

SETEMBRO

Amarélo

Mês da prevenção ao suicídio



Material exclusivo para RH



SETEMBRO AMARELO:



A campanha Setembro Amarelo tem o objetivo de sensibilizar a população acerca da prevenção do suicídio. Durante esta apresentação, iremos entender as metas da campanha e descobrir formas de oferecer suporte.

PREVENÇÃO É O MELHOR TRATAMENTO



O QUE É O SETEMBRO AMARELO?

O Setembro Amarelo é uma iniciativa voltada para a prevenção do suicídio, com a finalidade de educar e engajar a sociedade na importância das medidas preventivas.

POR QUE PREVENIR É IMPORTANTE?

No Brasil, mais de 28 pessoas cometem suicídio diariamente. O suicídio é uma questão de saúde pública que pode ser evitada com medidas adequadas.

COMO PREVENIR?

A prevenção envolve aumentar a conscientização, quebrar tabus e buscar apoio profissional. Quanto mais discutirmos o tema, mais vidas conseguiremos salvar.

SINAIS DE ALERTA



FALAS SOBRE MORTE E SUICÍDIO

Comentários sobre querer morrer, prestar atenção em frases como “não aguento mais”, “se eu não estivesse aqui seria melhor”, “a vida não vale a pena” que devem ser levadas a sério.

PREPARATIVOS PARA A MORTE

Ação como distribuir pertences pessoais, organizar assuntos financeiros ou escrever uma carta de despedida, pode indicar que a pessoa está planejando ativamente cometer suicídio.

MUDANÇAS EXTREMAS DE COMPORTAMENTO

Como passar de um estado de euforia para tristeza profunda, ou mudanças de comportamento, como a retirada social.

COMO AJUDAR UM COLABORADOR COM DEPRESSÃO?

ADAPTE AS DEMANDAS E OFEREÇA FLEXIBILIDADE

Considere ajustar a carga de trabalho e oferecer flexibilidade nos horários para ajudar o colaborador a gerenciar melhor suas responsabilidades enquanto busca tratamento.

ENCAMINHE PARA RECURSOS PROFISSIONAIS

Sugira que o colaborador busque ajuda de profissionais como psicólogos ou psiquiatras. Ofereça informações sobre serviços de apoio disponíveis ou serviços de saúde mental da empresa.

OUÇA COM EMPATIA E SEM JULGAMENTOS

Ofereça um espaço seguro para que o colaborador possa se expressar sem medo de ser julgado.

PROMOVA UM AMBIENTE DE TRABALHO DE APOIO

Incentive um ambiente de trabalho que valorize a saúde mental, promovendo a abertura sobre o tema e oferecendo treinamentos para a equipe sobre como apoiar colegas com tais problemas.



QUEM PODE AJUDAR?



PSICÓLOGOS E PSIQUIATRAS

Especialistas capacitados para apoiar pessoas com depressão e pensamentos suicidas.



TERAPIA EM GRUPO

Reuniões em grupo facilitam a troca de experiências e oferecem suporte emocional recíproco.



AMIGOS E FAMILIARES

Uma sólida rede de amigos e familiares pode impedir que alguém se sinta sozinho e isolado durante momentos difíceis.

POR QUE O RH DEVE SE ENVOLVER?



AUMENTO DE PRODUTIVIDADE

Funcionários com problemas de saúde mental frequentemente apresentam menor produtividade, indicando que a empresa deve implementar políticas de prevenção.



MAIOR CONTATO COM OS COLABORADORES

O RH é um setor que interage diretamente com os funcionários, compreendendo melhor suas necessidades.



TRABALHO PREVENTIVO

Ao investir na promoção da saúde mental, o RH pode prevenir problemas mais graves entre os funcionários.

CUIDE DA SAÚDE MENTAL DO SEU TIME

Os funcionários desejam saber que a empresa valoriza seu bem-estar e também anseiam por oportunidades de compartilhar suas opiniões. É essencial que eles se sintam à vontade para oferecer feedback honesto e expressar seus sentimentos verdadeiros.

1

Os funcionários estão dando cada vez mais importância à sua saúde mental, portanto, invista em recursos que ajudem a reter os talentos.

2

A tecnologia desempenha um papel crucial na atração de jovens talentos que buscam ambientes corporativos inovadores e atentos ao seu bem-estar mental.

3

Utilize gráficos e dados históricos para monitorar a saúde mental dos funcionários da empresa.



AÇÕES DE ENDOMARKETING



AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

Realize avaliações psicológicas para identificar problemas de saúde mental e oferecer suporte, podendo ser feitas no ambiente de trabalho, conforme regulamentações legais. As avaliações devem ser realizadas apenas por psicólogos registrados no CRP (Conselho Regional de Psicologia) e com a certificação atualizada.

CULTURA ORGANIZACIONAL

Encoraje a participação ativa das equipes, promova a interação entre os colaboradores e instigue uma cultura de feedback construtivo para auxiliar na gestão de conflitos.

PALESTRAS DE CONSCIENTIZAÇÃO

Conscientização dos colaboradores sobre a importância da prevenção do suicídio e como ajudar pessoas em risco de tirarem a própria vida.

OUVIDORIA INTERNA

A introdução de um canal de comunicação interno tem como propósito receber perguntas, elogios, queixas e denúncias relacionadas ao ambiente de trabalho.

ATIVIDADES FÍSICAS EM GRUPO

Realização de atividades físicas em grupo que ajudam a reduzir o estresse e os sintomas da depressão.

PROGRAMA DE BEM-ESTAR

Um programa de bem-estar no local de trabalho está associado ao cuidado com a saúde mental, física, financeira e social.

UNIDOS PELA VIDA

É crucial prestar atenção contínua ao estado emocional dos colegas de trabalho. Adotar estratégias preventivas é vital para fomentar um ambiente positivo e promover o bem-estar geral dos colaboradores.



COMO A PAROMED PODE AJUDAR?

Neste Setembro Amarelo, a Paromed está comprometida em ajudar sua empresa a promover saúde mental. Para isso disponibilizaremos palestras especializadas sobre a prevenção ao suicídio e bem-estar emocional, projetadas para fortalecer o ambiente de trabalho e apoiar seus colaboradores.

Essas palestras estarão disponíveis exclusivamente durante o mês de Setembro. Não perca a oportunidade de fazer a diferença!

Juntos, podemos promover um ambiente mais saudável e acolhedor para todos.

Peça seu orçamento e faça a diferença!





A PAROMED ESTÁ ONDE VOCÊ PRECISA



(11) 5083-8080



www.paromed.com.br



@paromed.assessoria



São Paulo – SP. Próx. ao Metrô Paraíso