



PREVENÇÃO AO SUICÍDIO: IDENTIFICAÇÃO DE SINAIS AUTO LESIVOS

O que é?

Considerado como o desfecho de uma série de fatores que se acumulam na história do indivíduo. É a consequência final de um processo. Não é uma decisão individual quase sempre o suicida está passando por uma doença mental que altera sua percepção da realidade e interfere no seu livre arbítrio.

O suicídio em si não é um problema, mas é a solução encontrada para lidar com o sofrimento, por vezes, intolerável e interminável. Sendo assim, as pessoas se matam para fugir de algum problema, mas acabam por dar fim as suas vidas.

Como prevenir?

Pode ser que você tenha um familiar ou amigo em risco de suicídio e não saiba o que fazer. A primeira coisa a fazer é mostrar que você se importa!

A segunda coisa para se fazer é perguntar sobre o suicídio. Um dos grandes mitos do suicídio é que se alguém perguntar sobre o suicídio pode colocar essa idéia na cabeça da pessoa, mas podemos refletir sobre o fato de que se você desconfia que ela queira se matar, e ela falar algo, é porque a pessoa já estava pensando nisso há algum tempo.

- Seja direto sem confrontar, acolha;
- Você não precisa resolver todos os problemas da pessoa, porém deve questionar se ela está pensando em se matar, há quanto tempo e se já sabe como e quando vai fazer isso;
- Tome atitudes e não prometa segredo;
- É preferível um amigo/familiar bravo, do que morto.
- Aceite a dor da pessoa sem julgamentos e ajude-a a encontrar soluções.
- Ofereça esperança e encaminhe-a a um profissional, se necessário.

Para alcançar o emocional é preciso falar sobre tudo aquilo que tem trazido o desequilíbrio! Procure um psicólogo!



- Caso precise, envolva outras pessoas;
- Ajude-a encontrar ajuda;
- Esteja ciente dos fatores de risco, de proteção e os sinais de alerta que a pessoa que está pensando em se matar demonstra.

Caso a pessoa já tenha realizado outras tentativas de suicídio anteriores e está deprimida, suas chances de tentar o suicídio novamente são maiores.

Sinais de alerta

Risco Imediato

Alguns comportamentos podem indicar que uma pessoa está em risco imediato de suicídio. Ao perceber algum desses sinais, você procure logo um profissional de saúde mental.

- Falar insistentemente sobre querer morrer ou se matar;
- Procurar uma maneira de matar a si mesmo, como pesquisar na internet ou obter uma arma;
- Falar que perdeu toda esperança ou que não tem mais nenhuma razão para viver;

Risco Sério

Outros comportamentos também podem indicar um risco sério – especialmente se o comportamento é novo, aumentou e/ou parece relacionado a um evento doloroso, uma perda (emprego, morte, separação de alguém significativo) ou mudança.

- Falar que está sentindo uma dor insuportável;
- Falar sobre ser um fardo para os outros;
- Aumentar o uso de álcool ou drogas;
- Estar muito ansioso ou agitado; comportando-se imprudentemente;
- Dormir muito pouco ou muito;
- Evitar contatos ou sentir-se isolado;

Para alcançar o emocional é preciso falar sobre tudo aquilo que tem trazido o desequilíbrio! Procure um psicólogo!



- Mostrar muita raiva ou falar sobre querer vingança;
- Mostrar mudanças de humor extremas.

Números do suicídio

No Brasil acontecem em média mais de 1 suicídio por hora, contabilizando 26 suicídios por dia, num total de mais de 9.000 pessoas por ano. Embora o país esteja na 11ª posição no ranking mundial de taxa de suicídios, ocupa a 9ª posição em números absolutos, por se tratar de um país populoso. (Bertolote, 2012).

No mundo, todos os anos, aproximadamente 1 milhão de pessoas tiram suas vidas, numa taxa de mortalidade de 16 por 100.000 habitantes, ou seja, uma morte a cada 40 segundos, sendo a 13ª causa de morte mundial e a 3ª mais frequente em indivíduos com idade entre 15 e 34 anos. (WHO, 2010). Novamente, outra analogia é pensar que uma cidade do tamanho de Campinas (SP), por exemplo, desaparecesse anualmente.

O que fazer?

O primeiro passo é aceitar que precisa de ajuda e o segundo é procurar ajuda. Esse passo é o mais difícil, por causa do estigma do suicida. Superar as vergonhas, passadas e futuras, não é fácil, nem para quem tentou o suicídio, nem para quem deseja o suicídio, nem para aqueles que sobreviveram à perda de alguém que se matou. Porém, existem pessoas, tanto profissionais como não profissionais de saúde mental, que podem ajudar muito.

Falar com alguém que você confia pode ajudar muito, mas, às vezes, essa pessoa pode não estar preparada para dar orientações corretas, pode ficar assustada, por ser pega de forma desprevenida, e por também não saber como ajudar. De qualquer forma, as

Para alcançar o emocional é preciso falar sobre tudo aquilo que tem trazido o desequilíbrio! Procure um psicólogo!

***Seção de Assistência Social da Polícia Militar do Paraná, Rua Santo Antônio, 231, Rebouças,
Curitiba, Paraná, Fone: (41) 3333-8328- e-mail sas@pm.pr.gov.br***



ESTADO DO PARANÁ
POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE PESSOAL
SEÇÃO DE ASSISTENCIA SOCIAL



peçoas que te querem bem, sempre de uma forma ou de outra, tentarão ajudá-lo e, muitas vezes, farão grande diferença. ACREDITE NISSO!

Quem procurar?

Se você identificar um policial militar com algum sinal ou indicativo de estar passando por dificuldades, converse com o psicólogo da sua unidade, ou ligue para a Seção de Assistência Social, rua Santo Antonio 231, Rebouças Curitiba-Paraná telefone (41) 3333-2787; Centro Terapêutico Av. Prefeito Omar Sabbag, 894 - Jardim Botânico, Curitiba - PR, fone (41) 3218-3612 ou ainda pelo 190, o qual acionará o nosso Plantão Psicossocial que lhe dará todo acolhimento.

A prevenção do Suicídio na PMPR.

Iniciado no Brasil pelo CVV (Centro de Valorização da Vida), CFM (Conselho Federal de Medicina) e ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria), o Setembro Amarelo realizou as primeiras atividades em 2014 concentradas em Brasília. Em 2015 já conseguiu uma maior exposição com ações em todas as regiões do país. Mundialmente, o IASP – Associação Internacional para Prevenção do Suicídio estimula a divulgação da causa, vinculado ao dia 10 do mesmo mês no qual se comemora o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio.

No ano de 2015, a PMPR foi a primeira Instituição Militar do Brasil a aderir ao setembro amarelo com realização de palestras em todo Estado, bem como formas de prevenção primária e secundária por meio de identificação de sintomas de psicopatologias colhidos por meio de avaliação psicológica.

No ano de 2016, a prevenção ganhou cientificidade com a aplicação de teste psicológico adquirido para todo efetivo PM/BM.

Para alcançar o emocional é preciso falar sobre tudo aquilo que tem trazido o desequilíbrio! Procure um psicólogo!

*Seção de Assistência Social da Polícia Militar do Paraná, Rua Santo Antônio, 231, Rebouças,
Curitiba, Paraná, Fone: (41) 3333-8328- e-mail sas@pm.pr.gov.br*