, os outros três países que lideram o crescimento de casos na América Latina têm quantidades bem inferiores de casos.

Efeito indireto do suicídio

O suicídio é um indicativo claro do sofrimento que assola quem o pratica, mas ele tem um efeito posterior e indireto, que é o sofrimento e trauma que acomete familiares, amigos, pessoas próximas e as que presenciaram ou que estão no local onde o suicida atentou contra a própria vida.

Isso tem acontecido com frequência incomum no Fórum Trabalhista Ruy Barbosa, na Barra funda, onde em dois anos os servidores presenciaram quatro suicídios e cinco mortes. O último foi ainda mais traumático por envolver uma criança de apenas quatro anos, que foi levada pelo pai para o salto da morte.

As conseqüências nos trabalhadores podem ser desastrosas, mas sobre esse assunto trataremos em matéria especial que será veiculada na última semana do Setembro Amarelo.

Leia mais:

[Reorganização produtiva e suicídio](#)

0 leitinho e a vitória

A aprovação e sanção sem vetos do PL do “leitinho” nos traz um certo alívio e até comemorações categoria afora.

Nossa luta foi árdua nos últimos sete anos, desde 2009 quando fizemos a primeira greve para que o projeto dos DGs fosse enviado à Câmara.

Naquele momento o projeto pelo qual fazíamos a greve, já não era o nosso.

Trocamos nosso projeto de carreira, estudado e aprovado nas legítimas instâncias da categoria, pelo projeto imposto pelos Diretores Gerais e defendido pelos sindicalistas chapabranca como o único possível no momento e com aprovação certa, um tal “cavalo selado”.

Pois bem, mesmo aceitando a troca (era o que tínhamos para o momento) o “cavalo selado” correu de nós por longos anos e longas greves e longas lutas, até chegar em 2015 como o PLC 28, aprovado por unanimidade no Senado, no histórico dia 30 de junho de 2015, e vetado pela então presidente.

O veto, as manifestações intensas em todo o país, a união da categoria como não se via há muito ou até, como diziam alguns, como nunca se viu, e a traição do STF atravessando outro projeto alternativo...alternativa da alternativa. Sim, porque o PLC 28 era o mesmo “cavalo selado”, o projeto dos DGs, era o que tínhamos para o momento. Não era o nosso projeto de carreira.

Agora vinha mais uma alternativa, o “Leitinho”, assim

apelidado para gozar com o desrespeito do STF sobre nós. Não aceitávamos! Era uma afronta, um acinte! Queríamos a derrubada do veto ao PLC 28! Lutávamos para ter direito àquele projeto que nem era o nosso, já era o deles e mesmo assim lutávamos por ele.

Nas instâncias da categoria foi proposto pedir a retirada do Leitinho, dizíamos que ele era uma armadilha, que não repunha as perdas passadas nem as perdas futuras e nos amarrava as lutas por quatro anos.

Congresso Nacional: negociata, manipulação, traição e mais traição. O veto não caiu!

Nossa greve e manifestações históricas não foram suficientes para aprovar o projeto dos DGs enfiado por nossa goela em 2009.

Agora temos o “leitinho”. É merreca, não repõe as perdas, é parcelado até 2019, mas é o que temos para o momento.

Vamos à luta, porque sem luta nem essa merreca virá.

Grandes guerreir@s voltaram ao *front*, ou nem saíram de lá. Esforço imenso com substitutivos reapresentados a cada mês findo sem que a matéria fosse aprovada na Câmara.

Parabéns a todas e todos que lutaram!

Enfim o “leitinho” aprovado nas duas casas, mas perdemos a parcela de junho, ainda e apesar do empenho de noss@s guerreir@s atuando em BSB.

Como dizia o poeta “confesso que estou contente também”, mas não aceito que essa conquista, com toda a luta que envolveu, seja tratada como vitória.

Tá, era o que tínhamos para o momento, mas NÃO é vitória.

