

GUIA DE ACOLHIMENTO E *valorização* DA VIDA



Para professores e servidores
do Centro Paula Souza



GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Governador
Rodrigo Garcia

Secretária de Desenvolvimento Econômico
Zeina Latif



**GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO**

CENTRO PAULA SOUZA

Diretora-Superintendente
Laura Laganá

Vice-Diretora-Superintendente
Emilena Lorenzon Bianco

Chefe de Gabinete
Armando Natal Mauricio

Coordenadora da Pós-Graduação, Extensão e Pesquisa
Helena Gemignani Peterossi

Coordenador do Ensino Superior de Graduação
Rafael Ferreira Alves

Coordenador do Ensino Médio e Técnico
Almério Melquíades de Araújo

Coordenadora de Formação Inicial e Educação Continuada
Marisa Souza

Coordenadora de Infraestrutura
Bruna Fernanda Ferreira

Coordenadora de Gestão Administrativa e Financeira
Magda de Oliveira Vieira

Coordenador de Recursos Humanos
Vicente Mellone Junior

Coordenadora da Assessoria de Inovação Tecnológica
Emilena Lorenzon Bianco

Coordenadora da Assessoria de Comunicação
Dirce Helena Salles

GUIA DE ACOLHIMENTO E VALORIZAÇÃO DA VIDA

Unidade de Recursos Humanos

Célio Ferreira da Silva Junior
Claudia Cristina Proença Quinto
Emerson de Oliveira Alves
Luiz Tadeu de Muniz Faria
Ogali Fukushima
Thais Helena Rodrigues Fortes

Comissão de Gestão Participativa

Sonia Mardelei Rodrigues
Vanessa Hildebrando
Cristiane Aparecida dos Santos
Priscila Cristina Paiero
Nanci Marciano Vicente do Nascimento
Robson Fernando Gomes da Silva
Bruna Fiore Silveira
Priscila Ribeiro Brustelo de Souza
Daniela Aparecida Geraldi
Paulo Hélio Kanayama
Rafael Leal de Araújo
Ricardo Zerinto Martins
Elisete Aparecida Buttignon
Daniela Freire Cardoso
Cláudio Roberto de Oliveira Arcanjo

Conteúdo, projeto gráfico e diagramação

Ariana Nascimento da Silva
Karen dos Reis Fernandes Teixeira
Fagner Gustavo Fortunato de Lima

Revisão

Claudia Fontoura

Ilustrações

Ranilson Arruda, Deviant, Diana, 3D Icons, Syifa
Templateom, Id rixel's Images, Andy Design's Images
Canva.com

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma em cada 100 mortes ocorre por suicídio.

Os dados são alarmantes se considerarmos que o suicídio entre jovens de 19 a 25 anos é a quarta causa de morte mais comum, ficando atrás apenas dos acidentes de trânsito, tuberculose e violência interpessoal.

O cuidado com a saúde mental e a valorização da vida deve ser realizado de forma coletiva, tanto a família quanto a escola precisam demonstrar abertura e acolhimento para tratar o tema. Não pode também negligenciar a saúde mental dos profissionais da educação que são atores importantes na construção dos espaços escolares.

O OLHAR ATENTO DOS GESTORES

*Emilena Lorenzon Bianco, Vice-Diretora-Superintendente do CPS;
Laura Laganá, Diretora-Superintendente;
e Armando Natal Mauricio, Chefe de Gabinete.*



Uma organização de sucesso é feita de pessoas e o Centro Paula Souza (CPS) não seria a maior instituição pública de Ensino Profissional da América Latina se não fosse por sua equipe apaixonada por educação. Um time de profissionais dedicados que trabalha incansavelmente para oferecer à sociedade um serviço de excelência.

Acolher, ouvir, abrir espaço para conversa tem sido nossa prioridade no sentido de proporcionar um ambiente que promova a qualidade de vida de toda a comunidade escolar.

Neste Setembro Amarelo, como um marco da campanha global que se propõe a sensibilização sobre a valorização da vida e a prevenção ao suicídio, queremos reforçar nosso compromisso de apoio aos nossos gestores, professores, servidores e estudantes.

