

Semana de Prevenção do Suicídio: Cinco Diálogos de Segurança

Como Usar Estes Diálogos

Este material contém cinco diálogos diários de segurança, um para cada dia da Semana de Prevenção do Suicídio na Construção, de 14 a 18 de setembro de 2026. Cada um leva cerca de cinco minutos. São gratuitos, podem ser copiados e impressos para qualquer obra, e não é preciso nenhum programa para aplicá-los.

Não é necessário treinamento nem certificação para apresentá-los. Não se está pedindo que quem apresenta aconselhe ninguém. O objetivo é falar do assunto em voz alta, na frente da equipe, para que ele deixe de ser aquilo que ninguém menciona na obra.

- **Apresente pessoalmente:** Estes diálogos funcionam quando um superintendente ou encarregado os conduz cara a cara. Uma mensagem no celular não tem o mesmo peso.
- **Leia o conteúdo como está escrito:** As palavras nos pontos delicados foram escolhidas de propósito. Improvisar em cima delas costuma suavizar justamente o que mais importa.
- **Deixe um tempo no final:** Não encerre a reunião assim que o diálogo terminar. As conversas que valem quase sempre começam depois que quem fala se cala.
- **Levante antes os dados da sua empresa:** Dois diálogos exigem os dados do seu Programa de Assistência ao Empregado (EAP). Procure-os antes de apresentar, não os adivinhe.

988, Linha de Prevenção do Suicídio e Crise. Ligue para 988 a qualquer hora e peça um intérprete de português.

Mensagens de texto. O atendimento por texto do 988 existe apenas em inglês e espanhol. Em português, ligue.

Escrito pela Nyfty.ai. Livre para copiar, imprimir e usar em qualquer obra. Os temas seguem as linhas da biblioteca de diálogos de segurança da Construction Suicide Prevention Partnership, que tem 19 temas em inglês e espanhol em construction suicideprevention.com. Os números são do NIOSH e do CDC, *Suicides Among Construction Workers in the United States, 2021*, e do Censo de Lesões Ocupacionais Fatais do Bureau of Labor Statistics dos Estados Unidos, 2021.

Dia 1. Prevenção do Suicídio: Por Que Isto É Assunto de Segurança

O Número Por Trás Deste Diálogo

Em 2021, 5.213 trabalhadores da construção nos Estados Unidos morreram por suicídio. Isso é mais de cinco vezes o número de trabalhadores da construção que morreram por lesões no trabalho no mesmo ano.

A taxa de suicídio na construção foi de 46,06 por 100.000 trabalhadores, contra 19,47 no conjunto das indústrias. A construção representa 7,4 por cento da força de trabalho e 17,9 por cento de todas as mortes por suicídio entre trabalhadores. Estes números são publicados pelo NIOSH e pelo CDC.

Toda obra tem um sistema para o segundo número. Inspeções antes do uso, isolamento de área, análises de tarefa, investigação de incidentes, ações corretivas. Para o primeiro número, na maioria das obras existe apenas um cartaz. Esta semana serve para fechar essa diferença com cinco minutos por dia.

Por Que Este Setor Carrega Mais Isto

As condições que os estudos apontam são comuns numa obra, não excepcionais:

- **Trabalho Intermitente:** As obras começam e terminam, e a renda termina junto. Não saber quando começa a próxima é constante para boa parte da mão de obra.
- **Tempo Longe de Casa:** Seguir o trabalho significa longos períodos longe da família, da rotina e das pessoas que normalmente notariam uma mudança.
- **Dor Crônica:** O trabalho físico gera lesão, e a lesão traz tratamento de dor por longo prazo, com os riscos que isso envolve.
- **O Hábito de Não Falar:** A resposta esperada para como vão as coisas sempre foi tudo certo, independentemente do que esteja acontecendo de verdade. Esse hábito se aprende na obra e se reforça todo dia.

O risco não está distribuído por igual entre as funções. Entre os trabalhadores homens da construção em 2021, os montadores de estrutura metálica ficaram em 117,89 por 100.000 e os soldadores em 87,03, contra uma média de 46,06 na construção. Trabalhadores de 55 a 64 anos também ficaram acima da média do setor, o que contraria a ideia de que isto atinge só os mais novos.

Para Conversar

Não insista por respostas no primeiro dia. Coloque o assunto na mesa e deixe ali. Se a equipe não disser nada, vale nomear isso mesmo antes de seguir.

Pontos Principais

Isto É Assunto de Segurança

Morrem mais trabalhadores da construção por suicídio do que por lesões no trabalho. O tema pertence ao mesmo lugar que proteção contra quedas e inspeção de equipamento.

As Condições São Comuns

Trabalho intermitente, tempo longe de casa e dor crônica são parte normal deste setor, e o risco que vem junto também é.

Existe Ajuda Agora

Ligue para 988 a qualquer hora do dia ou da noite e peça um intérprete de português. O atendimento em português é por telefone.

988, Linha de Prevenção do Suicídio e Crise. Ligue para 988 a qualquer hora e peça um intérprete de português.