Lutamos por anos pela justa reposição das perdas

inflacionárias de nossos salários e conseguimos uma merreca para pagar o leitinho das crianças, uma alternativa da alternativa, que não repõe as perdas passadas, tão pouco as futuras e nos amarra as lutas até 2019.

Isso pode ser vitória para quem não fez nada a não ser furar greve e mal dizer os sindicatos e colegas que lutaram.

Quem ajudou a construir o projeto de carreira, abriu mão dele pelo projeto dos DGs, lutou pela aprovação deste sem sucesso e terminou obrigado a implorar pela aprovação do leitinho...saiu cansad@ e até recompensa@o pela conquista, mas não vitorios@.

Considero que é fundamental refletirmos sobre tudo o que passamos e onde chegamos, porque acredito que a análise correta pode melhorar nossos caminhos para o futuro, afinal, a luta continua!

() Fausta Camilo de Fernandes é oficial de justiça da Justiça Federal em Caraguatatuba-SP.*

Sinais do adoecimento mental

A passagem de um estado saudável para uma situação de enfermidade não é um processo simples e definido. Não é possível dizer em que momento um indivíduo não pode mais ser considerado saudável. Essa mudança é processual, algo que caminha de um estado a outro, sendo que nem a saúde nem a doença são estáticas e homogêneas. Diversos pesquisadores da área da saúde utilizam, então, o conceito de “processo saúde-doença”, compreendendo que nunca se é 100% saudável ou 100% doente, pois o processo envolve essas duas situações.

Alguns aspectos do trabalho podem levar a um desgaste mental

do individuo, o que contribui para o adoecimento. O desgaste pode causar alterações no corpo e na mente dos trabalhadores, que são também sinais de que está se desenvolvendo um processo de adoecimento.

Esses sinais iniciais podem ser diversos, sendo a fadiga um dos mais comuns. É a sensação de cansaço presente no dia a dia e que não é superada nem por uma noite de sono nem pelo final de semana. A fadiga chega a afetar o desempenho no trabalho e mesmo outras dimensões da vida dos trabalhadores, como a familiar e a social. Alguns importantes aspectos dessa fadiga são a irritabilidade, as alterações do sono e o desânimo.

A irritabilidade é comumente sentida por familiares e colegas, apesar de nem sempre ser percebida a relação com o trabalho. Brigas mais freqüentes, menos paciência para lidar com filhos e outros problemas do cotidiano podem ser alguns dos sinais. A principal alteração do sono em tais situações é a insônia e, com o descanso comprometido, o cansaço se acumula ainda mais. Pode haver outras alterações, como sono leve, aumento do sono, sonolência durante o dia e dificuldade de acordar para o trabalho.

Já o desânimo é relacionado ao sentimento de tristeza, falta de motivação e de disposição para tomar iniciativas. Ademais, o cansaço pode se manifestar também como alterações na fome e dores diversas. Além da fadiga, outros sintomas que podem ser sinais de adoecimento no trabalho são as somatizações, como hipertensão, gastrite ou problemas dermatológicos.

Agir antes que se desenvolva um adoecimento mais grave

Se por um lado o cansaço pode ser um sinal desse desgaste, por outro lado pode ser o prenúncio de um adoecimento mais grave. A pesquisadora Edith Seligmann aponta que vários trabalhadores que desenvolveram quadros de adoecimento psíquico ou sintomas desta natureza relataram ter passado por períodos extensos de fadiga.

Por vezes, trabalhadores não tomam nenhuma providência frente a esses sinais por acreditarem que os sintomas em breve irão passar e tudo voltará a ficar bem. É comum também que trabalhadores não busquem ajuda por medo de tirarem licenças médicas e isso ser mal visto pelas chefias. Porém, se o adoecimento é relacionado ao trabalho, o servidor só retomará a situação de saúde se resolver o problema que está sendo maléfico ao seu corpo e mente; caso contrário, a situação só tende a piorar, surgindo sintomas mais graves, com alto sofrimento psicológico e a necessidade de tratamentos duradouros.