A Comissão de Gestão Participativa e a Unidade de Recursos Humanos somaram esforços para produzir este Guia de Acolhimento e Valorização da Vida, alinhado com a realidade e os valores da instituição.

Esperamos que a publicação possa auxiliar e encorajar nossas equipes a abrir cada vez mais oportunidades para a escuta, conversas e desenvolvimento de ações em prol do bem-estar de todos.

Boa leitura.

Laura Laganá

Diretora-Superintendente do Centro Paula Souza

DE PESSOAS PARA PESSOAS

A Unidade de Recursos Humanos (URH) e a Comissão de Gestão Participativa do Centro Paula Souza (CPS) prepararam esta cartilha com o objetivo de proporcionar a servidores administrativos e docentes, um ponto de apoio para suas atividades diárias nas Unidades de forma mais segura e assertiva.

A URH vem passando por muitas mudanças e o foco na qualidade de vida dos nossos colaboradores é um dos pilares dessas transformações. Nesse momento, a atenção da instituição se volta para a saúde de todos os nossos servidores que enfrentam desafios diários em suas funções. Gostaríamos de poder contar com a participação ativa de todos para tornar o Paula Souza cada dia melhor.

Vamos construir juntos um local mais saudável e prazeroso de se trabalhar.

Fiquem bem!

Vicente Mellone Junior

Coordenador Técnico da Unidade de Recursos Humanos



Foto: Alexandre Cajuela

ACOLHIMENTO PARTICIPATIVO

O Centro Paula Souza lança esse Guia com a proposta de traçar diretrizes, apontar sinais e fornecer ferramentas para que nossos gestores, docentes e servidores possam identificar ações que sinalizem quando alguém da comunidade escolar corre o risco de tirar a própria vida. A publicação pretende também sugerir aos servidores uma autoanálise e incentivar atitudes eficazes de prevenção a esse comportamento.

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que o suicídio se tornou a principal causa de morte de jovens entre 19 e 25 anos, embora pessoas de todas as idades possam estar vulneráveis a esse ato.

Para lançar luz sobre esse sério problema de saúde pública foi criado, em 2015, o projeto Setembro Amarelo, uma campanha que visa conscientizar a população sobre as medidas a serem adotadas para prevenir situações-limite. O CPS está alinhado a essa iniciativa e valoriza ações relacionadas ao tema em suas unidades e Administração Central.

Esperamos que as propostas apresentadas neste Guia levem empatia, solidariedade e esperança a quem precisa de ajuda para retomar a vontade de viver.

Boa leitura!

Sonia Charpentier

Presidente da Comissão de Gestão Participativa



Ode à vida!

O propósito deste guia é ajudar a encontrar algumas alternativas para quem está enfrentando problemas emocionais ou precisa apoiar alguém que está passando por dificuldades. O material foi adaptado a partir de dados da Organização Mundial da Saúde, Ministério da Saúde e Organização Panamericana da Saúde.

O suicídio pode ser entendido como um fator bastante complexo e cercado de aspectos multifatoriais, por isso, temos a sensação de estar completamente sempre perdidos diante de uma situação desse tipo. Muitas vezes presenciamos situações com colegas servidores e alunos dentro das unidades de ensino e não sabemos como agir.

A seguir, destacamos alguns pontos que podem servir como alerta para possíveis comportamentos suicidas.

- Preocupação com sua própria morte ou falta de esperança;
- Expressão de ideias ou de intenções suicidas;
- Diminuição ou ausência de autocuidado;
- Mudanças na alimentação e/ou hábitos de sono;
- Uso abusivo de drogas/álcool;
- Alterações nos níveis de atividade ou de humor;
- Crescente isolamento de amigos/família;
- Diminuição do rendimento escolar;
- Autoagressão:
 - Mudanças no vestuário para cobrir partes do corpo, por exemplo, vestindo blusas de manga comprida;
 - Relutância em participar de atividades físicas anteriormente apreciadas, particularmente aquelas que envolvem o uso de shorts ou roupas de banho, por exemplo.



