



Sua segurança: nossa missão.



CENTRO DE ASSISTÊNCIA  
SOCIAL

# Valorização da vida e **PREVENÇÃO** **AO SUICÍDIO**



***Orientações para Comandantes,  
Policiais Militares e Familiares***

**POLÍCIA MILITAR DE ALAGOAS**



Sua segurança: nossa missão.

## **POLÍCIA MILITAR DE ALAGOAS**

### **Quartel do Comando Geral**

**Cel Marcos Sampaio de Lima**  
Comandante-geral

**Cel Wilson da Silva**  
Subcomandante-geral

**Ten Cel QOC Monica Rajand Correia Ramalho**  
Chefe do Centro de Assistência Social da PMAL

### **EQUIPE DE ELABORAÇÃO**

Ten Cel QOC Monica Rajand Correia Ramalho - Chefe do CAS/PMAL

Cap QOS PM Larissa Paes de Omena Soares - Psicóloga CAS/PMAL

Cap QOS PM Amanda Leite Salomão - Psicóloga CAS/PMAL

Cb Ademir Barros da Silva - Auxiliar CAS/PMAL

Sd Bruno de Pádua Santos do Carmo - 5ª Seção

Sd Carliane dos Santos Silva - 5ª Seção

# APRESENTAÇÃO

Dados da Organização Mundial de Saúde apontam que o suicídio é uma das 10 maiores causas de morte em todos os países e uma das três maiores causas de morte na faixa etária de 15 a 35 anos.

No Brasil, apesar do índice de suicídio ser considerado baixo comparado aos índices mundiais, pesquisas apontam que houve um crescimento das taxas de suicídio nos últimos anos.

Na Polícia Militar de Alagoas, observa-se um crescimento de 35% nos casos de suicídio no período de 2012 a 2018. Um levantamento do perfil das tentativas de suicídio e dos suicídios consumados mostrou que os policiais militares de Alagoas apresentam taxa elevada de suicídio, chegando a uma taxa de 57 por 100.000 habitantes em 2018, índice superior às taxas verificadas no estado (Taxa média em Alagoas: 4,5) e nacionalmente (Taxa média no Brasil: 5,8).

Não há dúvidas de que as estratégias de prevenção ao suicídio no âmbito da Corporação dependem de um esforço coletivo, com o fortalecimento de uma cultura de cuidado e atenção aos policiais, combatendo-se os preconceitos relacionados ao adoecimento mental e ao sofrimento psíquico. É a partir deste entendimento e percebendo o acesso à informação como um instrumento transformador da realidade, que o Centro de Assistência Social apresenta a Cartilha: VALORIZAÇÃO DA VIDA E PREVENÇÃO AO SUICÍDIO que tem como objetivo orientar comandantes, policiais e familiares sobre o tema e assim ampliar as possibilidades de identificação precoce e melhor manejo do comportamento suicida entre os policiais militares de Alagoas.

# DADOS SOBRE SUICÍDIO NO MUNDO

 **800 mil**  
mortes por ano

números de tentativas  
 **10 a 20 vezes**

maior do que o de suicídio concretizado anualmente  
(aproximadamente entre 8 e 16 milhões de pessoas)

**79%**



> dos suicídios concretizados ocorrem  
em países de baixo ou médio  
desenvolvimento socioeconômico



**2ª causa de morte**

entre jovens de 15 a 29 anos de idade



**20% das  
mortes**

são causadas por envenenamento  
com ingestão de pesticidas

# FATORES DE RISCO PARA O COMPORTAMENTO SUICIDA

No geral, não há como prever quem cometerá suicídio, mas é possível avaliar o risco que cada indivíduo apresenta. Normalmente, o risco de um comportamento suicida é considerado maior quando há histórico de tentativas de suicídio anteriores e na presença de transtorno mental.

## PRINCIPAIS TRANSTORNOS RELACIONADOS AO COMPORTAMENTO SUICIDA:

- ✓ Depressão
- ✓ Transtorno Bipolar
- ✓ Transtorno mental relacionado ao uso de substância (álcool e outras drogas)
- ✓ Transtorno de Personalidade



Além disso, estudos apontam aspectos mais frequentemente observados em casos de tentativa ou suicídio consumado e que desta forma podem ser considerados fatores de risco para o comportamento suicida. São eles:

### Aspectos pessoais:

- ✓ Sexo masculino
- ✓ Estado civil (divorciado, solteiro ou viúvo)
- ✓ Baixo nível educacional;
- ✓ Estar desempregado ou aposentado;
- ✓ Alcoolismo ou Dependências química;



# FATORES DE RISCO PARA O COMPORTAMENTO SUICIDA

## ASPECTOS SOCIAIS

- ✓ Poucos vínculos sociais, isolamento;
- ✓ Eventos estressantes (situações de violência, conflitos interpessoais, separações, perdas, problemas na escola, no trabalho ou financeiro);
- ✓ Histórico familiar de suicídio, transtorno mental, alcoolismo.