Quanto antes for detectado o desgaste e o sofrimento, melhor será o tratamento e mais forças o trabalhador terá para tomar iniciativas contra esse problema. É importante conversar com familiares e colegas, mas acima de tudo é fundamental buscar ajuda profissional com psicólogos, psiquiatras, fisioterapeutas ou médicos do trabalho, de acordo com cada situação.

Tratar o adoecimento é fundamental, mas não podemos perder de vista que, se não atuar nas causas da enfermidade, mesmo o melhor tratamento será apenas “enxugar gelo”. É fundamental agir sobre o processo de trabalho para mitigar ou extinguir os elementos adoecedores que causam o desgaste mental e construir em seu lugar práticas que promovam a saúde dos trabalhadores.

Referência:

Trabalho e desgaste mental: o direito de ser dono de si mesmo. SELIGMANN-SILVA, Edith. São Paulo: Cortez, 2011.

(*) Daniel Luca é psicólogo e assessor do Sindicato na área de saúde do trabalhador.

Mas o que significa a aprovação do PL 2648 na Câmara?

Embora tenha sido um passo para minimizar as perdas acumuladas dos servidores do PJU e do MPU, não vejo motivos para comemorações, posto que, a maioria das outras carreiras dos servidores públicos conseguiu fechar o acordo em 28% em 4 anos, enquanto nós do Judiciário, com a interferência negativa do presidente do Supremo (Min. Levandovski) com o aval e ajuda dos governistas da nossa categoria permitiu tão somente essa pequena reposição de 21% em 4 anos.

Enquanto nós do PJU/MPU estamos desde 2006 sem aprovação de novo PCS e com os vencimentos congelados, os outros setores do serviço público (Executivo e Legislativo) por exemplo, tiveram reajustes significativos em 2010.

Por outro lado, as carreiras típicas de Estado fecharam acordo em 21% como nós, contudo, ganharam algumas gratificações que variam de R\$ 3.000 a R\$ 5.0000 (PF, Receita, PFN, AGU por exemplo...)

Não restou outra alternativa para nós do PJU/MPU senão “garantir” essa pequena reposição diante da derrota suja, indecente e injusta que o governo do PT impôs a nossa categoria, a despeito da maior greve da nossa história, que só foi vencida por conta de manobras desonestas e não republicanas que ocorreu dentro do parlamento por ocasião da histórica sessão que derrubaria o veto presidencial ao nosso reajuste.

Importante também dizer que o PL 2648 foi aprovado porque, no final, houve gestões dos Tribunais Superiores, notadamente do Supremo para atender as benesses dos servidores que possuem cargos comissionados e CJ e, de quebra, passou na sombra,

mais um reajuste para os magistrados e Ministros e, por final, com o objetivo de tentar calar a boca da categoria e dizer que não há mais razões para trabalharmos desmotivados, dessa forma alegarão que podem aumentar as metas e a sobrecarga de trabalho.

Nessa perspectiva, nos resta organizarmos enquanto categoria consciente de seus direitos e, no momento oportuno, lutarmos para recuperarmos mais uma parte dessa perda acumulada que beira 60%; lutar pela defesa da data base e garantir a manutenção da nossa dignidade enquanto servidores públicos de um poder da República.

0 Estado e a Revolução

“Os escravos assalariados de hoje, em consequência da exploração capitalista, vivem de tal forma acabrunhados pelas necessidades e pela miséria que nem tempo têm para se ocupar de ‘democracia’ ou da ‘política’; no curso normal e pacífico das coisas, a maioria da população encontra-se afastada da vida sociopolítica.” Lênin (1870-1924)

Extraído do 5º Capítulo de 0 Estado e a Revolução, um dos livros mais destacados de Lênin, a frase acima é atualíssima nos países capitalistas do planeta Terra.