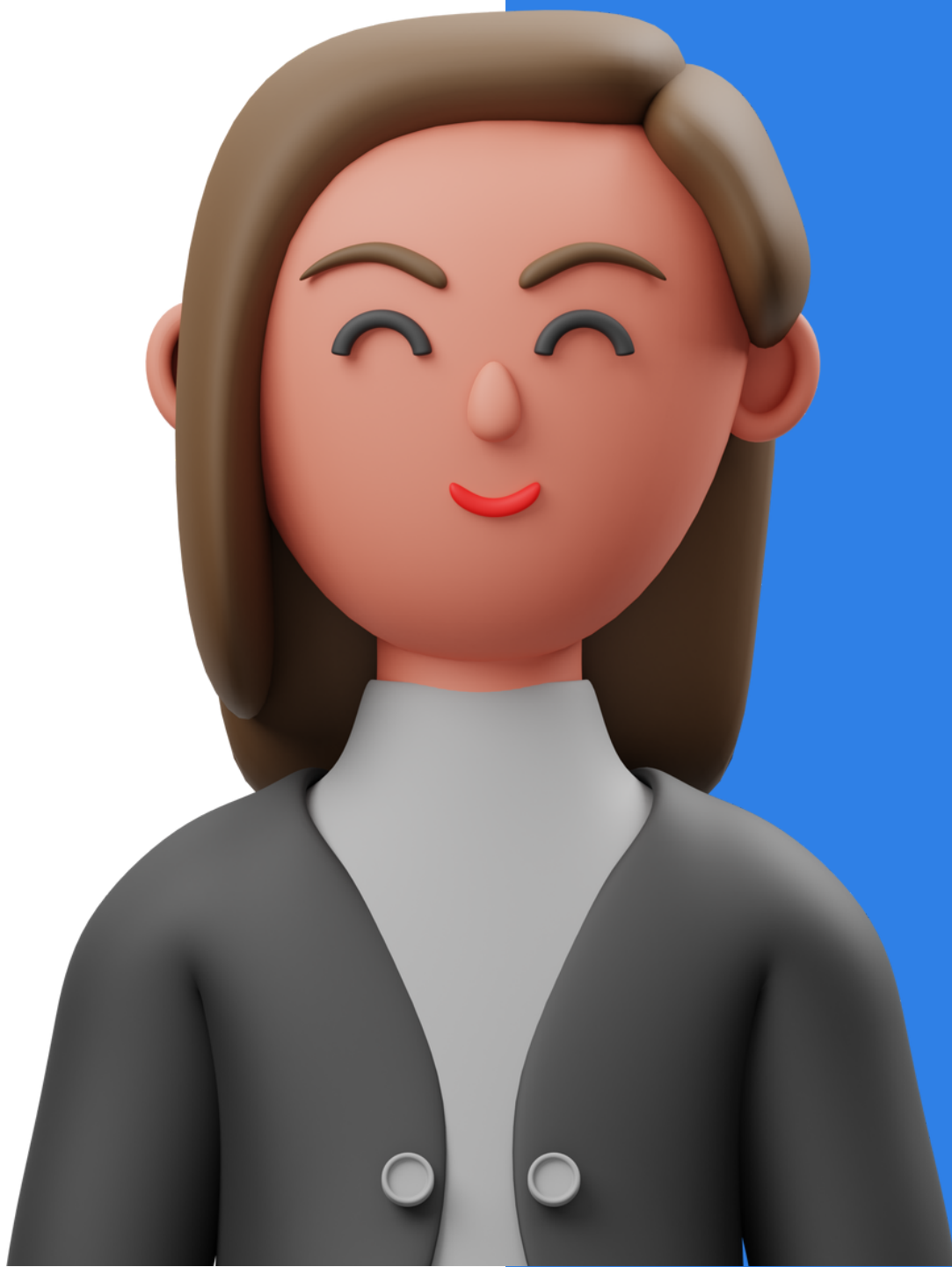


O CPS pela valorização da vida

O protagonismo da escola na vida dos estudantes é inquestionável. Muitos docentes ou gestores, já vivenciaram tentativas de suicídio ou enfrentaram situações que chegam à violência física e humilhação psicológica, a exemplo do bullying e da discriminação. Às vezes, infelizmente, sob o disfarce de brincadeira nos deparamos com crimes de preconceito racial ou de gênero e até mesmo situações de assédio. O impacto de tais ações e atitudes no desempenho de docentes, servidores e estudantes é muito negativo e pode levar as situações limite. Por isso, é preciso estar vigilante e oferecer suporte sempre que necessário para construirmos juntos um ambiente saudável e seguro para toda a nossa comunidade.

Ações que promovem a valorização da vida:

- Inserir práticas de valorização à vida no PPG (Projeto Político Pedagógico) da unidade de ensino;
- Buscar parcerias com entidade de saúde, como por exemplo, universidade da região, CAPS (Centros de Atenção Psicossocial) e profissionais voluntários para promover estas parcerias;
- Desenvolvimento de ações e projetos que abordem a diversidade, a não discriminação do outro e outras ações voltadas a saúde mental a toda comunidade escolar;
- Criação de espaços e momentos com a comunidade escolar sobre a importância do diálogo, expressão dos sentimentos e uma escuta mais empática;
- Criação e organização de programas que estimulem a prática da saúde mental e suicídio, pois, falar sobre o assunto é importante.
- Sempre que presenciar situações que comprometam a vida ou situações iminentes de risco, aja imediatamente.



Sou o gestor... E agora? O que devo fazer?

Pensando em um cenário tão complexo quanto o nosso, é fundamental valorizarmos a relações e vínculos que desenvolvemos com a comunidade, com os alunos e com os colegas. Sendo assim, convidamos todos os gestores do CPS a se tornarem protagonistas nesse movimento de estreitamento de laços com nossos colaboradores para que nosso ambiente de trabalho seja um local saudável e seguro, onde a valorização da saúde física e mental seja uma prioridade.