## ASPECTOS PSICOLÓGICOS

- ✓ Impulsividade;
- ✓ Agressividade;
- ✓ Perdas recentes;
- ✓ Sentimentos de desesperança, desespero ou desamparo;
- ✓ Histórico de abandono, negligência ou abuso na infância.

# FATORES DE PROTEÇÃO PARA O COMPORTAMENTO SUICIDA

**SÃO AQUELES CAPAZES DE MINIMIZAR OU ELIMINAR O EFEITO DA EXPOSIÇÃO A FATORES DE RISCO:**

- ✓ Capacidade de procurar ajuda diante de um problema;
- ✓ Ausência de transtorno mental;
- ✓ Senso de responsabilidade com a família;
- ✓ Ter crianças em casa;
- ✓ Suporte social positivo;
- ✓ Religiosidade/espiritualidade;
- ✓ Estar empregado;
- ✓ Satisfação com a vida;
- ✓ Capacidade de adaptar-se a novas situações;
- ✓ Receio da tentativa de suicídio e suas consequências;
- ✓ Inserção em atividades sociais;
- ✓ Capacidade positiva de resolução de problemas.



# SINAIS QUE MERECEM ATENÇÃO

**AS PESSOAS COM IDEIAÇÃO SUICIDA NORMALMENTE COMUNICAM SEUS PENSAMENTOS, SENTIMENTOS E PODEM DAR SINAIS DE QUE ESTÃO SOFRENDO. É IMPORTANTE OBSERVAR:**

## EMOÇÕES

- ✓ Alterações de humor extremas: tristeza, desesperança, pessimismo;
- ✓ Sentimentos de raiva, irritabilidade, vergonha ou culpa;
- ✓ Altos níveis de ansiedade.
- ✓ Solidão ou isolamento.



## COMPORTAMENTOS

- ✓ Isolamento da família, amigos, colegas de trabalho;
- ✓ Deixar de fazer o que gostava;
- ✓ Comportamento imprudente ou autodestrutivo: Automutilação; uso excessivo de álcool e/ou drogas (legais ou ilegais); dirigir de forma irresponsável (Ex: excesso de velocidade ou sob influência de substâncias); sexo desprotegido, normalmente com múltiplos parceiros.
- ✓ Sinais de despedida: desfazer-se de objetos ou bens importantes, escrever um testamento, despedir-se dos entes queridos.

# SINAIS QUE MERECEM ATENÇÃO

## SINAIS VERBAIS

- ✓ “Eu quero morrer”, “Vou me matar”;
- ✓ “Se isso acontecer novamente, prefiro estar morto”;
- ✓ “Eu não aguento mais isso”;
- ✓ “Estou cansado da vida, não quero continuar”;
- ✓ “A vida não vale a pena” ou “Nada mais importa”;
- ✓ “Vão sentir a minha falta quando eu me for”;
- ✓ “Não aguento a dor” ou “Não consigo lidar com tudo isso – a vida é muito difícil”;
- ✓ “Você/minha família/meus amigos/minha namorada ficariam melhor sem mim”;
- ✓ “As coisas ficarão melhor depois da minha partida”;
- ✓ “Ninguém me entende – ninguém se sente como eu me sinto”;
- ✓ “Sinto como se não houvesse saída” ou “Não há nada que eu possa fazer pra melhorar isso”;
- ✓ “Eu estaria melhor morto” ou “Queria não ter nascido”;
- ✓ “Sou um fracassado, inútil”.

### **ATENÇÃO: Fique de olho em melhoras súbitas:**

Uma melhora súbita no humor pode indicar que a pessoa tomou a decisão de encerrar a própria vida e talvez tenha um plano para tal. Portanto, caso uma pessoa deprimida ou com ideação suicida pareça subitamente mais feliz, tome medidas preventivas imediatamente.

# AO IDENTIFICAR SINAIS DE RISCO, O QUE FAZER?

- ✓ Converse com a pessoa, seja um bom ouvinte, mantenha contato visual, preste atenção e demonstre empatia;
- ✓ Aborde o assunto diretamente: “Percebi que você está estranho ultimamente e isso me preocupa. Você está pensando em cometer suicídio?”;
- ✓ Se a resposta for sim, pergunte: “Você pensa em fazer isso como?”. Havendo um nível de planejamento, busque atendimento em urgência psiquiátrica, **IMEDIATAMENTE**;
- ✓ Se a pessoa não apresentar planejamento, oriente a respeito da assistência disponível: atendimento psicológico, psiquiátrico, acolhimento via telefone (188);
- ✓ Se presenciar uma tentativa de suicídio: ligue 190 ou conduza a pessoa para uma urgência psiquiátrica.