De 3 de julho a 7 de outubro de 1917, Lênin esteve longe de Petrogrado, a então capital da Rússia. Declarando-o fora da lei, o governo provisório chefiado por Kerensky oferecia elevada quantia a quem o entregasse às autoridades. Estava a prêmio a cabeça de Lênin, a quem mais tarde Trotsky se referiu em sua História da Revolução Russa: “Ao lado das usinas, das casernas, das províncias, do front, dos Sovietes, a Revolução

contava com outro laboratório: a cabeça de Lênin.”

Conseguindo chegar às margens do lago Razliv, perto da fronteira finlandesa, Lênin refugiou-se numa cabana, onde desenvolveu várias teses e começou a escrever O Marxismo sobre o Estado, que se transformou em O Estado e a Revolução.

Em síntese, Lênin expôs que o Partido Bolchevique não renunciava à luta por uma República Soviética, e que, devido à repressão violenta desencadeada pelo governo provisório, dissipavam-se as esperanças de desenvolvimento pacífico da revolução.

Em Petrogrado, no clandestino VI Congresso do Partido, Stalin apresentou como relatório político a tese leninista: “Aliança da classe operária com o campesinato, condição indispensável para a vitória da revolução socialista”. O partido contava, então, com mais de 300 mil bolcheviques filiados.

Tornando-se muito difícil para o líder bolchevique continuar na cabana, pois agentes do governo começavam a farejar em torno do lago Razliv, os operários que o abasteciam de alimentos e jornais o ajudaram, de trem, a chegar até Lahti, a 130 quilômetros de Helsinfors, atual Helsinque, capital da Finlândia. Ali, Lênin recebeu guarida do social-democrata Kustaa Rovio, concluindo o 6º capítulo de O Estado e a Revolução.

No posfácio à 1ª edição dessa obra (publicada em 1918), o próprio autor informa: “A presente brochura foi escrita em agosto e setembro de 1917”. Tinha já estabelecido o plano do capítulo seguinte, o 7º: “(...) Mas não tive tempo para escrever uma linha desse capítulo: impediu-me a crise política, à véspera da Revolução de Outubro. Só podemos alegrar-nos com tal impedimento; é mais agradável e mais útil viver a experiência da revolução do que escrever sobre ela.”

Em 1919, em meio à hercúlea implantação do socialismo na Rússia, Lênin revisou e ampliou o volume da segunda edição de

O Estado e a Revolução, dando especial importância à abordagem do socialismo e do comunismo como duas fases da evolução da sociedade comunista. A sociedade não pode saltar do capitalismo para o comunismo sem passar pelo estágio socialista de desenvolvimento.

“Do capitalismo”, escreveu, “a humanidade só pode passar diretamente ao socialismo. Isto é, à propriedade social dos meios de produção e à distribuição dos produtos segundo o trabalho de cada um. No comunismo, que se desenvolve com base na consolidação do socialismo, vigorará este princípio fundamental: de cada um segundo as suas capacidades, a cada um segundo as suas necessidades”.

Prognosticando o líder da primeira Revolução Socialista vitoriosa do planeta – a Revolução de Outubro: “No plano político, a diferença entre a primeira fase, ou fase inferior, e a superior, do comunismo, será provavelmente enorme com o tempo.”

Joel de Andrade Teixeira é servidor aposentado da Justiça Federal

Propriedade privada e propriedade social

“Não é a consciência do homem que determina o seu ser, mas, pelo contrário, o seu ser social é que determina a sua consciência.”

Nessa passagem do Prefácio à *Contribuição à Crítica da Economia Política*, Marx coloca em evidência a divergência de

princípios entre idealismo e materialismo filosóficos. Pois, não vivendo o homem senão em sociedade, necessariamente, para sua existência, ele entra em determinadas relações básicas, econômico-sociais; e, como reflexos de tais relações, produz suas ideias, princípios, categorias, resultando, assim, não serem mais do que produtos históricos e transitórios, suas próprias ideias,, princípios e categorias.

