



Guidelines

Prevenção do Suicídio

10 Setembro
Dia Mundial de
Prevenção do Suicídio

2023

Prevenção do Suicídio



Guidelines

A informação disponibilizada neste documento foi elaborada pela Psicóloga Goretti Moreira no âmbito do protocolo de saúde com a APG/GNR, para assinalar o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio. As *guidelines* na qual se baseia foram obtidas através de fontes que se consideram fiáveis. Este documento ou excertos do mesmo podem ser reproduzidos, copiados ou transmitidos para fins não comerciais, e desde que, o presente trabalho seja devidamente citado, conforme o disposto infra.

Sugestão de Citação

Goretti Moreira Psicóloga & APG/GNR - Associação dos Profissionais da Guarda (2023). *Guidelines: Prevenção do Suicídio*. Porto.

Para esclarecimentos contactar:

geral@apg-gnr.pt
presidente@apg-gnr.pt
gorettimoreiraconsultorio@gmail.com

ISBN

9789403708157

APG/GNR - www.apg-gnr.pt

Goretti Moreira Psicóloga - www.gmconsultorio.pt

4 Apresentação

5 Introdução: sobre o suicídio.

6 **1. Quais são os fatores que podem contribuir para o risco de suicídio nos Profissionais da GNR?**

7 **2. Quais são os fatores de proteção?**

8 **3. Pensamentos ou sentimentos suicidas: o que fazer?**

9 ***Guidelines* de prevenção**

10 Conclusão

11 Referências bibliográficas





Apresentação

APG/GNR

A APG/GNR é a primeira e maior associação profissional de carácter sindical que representa coletivamente profissionais da GNR. Foi criada em 1991 com vista à emancipação, reconhecimento de direitos, dignidade e uma vida melhor daqueles que ela representa.

Goretti Moreira Psicóloga

- Membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses com a Cédula Profissional nº 12117
- Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP).
- Pós-graduação em Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais pelo Instituto CRIAP.
- Psicóloga com vasta experiência profissional na intervenção psicológica com Crianças, Jovens e Adultos.
- Membro da Bolsa Nacional de Psicólogos para Situações de Catástrofe - Formação em Intervenção Psicológica em Crise e Catástrofe pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.
- Membro EFPA - European Federation of Psychologist's Association / EuroPsy Psychologist - European Certificate in Psychology nº PT-065335-202010.
- Formação em Perícias Forenses pelo Instituto CRIAP.
- Formadora Certificada pelo I.E.F.P.



Introdução: sobre o suicídio.

O suicídio é um tema que tem vindo a ser estudado e definido ao longo do tempo. O seu estudo científico foca-se em diferentes abordagens até porque é algo complexo e multifatorial. Numa perspectiva global é encarado como um problema de saúde pública, mas no universo dos Profissionais da Guarda Nacional Republicana é visto como um fenómeno que está a aumentar significativamente ao longo destes últimos anos.

Quando se fala em suicídio é indissociável falar sobre depressão. Sabemos que a vulnerabilidade desta doença psicológica pode despoletar pensamentos suicidários, como a tentativa de suicídio e as ideações suicidas. A nível mundial, a depressão está associada a mais de metade das tentativas de suicídio, que na maioria dos casos não é percebida pela própria pessoa ou por familiares e pessoas próximas.

De igual forma, para além desta patologia psicológica, existem ainda outros fatores na relação com o fenómeno de suicídio nos Profissionais da GNR. Ora, determinadas características no exercício das suas funções, nomeadamente, a rigidez, a exigência, a intensidade e investimento pessoal, a exposição crónica ao stress (sobrecarga horária, falta de meios operacionais e de proteção), originam um conjunto de problemas pessoais e profissionais, exacerbando a resposta destes ao *stress*.

Assim como, o forte desejo de aprovação social desencadeia barreiras na aceitação do erro e da falibilidade. Para estes profissionais é difícil lidar com a vergonha, com a perda de respeito dos seus camaradas ou familiares. A percepção de uma auto-imagem vulnerável conduz a distorções cognitivas que prejudicam a sua forma de pensamento e a sua condição psicológica.