Mensagens de texto. O atendimento por texto do 988 existe apenas em inglês e espanhol. Em português, ligue.

Dia 2. As Palavras Que Usamos

As Palavras Decidem Se Alguém Fala

Ouve-se dizer que alguém cometeu suicídio. Essa palavra vem da linguagem do crime: comete-se um roubo, comete-se um delito. Os órgãos clínicos e de saúde pública hoje dizem morreu por suicídio, e a razão importa dentro da obra.

Um trabalhador que acredita que o que sente faz dele um criminoso ou um covarde não vai dizer nada. Um trabalhador que entende que é algo que acontece com as pessoas, e que tem resposta, tem motivo para falar. Trocar a palavra não custa nada e muda quem se dispõe a falar.

Redefinir o Que É Ser Forte

No ofício, ser forte sempre quis dizer aguentar calado e tocar o serviço. Aplicada ao trabalho físico, essa ideia serviu bem ao setor. Aplicada a isto, custou gente. Uma definição mais útil para uma equipe:

- **Forte É Quem Fala Primeiro:** O trabalhador que diz à sua equipe que não está bem faz algo mais difícil do que levantar uma carga pesada, e se expõe socialmente ao fazer isso.
- **Forte É Quem Pergunta:** Puxar o assunto com um colega é desconfortável e existe o risco de falar errado. Também é a atitude com maior chance de mudar o desfecho.
- **Forte É Quem Fica:** Acompanhar alguém numa conversa difícil, sem tentar resolver, é mais duro do que dar conselho e vale muito mais.

Para Conversar

Pergunte à equipe se alguém já disse a um colega de trabalho que não estava bem, e qual foi a resposta. Se ninguém responder, diga isso com clareza e siga em frente. O silêncio diante dessa pergunta é exatamente o ponto do diálogo.

Pontos Principais

Diga Morreu Por Suicídio

Cometeu vem da linguagem do crime. A palavra decide se um trabalhador sente que pode puxar o assunto.

Redefina Ser Forte na Obra

Forte é quem fala primeiro, quem pergunta e quem fica para ouvir a resposta.

Existe Ajuda Agora

Ligue para 988 a qualquer hora e peça um intérprete de português.

988, Linha de Prevenção do Suicídio e Crise. Ligue para 988 a qualquer hora e peça um intérprete de português.

Mensagens de texto. O atendimento por texto do 988 existe apenas em inglês e espanhol. Em português, ligue.

Dia 3. Como Perguntar

O Obstáculo Não É Falta de Interesse

A maioria dos trabalhadores diz que interviria se achasse que um colega estava em dificuldade. A maioria não intervém. O motivo apresentado é sempre o mesmo: não saber o que dizer e ter medo de piorar a situação.

O que vem a seguir não exige nenhum treinamento. São quatro passos e qualquer membro da equipe consegue usar.

As Quatro Frases

- **Diga o Que Você Notou:** Descreva o que viu, não a conclusão a que chegou. Você não tem sido o mesmo nestas últimas semanas, em vez de o que há de errado com você.
- **Pergunte Direto:** Você está pensando em suicídio? Perguntar de forma direta não coloca a ideia na cabeça de ninguém. Essa crença é um mito e é a razão mais comum de a pergunta nunca ser feita. O que costuma acontecer é alívio.
- **Escute Sem Resolver:** Não preencha o silêncio, não ofereça soluções e não leve a conversa para a sua própria experiência. Deixe que seja tão grave quanto a pessoa diz que é.
- **Dê Algo Concreto:** O número 988, o número do EAP, uma carona até uma consulta, ou tempo fora da ferramenta. Um próximo passo concreto vale mais do que dizer que pode conversar quando quiser.

Se a Resposta For Sim

Não deixe a pessoa sozinha, e não considere a conversa encerrada só porque foi difícil.

- **Fique Com Ela:** Permaneça com a pessoa enquanto os encaminhamentos são feitos. O que se deve evitar é que ela fique sozinha logo depois de ter falado.
- **Façam a Ligação Juntos:** Ligue para 988 junto com ela, em vez de entregar um número e se afastar.
- **Escale no Mesmo Dia:** Avise o seu supervisor ou o responsável pela segurança para que o apoio continue depois do fim do turno. Isto é passar a responsabilidade adiante, não quebrar uma confiança.

Para Conversar

Peça à equipe que pense em quem desta obra procuraria se notasse alguém se fechando. Não precisam dizer em voz alta, mas devem sair com um nome na cabeça.

Pontos Principais

Faça a Pergunta Direta

Perguntar não planta a ideia. O que mantém as pessoas caladas é ninguém perguntar.

Escute e Depois Dê um Passo Concreto

Não resolva você. Entregue algo específico: um número, uma carona, tempo fora da ferramenta.

Nunca Deixe a Pessoa Sozinha

Se a resposta for sim, fique com ela, liguem juntos para 988 e escale no mesmo dia.

988, Linha de Prevenção do Suicídio e Crise. Ligue para 988 a qualquer hora e peça um intérprete de português.

Mensagens de texto. O atendimento por texto do 988 existe apenas em inglês e espanhol. Em português, ligue.

