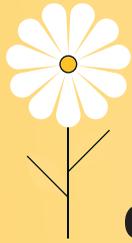


CARTILHA

SETEMBRO AMARELO

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO



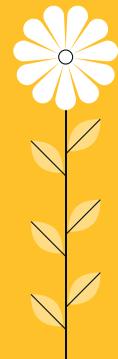


CAMPANHA DE CONSCIENTIZAÇÃO

O Sindicato dos Policiais Civis de Alagoas (Sindpol) busca prevenir o suicídio de policiais civis, na campanha de prevenção: Setembro Amarelo.

O suicídio implica no desejo consciente de ter a vida encerrada e a noção de que os atos praticados poderão, de fato, levar o praticante ao resultado da morte. No entanto, é importante lembrar que o suicídio é um fenômeno complexo, que afeta pessoas de diferentes idades, gêneros, classes sociais e orientações sexuais, motivado por diversas razões.

Muitas vezes, as pessoas sentem necessidade de aliviar as pressões externas como cobranças sociais, culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, sentimento de fracasso.



SETEMBRO AMARELO

TODA A VIDA IMPORTA

CARTILHA

SETEMBRO AMARELO

É fundamental saber que o suicídio pode ser prevenido.

Reconhecer os sinais de alerta e buscar ajuda pode fazer toda a diferença para evitar o pior.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde – OMS, mais de 700 mil suicídios foram registrados em todo o mundo em 2019. No Brasil, os números chegam a cerca de 14 mil casos por ano, o que representa uma média de 38 mortes diárias. Entre policiais civis e militares da ativa, a taxa de suicídios cresceu 26,2% em 2023 em comparação ao ano anterior, tornando-se a principal causa de morte entre esses profissionais, superando confrontos durante o serviço ou na folga. Estatisticamente, policiais cometem até cinco vezes mais suicídio que a população em geral.

Comportamento suicida ao longo da vida

De cada 100 habitantes:



Esquema - NJ BOTEGA

SUICÍDIO NA POLÍCIA

Os policiais estão expostos a fatores de estresse intenso, como a violência, a sobrecarga e as condições precárias de trabalho, o que agrava sua situação emocional e psicológica.

Exemplo disso é a obrigação que o policial civil tem de lidar, diariamente, com a sobrecarga de trabalho decorrente da carência no efetivo da instituição, ou seja, na falta de servidores para atender a demanda da população, o policial civil acaba exercendo sua função numa intensidade muito maior do que a carga horária previamente estipulada de forma legal.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) classifica a atividade policial como uma das mais estressantes, ficando atrás apenas dos trabalhadores de minas subterrâneas e controladores de voo.

Os dados do 18º Anuário Brasileiro de Segurança Pública de 2024 mostram que 110 policiais militares civis cometeram o suicídio. Destes, oito são policiais civis. Na Polícia Civil de Alagoas, houve registro de um caso, mas mortes por acidentes automobilísticos e incêndios em residências podem indicar possíveis casos não confirmados.

Entre os cargos, dados do Setor de Psicologia da Polícia Civil do Paraná (2014-2021) mostram que investigadores representam 73% dos suicídios, escrivães 18%, e delegados 9%. A faixa etária predominante é de 30 a 40 anos, representando 73% dos casos.



ADOCIMENTO MENTAL PODE LEVAR AO SUICÍDIO

As principais causas do suicídio estão ligadas a doenças mentais, principalmente, as não diagnosticadas ou tratadas incorretamente, como os transtornos mentais, a depressão, o alcoolismo esquizofrenia, ansiedade, o estresse ocupacional; a Síndrome de Burnout; o assédio moral; entre outros.

No meio policial, o estresse está relacionado às peculiaridades da função, já que a atividade exercida pelo policial está intimamente ligada à criminalidade e à violência. Há o estresse pela sobrecarga das atividades administrativas; a cobrança institucional pelo cumprimento de metas; o endividamento; a insegurança jurídica; a falta de valorização; a falta de equipamentos, de pessoal e de condições inadequadas de serviços das delegacias.

Além disso, o policial civil também é obrigado a suportar tensões que não possuem relação natural com o exercício de suas atribuições, além das situações decorrentes da omissão dos estados e seus respectivos gestores; como exemplo disso, a sobrecarga de trabalho devido à carência de efetivo da instituição.

Estresse ocupacional

É resultado de um longo processo de convivência com estresse desmedido. Pode ser definido como uma série de problemas físicos e emocionais gerados no ambiente de trabalho. Além disso, quando o estresse ocupacional não é tratado, pode evoluir para a síndrome de Burnout.

CARTILHA

SETEMBRO AMARELO

Síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout é caracterizada pelo esgotamento físico e psíquico em decorrência do trabalho. Essa síndrome envolve nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas. O estresse e a falta de vontade de sair da cama ou de casa, quando constantes, podem indicar o início da doença.

Os principais sinais e sintomas são: cansaço excessivo, físico e mental; dor de cabeça frequente; alterações no apetite; insônia; dificuldades de concentração; sentimentos de fracasso e insegurança; negatividade constante; sentimentos de derrota e desesperança; sentimentos de incompetência; alterações repentinas de humor; isolamento; fadiga; pressão alta; dores musculares; problemas gastrointestinais e alteração nos batimentos cardíacos.

