



## **BOLETIM INFORMATIVO**

# **SAÚDE MENTAL RELACIONADA AO TRABALHO NO SETEMBRO AMARELO**

O Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio. No Brasil, foi criado em 2015 pelo CVV (Centro de Valorização da Vida), CFM (Conselho Federal de Medicina) e ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria), com a proposta de associar à cor ao mês que marca o **Dia Mundial de Prevenção do Suicídio** (10 de setembro).

O suicídio representa o sofrimento extremo, o limite do suportável, a impossibilidade de viver com a dor, ou se constitui parte de uma psicose ou déficit cognitivo grave. Repercute emocionalmente na família, entre colegas de trabalho e de escola, podendo até mesmo desencadear outros casos. Dentre as mortes do grupo das causas externas, relacionadas à violência, o suicídio é a 2ª causa mais comum no mundo, e a 3ª no Brasil.

Hoje, 32 brasileiros se suicidam diariamente. Pelas estatísticas do Ministério da Saúde, ocorrem 12 mil suicídios por ano. No mundo, é registrada uma morte desse tipo a cada 40 segundos. Aproximadamente 1 milhão de pessoas se matam a cada ano. **Sabe-se que os números são muito maiores, pois a subnotificação é reconhecida. Além disso, os especialistas estimam que o total de tentativas supere o de suicídios em, pelo menos, dez vezes.**

### **FATORES E SITUAÇÕES DE RISCO PRESENTES NO AMBIENTE DE TRABALHO QUE CONTRIBUEM PARA OS TRANSTORNOS MENTAIS**

- ✓ Fatores relacionados à organização do trabalho;
- ✓ Fatores psicossociais;
- ✓ Situações de violência no trabalho (assédio moral);
- ✓ Agentes e substâncias químicas (metais pesados; monóxido de carbono; sulfeto de carbono; solventes aromáticos/orgânicos, etc.);
- ✓ Ambiente físico de trabalho ruim (ruído, calor, sobrecarga física, etc.).

“O trabalho ocupa na vida das pessoas lugar de destaque, sendo fonte de garantia de subsistência e de posição social, a falta de trabalho ou mesmo a ameaça da perda do emprego geram sofrimento psíquico, pois ameaçam a subsistência e a vida material do trabalhador e de sua família.” (MS, 2001). Como todos os aspectos da vida estão interligados, a saúde mental tem um resultado direto no desempenho de cada um, como a diminuição da produtividade no trabalho, diminuição de participação, aumento de acidentes de trabalho.

Segundo o Boletim Epidemiológico nº 14, de agosto/2019, do Instituto de Saúde Coletiva da UFBA, mostra no estudo realizado nos anos de 2007 a 2015, que a mortalidade por suicídio em trabalhadores da Agropecuária teve a estimativa de 16,6 por 100.000 hab. em 2007, aumentou para 18,6 em 2011 e saltou para 20,5 em 2015, isso representa o dobro da média nacional em cada ano. O maior risco de suicídio em homens em comparação com as mulheres desapareceu entre os mais jovens (15-25 anos de idade), mas surgiu nas demais faixas de idade, o que sugere um efeito relacionado ao trabalho, de natureza crônica e que ocorre algum tempo depois do contato com a exposição.

Dentre os fatores que contribuem para o suicídio estão os transtornos mentais relacionados ao trabalho. Em Roraima, o primeiro semestre de 2019 apresentou o dobro de notificações comparado com o ano 2018, segundo dados do SINAN. Foram identificados 10 casos, com maior incidência em professores.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a **prevenção é fundamental para reverter essa situação**, garantindo ajuda e atenção adequadas. A primeira medida preventiva é a educação. É preciso perder o medo de se falar sobre o assunto. O caminho é quebrar tabus e compartilhar informações. Esclarecer, conscientizar, estimular o diálogo e abrir espaço para campanhas contribuem para tirar o assunto da invisibilidade e, assim, mudar essa realidade.

**SINAIS DE ALERTA:** estresse, cansaço, esgotamento, angústias, sofrimentos, ansiedade, depressão, transtornos somatoformes (dor, sintomas gastrointestinais, sexuais, outras queixas físicas inexplicáveis); transtornos comportamentais (isolamento social, agressividade, aumento do consumo de álcool e uso de drogas).

# OUTUBRO ROSA - Campanha contra o Câncer de Mama

A campanha - criada para divulgação não apenas em outubro, mas sim ao longo do ano - tem o objetivo de incentivar mulheres com idade entre 50 e 69 anos a realizarem os exames mamográficos para prevenir a doença ou descobrir um possível diagnóstico de maneira precoce, de modo a aumentar as chances de cura.