Dia 4. Para Onde Encaminhar Alguém

Saiba os Números Antes de Precisar Deles

O diálogo anterior tratou de como puxar o assunto. Este trata de para onde encaminhar a pessoa depois, para que a conversa não pare justamente onde mais importa.

Antes de apresentar este diálogo, escreva o número de crise e o número do seu Programa de Assistência ao Empregado no quadro da obra, e deixe-os ali de forma permanente.

Apoio em Crise

- **988, Linha de Prevenção do Suicídio e Crise:** Ligue para 988 de qualquer lugar dos Estados Unidos, a qualquer hora do dia ou da noite. É gratuito. Atende um profissional treinado, que conversa sobre a situação. Também pode ser usado por quem está preocupado com outra pessoa e não sabe o que fazer.
- **Atendimento em Português:** Ao ligar, diga Portuguese ou peça um intérprete. O 988 oferece intérpretes em mais de 240 idiomas, e a conexão leva cerca de 20 segundos.
- **Atenção sobre mensagens de texto:** O atendimento por mensagem de texto e chat do 988 existe apenas em inglês e espanhol. Para atendimento em português, é preciso ligar.

Seu Programa de Assistência ao Empregado

A maioria dos trabalhadores na maioria das obras não sabe o número do seu Programa de Assistência ao Empregado. Isso é uma falha de comunicação do empregador, não dos trabalhadores, e este diálogo é a oportunidade de corrigir.

Dados da sua empresa: informe em voz alta o fornecedor e o telefone do seu EAP, quantas sessões são cobertas sem custo, e o que a sua política escrita diz sobre privacidade. Leia a política como está escrita, não resuma.

Dados da sua empresa: se a sua organização estiver disposta a sustentar isso, diga com clareza que procurar ajuda não afeta a posição do trabalhador aqui.

Para Conversar

Peça à equipe que salve o 988 no celular antes de a reunião se desfazer. Espere enquanto fazem isso. Um número salvo antes de ser necessário é exatamente o ponto deste diálogo.

Pontos Principais

988 É o Número

Ligue para 988 a qualquer hora, por você ou por alguém que o preocupe. Peça um intérprete de português ao atender.

Ponha o Número do EAP no Quadro

Informe o fornecedor, o número e a política de privacidade escrita. Depois deixe fixado de forma permanente.

Salve Antes de Precisar

Faça a equipe colocar o 988 no celular durante a reunião, não depois.

988, Linha de Prevenção do Suicídio e Crise. Ligue para 988 a qualquer hora e peça um intérprete de português.

Mensagens de texto. O atendimento por texto do 988 existe apenas em inglês e espanhol. Em português, ligue.

Dia 5. Dinheiro e Saúde Mental

Pressão Financeira É Assunto de Segurança

Quando se pergunta aos trabalhadores o que está pesando, o dinheiro aparece antes de quase tudo. Não as horas nem o trabalho em si. O aluguel, a prestação do carro, uma conta que chegou, a pensão dos filhos, ou um intervalo entre obras que durou mais do que o previsto.

Pressão financeira tira o sono. Um trabalhador que não está dormindo chega no dia seguinte com julgamento prejudicado, reação mais lenta e menos atenção aos perigos da obra. Só por isso, este assunto entra na mesma lista de tudo o que se trata num diálogo de segurança.

Trabalhadores deste ofício falam de quase qualquer coisa antes de dizer que o mês não fechou. A vergonha ligada a isso é desproporcional, e na maioria dos casos a causa não foi nada que o trabalhador tenha feito.

O Que Fazer

- **Use o EAP Cedo:** Os Programas de Assistência ao Empregado normalmente cobrem orientação financeira além do apoio de saúde mental, no mesmo número. Foram feitos para serem usados antes de a situação virar crise.
- **Fale Com o Escritório:** Erros de folha de pagamento, horas mal lançadas e pagamentos atrasados são problemas que têm solução e que os trabalhadores costumam engolir calados. Levante-os em vez de carregá-los.
- **Repare no Que Está Calado:** Um trabalhador que vem calado no caminho não está necessariamente calado por causa do serviço. Vale reparar em mudanças de humor, em quem se afasta da equipe e em irritação fora do normal.

Para Conversar

Encerre a semana aqui. Confirme à equipe que estes diálogos vão continuar pelo menos uma vez por mês, e não parar no fim de setembro, e que os números ficam no quadro.

Pontos Principais

Dinheiro Afeta a Segurança na Obra

Pressão financeira tira o sono das pessoas, e trabalhador cansado toma decisões piores perto de um perigo ativo.

O EAP Cobre Orientação Financeira

É o mesmo número da saúde mental. Foi feito para ser usado cedo, não como último recurso.

Continue Depois de Setembro

Um diálogo por mês vale mais do que cinco numa semana. Deixe o número de crise fixado de forma permanente.

988, Linha de Prevenção do Suicídio e Crise. Ligue para 988 a qualquer hora e peça um intérprete de português.

Mensagens de texto. O atendimento por texto do 988 existe apenas em inglês e espanhol. Em português, ligue.