

# SE TEM VIDA **TEM JEITO!**

Cartilha de prevenção ao suicídio



**PCPR**

# Sumário

|  |    |
|--|----|
| Suicídio: nós precisamos falar sobre ele                   | 3  |
| O que é comportamento suicida?                             | 4  |
| O que é MITO sobre o suicídio?                             | 5  |
| Quais os fatores de risco?                                 | 6  |
| Quais os sinais e indícios apresentados?                   | 6  |
| Fique atento também para:                                  | 7  |
| Frases típicas de comportamento suicida:                   | 8  |
| Quais os fatores protetivos?                               | 9  |
| Como posso contribuir para evitar o suicídio de um colega? | 9  |
| E se eu perder alguém próximo?                             | 10 |

## **Suicídio: nós precisamos falar sobre ele**

Suicidar-se, em uma explicação simples, é o ato de tirar a própria vida. Com o suicídio toda a dor se esvai, mas também vão embora todas as oportunidades e experiências que poderíamos vivenciar. Perde-se ainda, a chance de superação do sofrimento, o fortalecimento e a transformação individual.

Segundo a OMS, o suicídio representa uma das 20 maiores causas de morte em todo o mundo, vitimando cerca de 1 milhão de pessoas por ano. Número considerável, não? Quando falamos em policiais, os índices são mais elevados do que no restante da população. Mas, por que não temos conhecimentos destes números? Porque, na maioria das vezes, os registros ficam fora das estatísticas por serem enquadrados como “morte natural” ou “causa indeterminada”, a fim de preservar a imagem de “forte” do policial.

Sem retirar o mérito, a honra e todas as qualidades que um grande policial possui, é preciso desmistificar a ideia de que se é invencível e considerar o ser humano de “carne e osso” que está atrás do distintivo. Ser humano este que chora, sofre, adoece e precisa ser cuidado.

Assim, o objetivo deste material é trazer a você algumas informações úteis para que compreenda um pouco mais este fenômeno, que vitima a tantos colegas e amigos de profissão. Também, para que possa identificar e quem sabe, até evitar a perda de alguém querido.

**Lembre-se: “Se tem vida, tem jeito!”**

## O que é comportamento suicida?

O comportamento suicida consiste em um contínuo de ações que podem envolver ideações, tentativas e até o suicídio completo.

- **Ideação:** manifestação de pensamentos suicidas e desejo de morrer, sem passar para o plano de ação;
- **Tentativa:** conduta que não tem um desenlace fatal, ou seja, não ocorre a morte do indivíduo. Envolve qualquer ato de violência autoinfligida com intenção de morte;
- **Suicídio completo:** ato letal no qual o indivíduo, de forma consciente, atenta contra a própria vida, usando um meio que acredita ser efetivo.

## **O que é MITO sobre o suicídio?**

“Não devemos falar sobre suicídio para não o incentivar” – Esta ideia tem sido abandonada. Muitas campanhas têm sido feitas para que as pessoas sejam esclarecidas sobre o assunto e assim, possam identificar comportamentos em seus círculos sociais ou mesmo buscar ajuda para si mesmo.

### **“Ele(a) está ameaçando suicídio apenas para manipular”**

Ameaças precisam ser levadas em consideração. Se a pessoa chegou a este nível, pode ser que seu sofrimento esteja tão elevado que ela não encontra mais estratégias para lidar com ele.

### **“Quem quer se matar, se mata mesmo!”**

Não mesmo! Muitos suicídios podem e devem ser evitados.

### **“Quem quer se matar não avisa”**

Em geral, as pessoas que se cometem suicídio comunicam de alguma forma sua intenção para amigos, familiares ou conhecidos. É preciso ficar alerta.

### **“Apenas pessoas com transtornos psiquiátricos cometem suicídio”**

Muitas pessoas que possuem transtornos psiquiátricos não cometem suicídio. Nem todas aquelas que se suicidam possuem algum tipo de transtorno.

### **“Quem se mata é fraco” ou “Quem se mata é corajoso”**

Julgamentos devem ser evitados. Apenas tente compreender a situação.

### **“Quem tenta se matar uma vez e não consegue, desiste da ideia”**

A tentativa de suicídio é um dos maiores fatores de risco. Redobre a atenção.

## Quais os fatores de risco?

No meio policial, alguns fatores se destacam para o favorecimento do suicídio, são eles:

Acesso a meios letais, condições de trabalho adversas (escalas, transferências de unidade, abuso de autoridade, punições institucionais, exposições a situações de violência, perdas de colegas e amigos de trabalho, isolamento social, baixa confiança interpessoal, dívidas, problemas familiares, quadros psiquiátricos, abuso de álcool e outras substâncias químicas.

## Quais os sinais e indícios apresentados?

As pessoas em sofrimento, podem apresentar sintomas que podem ser caracterizados como baixo, médio ou alto risco para suicídio.