O câncer de mama é segundo tipo que mais acomete brasileiras, representando em torno de 25% de todos os cânceres que afetam o sexo feminino. Para o Brasil, foram estimados 59.700 casos novos de câncer de mama em 2019, com risco estimado de 56 casos a cada 100 mil mulheres. Ano a ano, o Brasil vem conseguindo aumentar o percentual de casos diagnosticados nos estágios in situ (considerado zero) e I de 17,3% em 2000 para 27,6% em 2015. Mas essa proporção continua muita baixa na região Norte (12,7%), em contraste com as regiões Sul (29,2%) e Sudeste (30,8%).

Não há uma causa única para o câncer de mama. Diversos agentes estão relacionados ao desenvolvimento da doença entre as mulheres, como: envelhecimento (quanto mais idade, maior o risco de ter a doença), fatores relacionados à vida reprodutiva da mulher (idade da primeira menstruação, ter tido ou não filhos, ter ou não amamentado, idade em que entrou na menopausa), histórico familiar de câncer de mama, consumo de álcool, excesso de peso, atividade física insuficiente e exposição à radiação ionizante.

**Os principais sinais e sintomas da doença são:** caroço (nódulo), geralmente endurecido, fixo e indolor; pele da mama avermelhada ou parecida com casca de laranja, alterações no bico do peito (mamilo) e saída espontânea de líquido de um dos mamilos. Também podem aparecer pequenos nódulos no pescoço ou na região embaixo dos braços (axilas).

## DIA NACIONAL DE LUTA CONTRA A EXPOSIÇÃO AO BENZENO 5 DE OUTUBRO

Esta data - 5 de outubro - é a alusiva a **campanha de conscientização** de motoristas, frentistas e donos de postos de combustíveis sobre os perigos da exposição ao benzeno e os riscos de abastecer o tanque além do automático da bomba, pois as chances do benzeno sair em forma de vapor é muito grande quando se passa desse limite.

A exposição ao benzeno ocorre principalmente através do ar, pela via respiratória, mas também via cutânea e via digestiva sendo esta geralmente acidental. Essa exposição pode causar intoxicações agudas e crônicas. Ao ser absorvido pelo organismo, o benzeno produz efeitos nocivos aos sistemas imunológico, endócrino e nervoso central, principalmente, no processo de formação sanguínea, sendo reconhecido como elemento cancerígeno e hematotóxico.

O benzeno é uma substância química orgânica que se apresenta na forma de um líquido incolor, volátil, inflamável e de cheiro adocicado. Suas principais fontes são a cadeia de extração/refino do petróleo, as indústrias siderúrgicas (através do gás de coqueria), a queima de combustíveis fósseis e florestas, as emissões industriais, a evaporação de gasolina e a fumaça de cigarro. Além disso, o benzeno é largamente utilizado nas reações de síntese orgânica da indústria química. Algumas cadeias produtivas que envolvem o benzeno: plástico, resina, corantes, fibras sintéticas, agrotóxicos, medicamentos, cola/tinta/verniz, borracha e sabão/detergentes.

### VOCÊ SABIA?

O Benzeno é considerado a quinta substância de maior risco, segundo os critérios do programa das Nações Unidas de segurança química. O câncer ocupacional é decorrente da exposição a agentes químicos, físicos ou biológicos classificados como carcinogênicos, presentes no ambiente de trabalho. No Brasil, a legislação específica do Ministério do Trabalho e Emprego reconhece como agentes cancerígenos, apenas cinco substâncias: benzeno, 4-aminodifenil, benzidina, beta-naftilamina e 4-nitrodifenil.

### SINAIS E SINTOMAS

Irritação aos olhos, nariz, pele, garganta e, também, pode provocar dores de cabeça, tontura, tremores, sonolência, náuseas, taquicardia, falta de ar, convulsões, perda de consciência, coma e morte. Além disso, a sua exposição crônica é capaz de provocar alterações na medula óssea e no sangue, levando à anemia, hemorragias, leucopenia e outros danos no sistema imunológico.



### Centro de Referência Estadual em Saúde do Trabalhador - Cerest

Rua Arnaldo Brandão, 283 - 3º andar, São Francisco - Boa Vista/RR. Telefone: 95 98404-5309. E-mail: cerestroraima@yahoo.com.br  
Responsáveis pela edição: Aline Crispim dos Santos; Colaboradora: Maria Cecília da Silva Ribeiro. Tiragem 500 exemplares.