Por último, há a apontar o uso e porte de arma de serviço que configura um elemento determinante no suicídio uma vez que está “sempre à mão” dos Profissionais da GNR.





1. Quais são os fatores que podem contribuir para o risco de suicídio nos Profissionais da GNR?

- Exigência física e psicológica das tarefas profissionais;
- Sentimentos de desânimo com os aspectos do foro profissional (ex.: condições físicas do local de trabalho, sobrecarga horária, falta de meios operacionais e de proteção);
- Falta de reconhecimento e de apoio da instituição;
- Histórico de tentativa de suicídio;
- Existência de um plano de suicídio;
- Facilidade de acesso a meios letais (ex.: arma de serviço);
- Problemas na esfera familiar e/ou conjugal (ex.: divórcio);
- Problemas nas relações sociais;
- Falta de apoio e isolamento social;
- Luto ou perda de entes queridos;
- Sensação de desesperança e inutilidade que se traduz num pessimismo em relação ao futuro;
- Abuso de álcool e consumo de drogas;
- Perturbações psicológicas/psiquiátricas com ausência de tratamento (ex.: depressão, ansiedade, perturbação bipolar, *burnout* e perturbação grave do sono);
- Maior predisposição genética para o suicídio;
- História familiar de problemas de saúde mental e de suicídio;
- Problemas financeiros;
- Entre outros (...).



2. Quais são os fatores de proteção?

- Medicina preventiva, através da colocação de equipas multidisciplinares constituídas por médicos, nutricionistas e psicólogos nos vários comandos territoriais a nível nacional;
- Acesso fácil e próximo a serviços de apoio psicológico;
- Promoção de competências de autorregulação emocional e de gestão de conflitos de forma adaptativa;
- Avaliações periódicas do abuso do álcool e consumo de substâncias;
- Restrição de acesso a meios letais que permitam o suicídio, sem perda de vencimento dos profissionais da GNR;
- A rede de suporte social e familiar são conexões que se revestem de uma particular importância na manutenção do sentimento de bem-estar;
- As crenças religiosas e o sentimento de fé em algo também desencoraja o suicídio;
- Distribuição de folhetos informativos, realização de conferências e workshops sobre o suicídio e temáticas inerentes a esta problemática;
- Implementação de procedimentos de intervenção face à identificação e acompanhamento clínico de profissionais com risco de comportamentos suicidários;
- Promoção de um bom ambiente social pelos superiores hierárquicos nas diferentes e diversas unidades da GNR.



3. Pensamentos ou sentimentos suicidas: o que fazer?

Quanto mais cedo partilharmos com alguém o que sentimos, mais depressa ultrapassamos os pensamentos e sentimentos suicidas. Procure ajuda!

Monitorizar a sua saúde psicológica e promover diariamente o seu autocuidado. A prática de exercício físico regular, meditação e outras atividades de lazer, também contribuem para a sensação de bem-estar.

Partilhar aquilo que sente com as pessoas mais próximas, vai atenuar o stress e a ansiedade.

Investir nas relações de amizade e fortalecer os laços familiares, onde se sinta aceite e apoiado. Estabelecer vinculações seguras ajuda na prevenção do suicídio.

Equilíbrio entre a dimensão profissional e a vida pessoal são importantes para o seu bem-estar.



Guidelines de prevenção

Perante um Profissional da GNR em crise, deve:

- Identificar sinais de alarme e fatores de risco;
- Conseguir conversar num local securizante e realizar escuta ativa. Ouvir é por si só o maior passo para reduzir o nível de desesperança;
- Elaborar um plano de segurança com contactos úteis e de emergência;
- No contacto inicial é muito importante usar uma abordagem calma, aberta, de aceitação e de não-julgamento;
- Ter cuidado com o sigilo;
- Expressar respeito, afeto e empatia;
- Estar junto do/a colega e nunca o/a deixar sozinho/a;
- Remover armas letais junto do/a colega/a;
- Informar a família e os superiores hierárquicos;
- Encorajar o/a colega para procurar ajuda, preferencialmente profissional.

Perguntar directamente se está a pensar em suicídio.

Como abordar?

