



o rodoviário *em marcha*

ÓRGÃO INFORMATIVO DO SINDICATO DOS RODOVIÁRIOS DE NOVA IGUAÇU, COM BASE TERRITORIAL EM SÃO JOÃO DO MERITI, NILÓPOLIS, BELFORD ROXO, MESQUITA, QUEIMADOS, JAPERI, PARACAMBI, MIGUEL PEREIRA, ENG^o PAULO DE FRONTIN, MENDES, RIO DAS FLORES, VASSOURAS, PATY DE ALFERES, ITAGUAÍ, SEROPÉDICA E MANGARATIBA

UM NOVO TEMPO — Setembro/2016 — Número 70

NCST

Filiado a:



DiESE

RODOVIÁRIO SINDICALIZADO
É RODOVIÁRIO RESPEITADO!

SETEMBRO AMARELO

O mês de setembro chegou e, com ele, uma causa muito importante de um assunto muito pouco falado. É a campanha do Setembro Amarelo. Tudo começou em 2014 e vem ganhando mais adesão a cada ano que passa. O SETEMBRO AMARELO tem como objetivo conscientizar a população sobre a realidade do suicídio a fim de prevenir esse mal.

É um assunto delicado e muitas pessoas acham que não deve mesmo ser falado — “para evitar incentivos”. Nada mais errado. Falar é importante e ouvir é importantíssimo, pois quem anda à beira des-

se risco, muitas vezes apenas precisa de um ombro amigo para ouvir suas aflições.

Como lidar com essa questão? O que podemos fazer a respeito disso? Não ignorar a questão pode ser um bom ponto de partida.

Muitas vezes percebemos ao nosso redor pessoas que estão desmotivadas com a vida, que ficam deprimidas, não interagem socialmente e se isolam. Por vezes chegam a falar o quanto a vida está um fardo. Acontece também de pensarmos que é brincadeira, que a pessoa só está fazendo “drama” e que “vai passar”. Às vezes não é.

Por exemplo,

Causa muito importante de assunto muito pouco falado!

quando a tristeza persiste, é fundamental carinho e atenção. Parentes, amigos e pessoas próximas devem prestar atenção aos sinais, ouvir, e, se for o caso, procurar ou indicar ajuda.

Mas nada de críticas e/ou julgamentos. Em vez disso, fundamental é mostrar que você se importa com a pessoa e se disponibilizar a procurar — juntos — a ajuda necessária.

No caso da Família Rodoviária de Nova Igua-

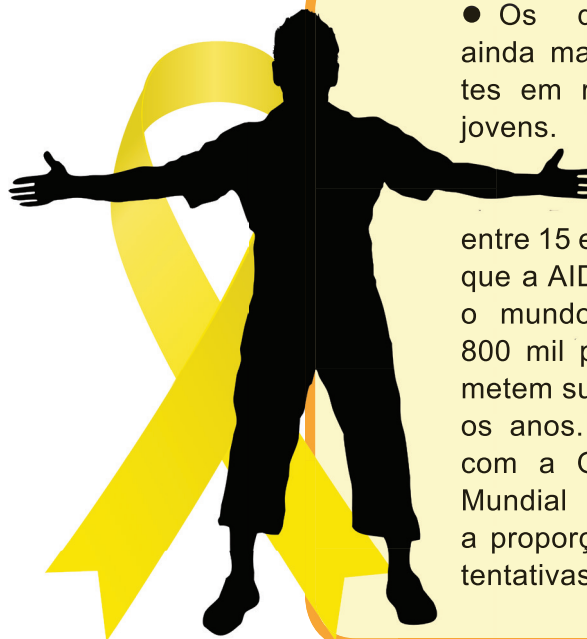


çu e Região há um lugar seguro para encontrar essa ajuda. São os psicólogos do nosso Departamento Médico. Nosso Sindicato, como tem feito sempre com

importantes questões sociais, abraça essa causa, lhe doando os ouvidos, a atenção e o carinho que todos os atingidos por esse problema merecem.

SAIBA MAIS:

O Brasil é o oitavo país com o maior número de suicídios. De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), aproximadamente 32 brasileiros morrem diariamente vítimas de suicídio, taxa superior às vítimas da AIDS e da maioria dos tipos de câncer. Em todo mundo esse número chega a 2.200.



- Os dados são ainda mais alarmantes em relação aos jovens. O suicídio mata mais pessoas entre 15 e 29 anos do que a AIDS, em todo o mundo. Ao todo, 800 mil pessoas cometem suicídio todos os anos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a proporção é de 20 tentativas frustradas

para cada caso efetivado.

- Tem sido um mal silencioso, pois as pessoas fogem do assunto e, por medo ou desconhecimento, não veem os sinais de que uma pessoa próxima está com ideias suicidas. Para combatê-lo de maneira efetiva é importante que a sociedade tenha conhecimento sobre a temática.

- A esperança é o fato de que, segundo a OMS, 9 em cada 10 casos poderiam ser prevenidos. É necessário a pessoa buscar ajuda e atenção de quem está à sua volta. Onde a mobilização em favor da vida cria redes de cuidado e atenção, esses números caem drasticamente. Vamos virar esse quadro? Depende de nós!

Vejam as palavras do Dr. Rodolfo Telles, psicólogo de nossa Clínica Médica:

Começa assim: você vai ficando mais nervoso, mais agressivo. Dá uma vontade imensa de ficar sozinho, qualquer barulho te irrita.

Às vezes dá muito sono, outras vezes o sono não chega e, quando você percebe, vem um nó na garganta e uma vontade danada de chorar.

A família, outrora um porto seguro, se torna um fardo.

O trabalho não faz mais sentido, perdeu a graça. Nessas horas o que mais vem à mente são as dívidas e as frustrações vividas.

Como em um ritual, o refúgio quase sempre é a bebida e até mesmo outras drogas. Tudo para tentar esquecer-se de viver.

Se for o caso, amigo rodoviário, está na hora de buscar ajuda e conversar.

Falar é a melhor solução!