Erguendo-se a superestrutura (Arte, Moral, Direito, Estado, Política... enfim a Ideologia) sobre a base, esta determina aquela. Por isso, as relações superestruturais, ideológicas, têm raízes na forma concreta de propriedade, no conjunto de relações materiais, econômicas: *“A forma concreta de propriedade revela o mais profundo segredo, a base oculta de todo o sistema social”* (Marx – Engels, *Manifesto do Partido Comunista*); e Marx, em sua monumental obra, *O Capital*, cita Linguet: *“O espírito das leis é a propriedade.”*

E em cada época, caracterizada por seu modo de produção e respectiva superestrutura, a sociedade se apresenta num determinado grau de desenvolvimento socioeconômico: comunismo primitivo, escravismo, feudalismo, capitalismo, socialismo (futuramente, comunismo científico); porquanto: *“O moinho a braço dá a sociedade com o senhor feudal; o moinho a vapor, a sociedade com o capitalismo industrial”* (Marx, *Miséria da Filosofia*). Não significando, porém, que a nova sociedade não seja gerada no seio da anterior, pois é exatamente o que se dá – uma saindo das entranhas da outra: *“infestada, segundo Marx, pelos estigmas da antiga sociedade de cujos flancos saiu”*.

É evidente que na apropriação e posse de bens se concretiza propriedade; na apropriação e posse *por poucos* ou *pela coletividade*, principalmente dos meios de produção, reside a diferença entre capitalismo e socialismo. No sistema do *“salve-se quem puder”* é própria a acumulação, por poucos, de bens (capital); e é óbvio que, assim sendo, a grande maioria resta despossuída, causando espécie que certo economicismo exótico não seja capaz de perceber, em tão simples fato, a

origem da maioria empobrecida, subjugada e explorada pela propriedade privada da minoria. *“A propriedade privada atual, a propriedade burguesa, é a última e mais perfeita expressão do modo de produção e de apropriação baseado no antagonismo de classe, na exploração de uns pelos outros”* (Marx – Engles, *Manifesto do Partido Comunista*).

Em 1789, a Revolução Francesa assestou o golpe decisivo no feudalismo, não só na França, mas em todo o mundo. Na luta contra os senhores feudais, idéias progressistas, ganhando foro, chegaram a ser proclamadas formalmente em Lei: soberania do povo, direitos inalienáveis, liberdade de palavra, de consciência etc.

Não obstante tão retumbantes declarações, em todo o mundo legalizou-se o domínio do capital sobre o trabalho. Não dispendo o trabalhador de capital nem de instrumento de trabalho, viu-se forçado a trabalhar para o capitalista, aceitando suas condições; resultando, de um lado, amplas possibilidades de exploração, e de outro, privações para a maioria, concluindo-se não ser o capitalismo essencialmente distinto do escravismo ou do feudalismo, porquanto se baseia na propriedade privada dos meios de produção.

Em 1917, se não mudada a base, Lênin não teria inaugurado o Socialismo em seu vasto país. No dia seguinte à Revolução Socialista de Outubro (26/10/17, de acordo com o calendário Juliano então vigente), foi decretado na Rússia: *“A propriedade latifundiária da terra é abolida imediatamente sem qualquer indenização. É abolido para sempre o direito da propriedade privada sobre a terra. Toda a terra converte-se em patrimônio de todo o povo.”* Em síntese, esse foi o dispositivo inicial com o qual Vladimir Ilitch Ulianov (Lênin) mudou o curso da História do século XX, sem o qual nenhuma mudança teria ocorrido em seu país e no mundo.