Cada gestor e sua equipe de trabalho tem um papel importante e pode contribuir de forma ativa nessa construção. A URH separou algumas dicas para direcionar esse trabalho:

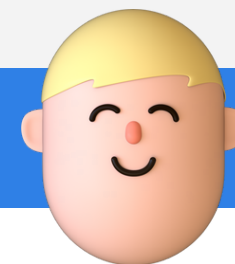
Horário de almoço merece respeito



Mesmo com tantas demandas é preciso respeitar as pausas e intervalos dos nossos servidores e docentes. O tempo para refeições e socialização com os colegas faz parte de um ambiente de trabalho saudável. Por isso:

- Incentive os horários de descanso e, se possível, também participe dos momentos de descontração.
- Evite o envio de mensagens fora do horário de trabalho e dos canais institucionais de comunicação. A vida fora do CPS precisa ser respeitada.
- Conscientize os estudantes da importância de respeitar os momentos de pausa dos docentes e servidores, que têm horários muito restritivos.

Equipe capacitada se sente valorizada



Sempre que possível incentive os servidores e docentes a participarem das atividades de capacitação, treinamento e desenvolvimento. Todas as áreas do CPS oferecem programas que podem contribuir com o desenvolvimento profissional do nosso time. A abertura e facilitação para permitir a participação nessas atividades só traz benefícios na medida em que o servidor se sente valorizado, capacitado e preparado, tornando-se cada vez mais seguro e alinhado com a instituição.

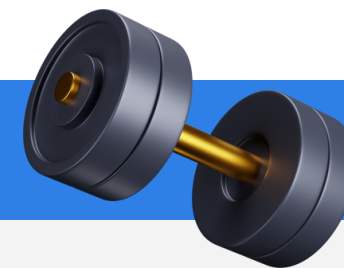
Ajuda profissional pode ser a chave



Ninguém está livre de enfrentar problemas emocionais e nesses casos é importante que o gestor incentive a procura por ajuda de um profissional. Desde 2021, os servidores e docentes puderam fazer a adesão ao Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual de São Paulo (Iamspe). Além do atendimento ambulatorial, o Iamspe oferece avaliação e psicoterapia, além de atendimento aos servidores e seus beneficiários que estejam internados.