**Baixo risco:** Presença de humor depressivo e ideações suicidas;

**Médio risco:** Aflição rotineira, constante percepção de risco, agitação psicomotora, medo constante, exposição deliberada em situações de risco, sensação de cansaço prolongado, desmotivação, falta de perspectiva no serviço;

**Alto risco:** participar intencionalmente de atividades de risco, realizar atos heroicos, dirigir de forma imprudente e em alta velocidade, envolver-se em brigas e discussões rotineiramente, apresentar respostas agressivas e/ou impulsivas em situações convencionais, constante conduta de agressão verbal, apresentar respostas autoagressivas, quadros psiquiátricos diversos, abuso de substâncias químicas/tóxicas, choro imotivado, aparente ausência de emoções, inconstância de emoções, sentimento de inutilidade para o trabalho/família, autopercepção desfavorável.

## **Fique atento também para:**

- **Mudanças bruscas de humor** (passar de um longo estado depressivo para um estado tranquilo ou eufórico , repentinamente)
- **Comportamentos de busca de reencontro ou reconciliações** (encontros, mensagens) em relação a pessoas que o indivíduo não vê há tempos ou com as quais possui alguma situação de impasse;
- **Gastos ou atitudes excessivas**, não comuns ao comportamento do indivíduo;
- **Busca inesperada por resolução de pendências** (financeiras, documentais);
- **Isolamento real ou virtual** (distanciamento de redes sociais).

**Frases típicas de comportamento suicida:**

**“Eu preferia estar morto”**

**“Eu já sei o que vou fazer”**

**“Eu não aguento mais”**

**“Eu sou um perdedor e um peso para os outros”**

**“Os outros vão ser mais felizes sem mim”**

**“Queria dormir e não acordar mais”**

**“Eu queria sumir”**



## **Quais os fatores protetivos?**

O suicídio pode ser evitado quando o indivíduo possui alguns aspectos em sua vida que atuam como fatores de proteção. Dentre eles estão: autoestima elevada, laços sociais, crenças religiosas e espiritualidade fortalecida, percepção de razões para viver.

## **Como posso contribuir para evitar o suicídio de um colega?**

Alguns comportamentos pelos colegas ou equipe policial como um todo, podem contribuir para que o indivíduo se desmotive ao suicídio.

- Acolher o colega e tentar compreender o seu sofrimento;
- Oferecer atenção para que ele fale sobre a dor que está sentindo;
- Reforçar rede de apoio;
- Orientar ou encaminhar o policial a buscar ajuda profissional (psicólogo/psiquiatra);
- Evitar colocar o policial em situação de inferioridade;
- Não fazer julgamentos ou tentar “dar lições de moral”
- Não tratar o comportamento suicida como algo trivial.
- Tentar não deixá-lo sozinho;
- Procurar estratégias de afastar o colega de meios letais que podem auxiliá-lo no suicídio, por exemplo, solicitar procedimentos para o recolhimento da arma de fogo em carga do policial.

## **E se eu perder alguém próximo?**

O suicídio é sempre algo que impacta a todos. Algo comum é a busca de “porquês” e culpados, a fim de tentar entender o que aconteceu. Lembre-se que:

- Algumas vezes, é difícil reconhecer alguns sinais e a ação impulsiva da vítima nos impede de evitar que o suicídio aconteça;
- Vários fatores podem conduzir alguém ao suicídio, não há um “único culpado”
- É impossível conhecer todas as razões que levaram alguém a cometer o suicídio. Devemos evitar julgamentos e “achismos”.

Inevitavelmente, a perda de alguém do seu convívio gera um processo de luto que pode incluir momentos de negação, raiva, barganha, depressão e por fim, aceitação. Não se sinta mal por estar triste ou com raiva, isso é normal. Ao longo do tempo, estes sentimentos tendem a amenizar.

## Onde posso buscar ajuda?

É muito importante que, além do suporte social, indivíduo busque ajuda profissional!

Em nossa instituição, você pode contar com o **Setor de Qualidade de Vida no Trabalho - GARH** no qual terá acesso ao atendimento de profissionais da Psicologia.

Estamos ainda, construindo uma série de outras medidas para lhe acolher e cuidar daqueles que você ama.

### **Você é importante para a PCPR.**

Setor de Qualidade de Vida no Trabalho - GARH

Tel.: 41 3235 1619



## **Produção editorial**

### **Realização e Produção:**

Polícia Civil do Paraná - PCPR

### **Redação e edição:**

Grupo Auxiliar de Recursos Humanos - GARH  
Assessoria de Imprensa da PCPR

### **Projeto gráfico e diagramação:**

Grupo Auxiliar de Planejamento



**PCPR**



[www.pcpr.pr.gov.br](http://www.pcpr.pr.gov.br)