O que nos diz respeito à nossa pátria mãe gentil, frustradas as esperanças de milhões de brasileiros de que a Constituição

de 1988, ora vigente, pusesse fim ao descalabro no tocante à terra; muito pelo contrário, não fazendo senão a nova Carta institucionalizar privilégios em nome de um direito de propriedade anacrônico, recrudescer a justa luta dos Sem-terra... Cadê a tão necessária e esperada Reforma Agrária, prometida, sucessivamente, em palanques de campanhas eleitorais, por tantos candidatos à Presidência da República?! Um deles chegou a prometer uma reforma agrária mansa e pacífica!

Joel de Andrade Teixeira é servidor aposentado da Justiça Federal

Um dia para lembrar das vítimas de acidentes de trabalho

O Dia 28 de Abril é o Dia Mundial em Memória das Vítimas de Acidentes e Adoecimento pelo Trabalho. Um dia para colocar em pauta no mundo todo esse problema que é de extrema importância.

Segundo dados do Ministério do Trabalho e da Previdência Social, foram notificados 717.911 acidentes de trabalho em 2013. Nos dois anos anteriores, as notificações também foram superiores a 700 mil acidentes. O número já é muito alto, mas provavelmente esteja bastante abaixo do número real. A subnotificação é muito grande no país, havendo uma quantidade enorme de acidentes dos quais os ministérios não tomam ciência. Uma pesquisa feita no interior de São Paulo chegou ao resultado de que os dados da previdência teriam coberto apenas 22,4% do total de acidentes ocorridos naquele ano na região. Supondo que esse padrão – do interior do estado mais rico do

país – se mantenha em todo o território nacional, chegaríamos a um número assustador de cerca de três milhões de acidentados pelo trabalho por ano.

Dados do SUS apontam que em 2013 foram 3.867 óbitos por acidente de trabalho. Esse número vem crescendo ano a ano no país – em 2000, por exemplo, o número era bem menor: 2.422 óbitos. Relevante analisarmos o fato de que, apesar do avanço tecnológico ocorrido dos anos 2000 até hoje, gerando grandes mudanças e inovações na produção, as mortes continuam aumentando. Isso nos coloca a pergunta sobre se essa tecnologia tem sido de fato utilizada a serviço de um trabalho mais digno ou se está simplesmente a serviço de uma intensificação do trabalho e do contínuo aumento dos lucros.

Transtornos mentais relacionados ao trabalho

Alguns pesquisadores apontam que os adoecimentos psicológicos têm sido cada vez mais frequentes, sendo resultado das recentes transformações no mundo do trabalho. A alta competição entre colegas e a resultante quebra dos laços de solidariedade, a alta pressão por metas (muitas vezes inalcançáveis), as exigências por excelência e “qualidade total” e a precarização dos contratos de trabalho são alguns dos elementos que contribuem para este quadro.

Além disso, o assédio moral e demais violências psicológicas também podem desencadear adoecimentos de ordem mental nos trabalhadores.

Segundo o Ministério do Trabalho, foram cerca de 19 mil adoecimentos psicológicos (transtornos mentais e comportamentais) pelo trabalho em 2013 – quase 2 mil a mais que em 2012. Destes 19 mil, cerca de 6 mil foram no estado de São Paulo.

Como o estabelecimento de nexos causais com o trabalho é particularmente mais difícil quando se trata de transtornos mentais e comportamentais, a subnotificação deve ser ainda

maior do que em outros casos, havendo dezenas de milhares de trabalhadores adoecidos pelo trabalho sem que tenha havido qualquer notificação ou nexó reconhecido. A falta de reconhecimento do adoecimento torna-se mais uma fonte de sofrimento, pois o trabalhador frequentemente é visto como mentiroso e preguiçoso.

Os dados sobre o TRE-SP de 2015 apontam que dentre os afastamentos de servidores deste ano havia 1.967 diagnósticos de adoecimentos de ordem mental (capítulo V da Classificação Internacional de Doenças). Apesar de não podermos afirmar que estes adoecimentos sejam decorrentes do trabalho, o dado é alarmante e nos leva a indagar até que ponto a organização do trabalho no referido tribunal contribui para esse quadro.