- “Sentes tristeza?”;
- “Sentes que ninguém se preocupa contigo?”;
- “Sentes que não vale mais apenas viver?”;
- “Sentes que és um fardo para os outros?”;
- “Sentes-te preso sem saída?”.

O que não se deve fazer:

- Ignorar a situação;
- Dar falsas garantias;
- Jurar segredo;
- Dizer que há pessoas com situações piores;
- Fazer julgamentos ou criticar;
- Debater o valor da vida ou mencionar que o suicídio é, moralmente, “certo” ou “errado”



Conclusão

No que concerne à relação entre saúde mental e trabalho, importa referir que, tem sido alvo cada vez mais de estudo entre a comunidade científica. A atividade laboral deve decorrer em condições dignas e agradáveis para uma maior sensação de bem-estar. Contudo, na sua maioria, os dispositivos onde laboram os Profissionais da GNR não têm boas condições a nível de infraestrutura, apresentam falta de meios e equipamentos necessários para o bom desempenho das suas funções.

Constata-se ainda que, o exercício da profissão de GNR é de risco e desgastante, os agentes encontram-se permanentemente sob pressão e altos níveis de *stress*. Neste contexto, impõe-se a necessidade de formação contínua, uma carreira digna com condições remuneratórias adequadas e justas às funções desempenhadas. Ora, daqui resultam indivíduos mais estáveis no âmbito da condição psicológica e saúde mental. Repara-se que, se tornam profissionais mais preparados para enfrentar os desafios e tensões subjacentes à sua profissão. De igual modo, resultará numa baixa incidência do fenómeno do suicídio no universo dos profissionais da GNR. Importa ressaltar ainda que, o acompanhamento psicológico e psiquiátrico constitui-se como um recurso de extrema relevância para a prevenção do suicídio.

Por último, considera-se que todas as forças de segurança devem colaborar com toda a comunidade científica de forma a desenvolver mais estudos sobre o fenómeno do suicídio.





Referências bibliográficas

Afonso, J.M., & Gomes, A. R. (2009). Stress Ocupacional em profissionais de Segurança Pública: Um Estudo com Militares da Guarda Nacional Republicana. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22(2), pp. 294-303. Obtido 4 de Setembro de 2023: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/9666>

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021). Vamos falar sobre suicídio? Consultado 4 Setembro de 2023, de https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_diamundialprevencaosuicidio_documento.pdf

Organização Mundial de Saúde (2021). Suicide. Consultado 5 de Setembro de 2023, de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Poiares, N. (2009), Plano de Prevenção do Suicídio nas Forças de Segurança, Seminário Isolamento e Suicídio, REAPN - Rede Europeia Anti-Pobreza - delegação de Beja. Lisboa: MAI. Repositório do Instituto Politécnico de Beja. Consultado 5 setembro de 2023, de <https://repositorio.ipbeja.pt/handle/20.500.12207/5275>

Santos, L.M.R. (2009). Depressão e Risco de Suicídio em Militares da GNR. [Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Escola Superior de Altos Estudos]. Reportório do Instituto Superior Miguel Torga, obtido 4 de setembro de 2023, de <https://repositorio.ismt.pt/server/api/core/bitstreams/dbb85c55-94d6-457d-ba29-2cdc1efb00d0/content>

Santos, S. F. (2007). Suicídio nas forças policiais: Um estudo comparativo na PSP, GNR e PJ. [Dissertação de Mestrado em Medicina Legal, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar]. Reportório da Universidade do Porto. Obtido 5 de Setembro de 2023, de <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/7151>

Sistema Nacional de Saúde (SNS). Campanha Nacional de Prevenção do Suicídio. Consultado 5 de setembro de 2023, de <https://prevenirsuicidio.pt/>

Soares, A. F. (2019). O suicídio na Guarda Nacional Republicana. [Projeto de Graduação da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais]. Reportório da Universidade Fernando Pessoa. Obtido 9 de setembro de 2023, de https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/8292/1/PG_Ana%20Filipa%20Soares.pdf



O suicídio não é solução.

Procure ajuda!

Em caso de emergência, ligue **112 (INEM)**.

Em situação de crise, ligue **808 24 24 24** (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24).