Síndrome do Ethos do Guerreiro

A Síndrome do Ethos do Guerreiro é considerada um dos fatores que levam o policial civil a cometer suicídio, em razão da imagem que a sociedade possui dele,

corroborada pela estigmatização construída pela própria instituição de que o policial deve ser um indivíduo preparado para solucionar o problema do outro, ser extremamente forte, másculo, insuscetível de sentir dor ou fraqueza.

No meio feminino, para legitimar e perpetuar o ethos guerreiro, a policial é induzida a reproduzir posturas masculinizadas para serem, de fato, consideradas “policiais de verdade”, com posturas corporais que corroborem com essa imagem de força e ausência de vulnerabilidade.

O ethos do guerreiro pode desencadear problemas psicológicos no policial. A sensação de heroísmo, construída no seu íntimo, colabora para que esse indivíduo não consiga exteriorizar suas vulnerabilidades, fragilidades, frustrações, medos e angústias, sentimentos comuns ao ser humano. Isso o impede de procurar apoio emocional, necessário para lidar com a pressão que vem atrelada ao cargo, desde o momento da posse.

Transtorno de Estresse Pós Traumático (TEPT)

O TEPT é um transtorno incapacitante que se desenvolve no conjunto de sintomas físicos, emocionais e mentais, advindos de algum evento traumático violento, que o indivíduo tenha vivenciado como vítima ou testemunha.

É caracterizada por pensamentos intrusivos, pesadelos e flashbacks; lembranças do trauma; cognições negativas e mau humor; hipervigilância e distúrbios do sono.

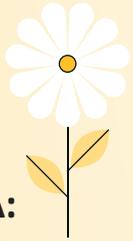
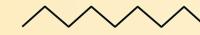
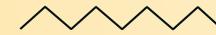
O policial civil trabalha diariamente com a investigação de mortes, lesões corporais, violência sexual, situações de extremo impacto, é muito comum que o policial conviva diretamente com as atrocidades da violência.





CARTILHA

SETEMBRO AMARELO



COMPORTAMENTO PREOCUPANTE:

- Isolamento da família, amigos, colegas de trabalho;
- 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;
- Deixar de fazer o que gostava;
- Sinais de despedida: desfazer-se de objetos ou bens importantes, escrever um testamento, despedir-se dos entes queridos.

FATORES DE RISCO:

- Problemas familiares intensos;
- Datas importantes (ex. datas festivas);
- Personalidade com traços significativos de impulsividade, agressividade e humor instável;
- Período de luto;
- Não se adaptar às adversidades;
- Vítima de abuso físico ou sexual na infância;
- Sentimento de desesperança, desespero e desamparo.

FATORES DE PROTEÇÃO:

A pessoa que está em uma crise suicida se percebe sozinha e isolada. Nessa hora, ter alguém para ouvi-la faz toda a diferença.

É importante conversar de forma tranquila e sem julgamentos. Não ofereça soluções simples para os problemas que a pessoa relatar. Uma escuta ativa consiste em realmente ouvir e compreender. Segue abaixo a orientação:

- Buscar por assistência psicológica e/ou psiquiátrica;
- Acionar rede de apoio (família e/ou amigos, colegas de trabalho);
- Praticar exercícios físicos;
- Fortalecer relacionamentos interpessoais;
- Cuidar da qualidade do sono e da alimentação;
- Equilibrar o tempo entre trabalho, estudo e lazer;
- Fazer coisas prazerosas: passear em parque; estar junto à Natureza; brincar com os animais de estimação; ouvir música, ler livros, etc.

EXEMPLOS DE FRASES DE ALERTA:

- “Eu tenho vontade de sumir”
- “Sou inútil, não sirvo para nada”
- “Quero dormir para sempre, não quero acordar”
- “Minha vida não tem mais sentido”
- “Eu não posso fazer nada”
- “Eu sou um perdedor, sou um peso para os outros”

ONDE PROCURAR AJUDA

- Emergência: SAMU - 192
- Centro de Valorização da Vida (CVV): 188, atendimento 24h
- Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)
Lista dos CAPS disponível em:
<http://cidadao.saude.al.gov.br/unidades/caps/>
- UPA, Pronto Socorro e Hospitais.
- Entrar em contato com algum familiar ou amigo próximo da pessoa.

Fontes: - Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2024
 - Valorização da Vida e Prevenção ao Suicídio, Polícia Militar de Alagoas
 - Cartilha - Suicídio: Saber, Agir e Prevenir. CVV
 - Artigo: GUERRA PINTO, Ísis. PLISKEVSKI GONÇALVES, Matheus. ANTONIAZZI RODRIGUES ROSA, Rômulo. DAGOSTIN, Ana Paula; Análise dos fatores desencadeadores do suicídio policial e do acolhimento psicológico institucional da Polícia Civil do Paraná. Escola da Polícia Civil do Paraná-PR
 - SETEMBRO AMARELO: Cartilha de conscientização sobre o suicídio. Programa de Saúde do Servidor e da Servidora do RS - Proser Núcleo DMEST e Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador - DMEST/SPGG

Ilustração: Freepik

Editoração Eletrônica: Josiane Calado e Joana D'arc Calado