Caso seu servidor ou docente não tenha feito a adesão, informe sobre a existência do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), presente em todo território nacional e tem como objetivo atender a população com problemas psiquiátricos contando com uma equipe multidisciplinar

Atividade física espanta o estresse



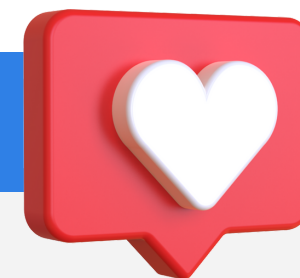
A atividade física é importante na prevenção de doenças como diabetes, hipertensão, depressão etc. Estimule sua prática tanto nos momentos fora do CPS, quanto incluindo atividades de ginástica laboral na rotina da sua unidade. Mexer o corpo contribui não só para a melhoria da condição física, mas é fundamental para a redução do nível de estresse, prevenção de lesões, e gera satisfação e alegria com nosso ambiente de trabalho.

A conversa constrói relacionamentos



Incentive sua equipe a criar/participar grupos de ajuda e rodas de conversa. Em alguns momentos necessitamos trocar com pessoas que conheçam nossa realidade e que enfrentem as mesmas questões. O CPS incentiva a participação dos servidores e docentes em grupos relacionados às áreas, como por exemplo o grupo de Diretores de Serviço, Diretores de Unidade, Regionais etc. Esses grupos facilitam o dia a dia das Unidades de ensino e promovem a integração dos servidores

Em casa de ferreiro... Seja o exemplo!



Para cuidar das pessoas precisamos cuidar de nós mesmos, a última dica que a URH quer deixar para você é essa, o autocuidado. Cada um de nós deve procurar conhecer seus limites e saber obedecer seu corpo. Sempre que possível, compartilhe com outras pessoas as suas angústias e preocupações. Um bom líder sabe pedir ajuda quando necessário.

- Procure se alimentar bem com alimentos nutritivos, nas horas certas, sem pular refeições;
- Durma o tempo necessário para se recuperar e se preparar para um novo dia;
- Valorize seu tempo de lazer para fazer o que mais gosta: esporte, cinema, estar em família, leitura, viajar e curtir com os amigos;
- Aprenda a dizer não;
- Desenvolva a habilidade de delegar e dividir responsabilidades com a equipe. Além de valorizar seus liderados, você estará estabelecendo vínculos de segurança para se sentir mais confortável no dia a dia.



1

Contra fatos não há boatos!



É fake!

O suicídio é uma decisão pessoal, já que cada indivíduo tem total direito a exercer o seu livre arbítrio.



É fato!

Geralmente as pessoas que estão vivendo o dilema do suicídio, enfrentam situações que afetam a sua percepção da realidade e isso interfere na sua tomada de decisões e livre arbítrio. Acompanhamento médico psicológico ou mesmo psiquiátrico, são fundamentais.



É fake!

As pessoas que ameaçam se matar dizem isso apenas para chamar a atenção.



É fake!

Quando um indivíduo mostra sinais de melhora ou sobrevive a uma tentativa de suicídio, está fora de perigo.



É fake!

Não devemos falar sobre suicídio, pois isso pode aumentar o risco.



É fake!

Apenas pessoas com transtornos mentais têm comportamento suicida.



É fake!

Quem planeja se matar está determinado a morrer.



É fato!

Grande parte das pessoas que tentam e/ou cometem suicídio deram sinais.



É fato!

Sempre que há uma tentativa, há um risco iminente de suicídio. Acompanhar a recuperação é crucial e requer toda a atenção.



É fato!

Quando abrimos caminho para o diálogo, podemos estar aliviando a pressão e a angústia.



É fato!

Nem todas as pessoas que demonstram comportamentos suicidas, apresentam, necessariamente, transtornos mentais.



É fato!

Todo o suporte e acompanhamento psicológico ajudam a prevenir o suicídio.