A saúde dos trabalhadores não está bem e se não fizemos nada ela irá piorar a cada dia. É fundamental que os trabalhadores e suas entidades representativas se organizem e lutem pela saúde, seja no próprio local de trabalho ou em nível nacional, propondo leis e resistindo aos ataques dos governos.

Com o objetivo de fortalecer a pauta da saúde no Judiciário, o Sintrajud está convocando os servidores para uma reunião sobre saúde do trabalhador no dia 9 de maio, as 18h30, na sede da entidade. Participe!

(*) Daniel Luca é psicólogo e assessor do Sindicato na área de saúde do trabalhador.

Saúde do servidor deve ter

atendimento integral

A resolução do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) que institui a Política de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores do Poder Judiciário, publicada em outubro, é um avanço no que se refere a estabelecer a composição mínima da equipe de saúde dos tribunais – médicos, psicólogos, assistentes sociais e enfermeiros. Apesar de outros profissionais não citados também terem bastante a contribuir, a resolução garante uma equipe multiprofissional capaz de prestar um atendimento de saúde integral aos servidores.

De acordo com o artigo 7º da Resolução 207 do CNJ, “os tribunais devem adotar as providências necessárias para conferir estrutura física e organizacional adequada às respectivas unidades de saúde, provendo-as com equipe multiprofissional especializada, com atuação transdisciplinar”.

Nessa mesma linha, a Resolução adota a abordagem biopsicossocial do processo saúde/doença, que busca compreender os indivíduos de forma ampla e assim entender melhor os adoecimentos, a fim de estabelecer tratamentos mais eficazes. Todo processo de adoecimento afeta o indivíduo nos aspectos biológico, psicológico e social, mesmo quando as causas são estritamente físicas.

A importância dessa abordagem e da composição da equipe estabelecidas na resolução do CNJ fica mais evidente se olharmos alguns dos adoecimentos mais comuns aos servidores do Judiciário: distúrbios músculo-esqueléticos, que muitas vezes advêm do ritmo do trabalho, mas que podem envolver perda relativa de capacidade motora; e quadros de adoecimento psicológico, como depressão, transtorno de ansiedade, transtornos bipolares e hipertensão – problemas relacionados ao estresse e ao estilo de vida.

Trata-se, enfim, de processos de adoecimento que envolvem diferentes dimensões da vida dos servidores e que precisam ser abordados a partir de uma compreensão integrada da saúde. Para enfrentar esses processos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização Internacional do trabalho defendem a atuação em equipes multiprofissionais e a abordagem biopsicossocial.

Ao determinar que os tribunais devem garantir a estrutura necessária para as unidades de saúde e que essas unidades devem contar com equipes multiprofissionais, a resolução vai na direção que privilegia a saúde do trabalhador..

A discussão de casos, a elaboração de planos de tratamento e as ações em saúde exigem uma relação de trabalho e articulação cotidiana entre os profissionais da equipe. Isso demanda proximidade entre eles, até para que se possa caracterizá-los como equipe.

Ademais, a Resolução resguarda também a manutenção de um serviço de emergência para atendimento dos servidores, o que requer profissionais de psicologia com foco na área clínica. Cabe à administração dos tribunais atentar para os objetivos que nortearam a elaboração da Resolução 207 do CNJ e garantir seu rigoroso cumprimento. Aos servidores, cabe exigir um atendimento de saúde adequado, conforme a estrutura e as diretrizes preconizadas pela Resolução.

Em São Paulo, por exemplo, o TRE possui uma unidade de saúde com equipe multiprofissional e que já utiliza a abordagem biopsicossocial. Há uma boa articulação entre os profissionais que compõem a equipe, o que deve ser valorizado pelos servidores e preservado pelo Tribunal.

() Daniel Luca é psicólogo e assessor do Sindicato na área de saúde do trabalhador.*