## **ATENÇÃO: O QUE NÃO FAZER!**

Evite os seguintes tipos de comentário:

- ✓ “Amanhã é outro dia. Isso vai passar.”
- ✓ “Tem pessoas em situações piores que a sua. Você deveria agradecer por tudo que tem.”
- ✓ “Você é novo, tem muita coisa para viver!”
- ✓ “Não se preocupe. Você ficará bem.”
- ✓ “Eu já passei coisa pior e sobrevivi.”

Não guarde segredo: quando há risco a vida, precisamos buscar ajuda imediatamente.

## ORIENTAÇÕES AOS FAMILIARES

Ao perceber qualquer sinal de mudança de comportamento e/ou risco de suicídio:

- ✓ Converse diretamente com o policial, demonstrando preocupação e desejo de ajudar;
- ✓ Informe a situação ao Comando da unidade;
- ✓ Procure atendimento psicológico e/ou psiquiátrico;
- ✓ Solicite assistência ao CAS/PMAL.



## ORIENTAÇÕES AOS COLEGAS DE TRABALHO

Ao perceber qualquer sinal de mudança de comportamento e/ou risco de suicídio:

- ✓ Converse diretamente com o policial, demonstrando preocupação e desejo de ajudar;
- ✓ Incentive o militar a buscar apoio psicológico e/ou psiquiátrico;
- ✓ Comunique o fato ao oficial responsável, para que tome as providências institucionais de cuidado (encaminhamento para o CAS/PMAL ou aos serviços de saúde da PMAL);
- ✓ Sempre que possível, comunique o fato a um familiar;
- ✓ Procure apoio para o militar de forma anônima, através dos telefones: 3315-9909, 98833-4160 ou do e-mail: [cas@pm.al.gov.br](mailto:cas@pm.al.gov.br)

# ORIENTAÇÕES AOS COMANDANTES

**Ao tomar conhecimento de que um policial militar de sua unidade apresenta mudança de comportamento e/ou risco de suicídio:**

- ✓ Converse diretamente com o policial, demonstrando preocupação e desejo de ajudar;
- ✓ Apresente o policial militar, através de documento, para atendimento no Centro de Assistência Social da PMAL(CAS/PMAL) ou outro serviço de assistência à saúde mental da Corporação;
- ✓ No momento da apresentação, o policial deve estar acompanhado de um familiar ou responsável.



## EM CASOS DE TENTATIVAS DE SUICÍDIO

- ✓ Notifique a ocorrência ao CAS, em até 24h do evento;
- ✓ Recolha imediatamente a arma do PM;
- ✓ Apresente o militar, através de documento, para atendimento no Centro de Assistência Social da PMAL(CAS/PMAL);
- ✓ No momento da apresentação, o policial deve estar acompanhado de um familiar ou responsável.

# CUIDADOS IMPORTANTES NA PREVENÇÃO AO SUICÍDIO: O EFEITO CONTÁGIO

**O número e frequência das notícias sobre suicídio podem levar ao efeito contágio, por esse motivo:**

- ✓ Não publique fotografias do falecido ou dê detalhes sobre ele, pode levar á identificação;
- ✓ Não compartilhe ou divulgue cartas do suicida, normalmente as cartas não incluem informações claras e úteis, e podem conter detalhes sobre o falecido e levar á identificação;
- ✓ Não informe detalhes específicos do método utilizado, pode levar à cópia do método;
- ✓ Não forneça explicações simplistas, por exemplo: “Cometeu suicídio porque se separou”, o suicídio é um fenômeno complexo e não resultado de um único fator;
- ✓ Não faça sensacionalismo sobre o caso: o compartilhamento repetido de informações sobre um caso de suicídio não favorece a prevenção;
- ✓ Não procure um culpado.

# CUIDADOS IMPORTANTES NA PREVENÇÃO AO SUICÍDIO: O EFEITO CONTÁGIO

## REDE DE ATENÇÃO: ONDE PROCURAR AJUDA?

Centro de Assistência Social da PMAL:

(82) 3315-9909/ 98833-4160 (7h as 18h)

Centro de Valorização da Vida (CVV): 188 (24h)

Acolha-me: (82) 98891-0820/ 4101-1539 (24h)

Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) -

Lista dos Caps disponível em:

[www.assistenciasocial.al.gov.br](http://www.assistenciasocial.al.gov.br)

<http://cidadao.saude.al.gov.br/unidades/caps/>

## SAIBA MAIS:

<https://gepesp.org/biblioteca-digital/>

<https://www.cvv.org.br/blog/categorias/prevencao-do-suicidio>

## ELABORAÇÃO E DISTRIBUIÇÃO

Polícia Militar de Alagoas - PMAL

Centro de Assistência Social da PMAL - CAS/PMAL

[cas@pm.al.gov.br](mailto:cas@pm.al.gov.br)