Perguntar, ouvir e buscar ajuda!



Os detalhes mais sutis podem nos dizer se um adolescente ou colega de trabalho necessita de ajuda.

Ganhar a confiança sem ser invasivo, pode ajudar a entender o tipo de ajuda que se pode oferecer.

Na página seguinte, veja como agir.

Primeiro pergunte

- Mantenha o tom de seriedade a tudo aquilo que é dito.
- Mostre que você realmente se importa.
- Livre-se de julgamentos prévios.
- Procure entender a situação para poder lidar com ela da melhor forma.
- A confidencialidade é um fator importante, mas, se a pessoa estiver colocando em risco a si mesmo, a confidencialidade ficará em segundo plano.

Depois ouça

- Para ouvir o outro é preciso estar e demonstrar a disponibilidade para isso.
- Ouça com atenção.
- Demonstre calma e empatia ao ouvir.
- A linguagem corporal é importante, por isso, evite demonstrar choque ou espanto. A pessoa pode se sentir intimidada e recuar.

Busque ou ofereça ajuda

Conforme o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), quando a falta, omissão ou abuso dos pais ou responsáveis colocar a criança ou adolescente em situação de risco (art. 98), assumem a responsabilidade a sociedade, a comunidade em geral e o Poder Público.





Como agir em situações de risco

Quando houver a verbalização de pensamentos que comprometam a integridade de si mesmos e dos outros, autoagressões e mesmo ferimentos mais superficiais.

- Prestar os primeiros socorros e encaminhar para a ajuda especializada;
- Ouvir a situação com atenção;
- Demonstrar empatia;
- Comunicar aos pais ou responsáveis imediatamente;
- Caso haja algum motivo para não acionar os pais ou responsáveis, como por exemplo, casos de violência familiar, entre em contato com o conselho tutelar ou demais órgãos, como o Ministério Público e Segurança Pública;
- Converse com os demais professores e funcionários da instituição sobre quais atitudes tomar;
- Manter sempre os telefones de contato e demais informações de apoio nos ambientes da instituição;
- Mantenha o acompanhamento constante;
- Entre em contato com o CAPS mais próximo para orientações ou mesmo um encaminhamento, caso seja necessário.

Como agir em situações de autoagressão

- Recorrer a ajuda da comunidade escolar imediatamente e em seguida acionar os serviços de emergência da sua região (UPA e SAMU);
- Prestar os primeiros socorros;
- Comunicar os pais ou responsáveis, e caso haja algum motivo para não os comunicar, acione o Conselho Tutelar ou demais órgãos.
- Conversar sobre o assunto e explicar as razões de um encaminhamento para um local especializado;
- Deixar claro que um encaminhamento não significa “se eximir de responsabilidades”, mas que é o melhor a se fazer para a manutenção da saúde física e mental da pessoa.
- Após o encaminhamento, é recomendável manter contato e acompanhamento periódico com o estudante.





Contatos úteis

- 188 - Centro de Valorização da Vida (CVV)
- 192 - Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu)
- Centros de Atenção Psicossocial (Caps) de seu município, bairro ou região
- Conselhos Tutelares de sua localidade
- Ministério Público

Referências

DO COMPORTAMENTO, Guia Intersetorial De Prevenção. Suicida Em Crianças E Adolescentes [Internet]. 2019.

OPAS, Organização Pan-Americana de Saúde - Uma em cada 100 mortes ocorre por suicídio, revelam estatísticas da OMS. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2021-uma-em-cada-100-mortes-ocorre-por-suicidio-revelam-estatisticas-da-oms>. Acesso em 06/09/2022

Observatório Terceiro Setor - Brasil registrou 12,9 mil suicídios em 2020, uma média de 35 por dia. Disponível em: <https://observatorio3setor.org.br/noticias/brasil-registrou-129-mil-suicidios-em-2020-uma-media-de-35-por-dia/>. Acesso em 08/09/2022

URH
Unidade de
Recursos Humanos

Gestão 
Participativa

CPS
Centro
Paula Souza



**GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO**

