



**GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA
E DEFESA SOCIAL
POLÍCIA MILITAR DO PARÁ
AJUDÂNCIA GERAL**



**ADITAMENTO AO BOLETIM GERAL Nº 170 III
14 DE SETEMBRO DE 2022**

Para conhecimento dos Órgãos subordinados e execução, publico o seguinte:

I PARTE (SERVIÇOS DIÁRIOS)

- SEM REGISTRO

II PARTE (ENSINO E INSTRUÇÃO)

- SEM REGISTRO

III PARTE (ASSUNTOS GERAIS E ADMINISTRATIVOS)

1 - ASSUNTOS GERAIS

A) ALTERAÇÕES DE OFICIAIS

- SEM REGISTRO

B) ALTERAÇÕES DE PRAÇAS ESPECIAIS

- SEM REGISTRO

C) ALTERAÇÕES DE PRAÇAS

- SEM REGISTRO

D) ALTERAÇÕES DE VETERANOS

- SEM REGISTRO

E) ALTERAÇÕES DE SERVIDORES CIVIS

- SEM REGISTRO

2 – ASSUNTOS ADMINISTRATIVOS)

● **ATO DO COMANDANTE GERAL**

O Exmo. Sr. CEL QOPM JOSÉ DILSON MELO DE SOUZA JÚNIOR, Comandante Geral da PMPA, no uso de suas atribuições legais, informou a este Comando que **APROVOU** a **CARTILHA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO**.



José Dilson Melo de Souza **Júnior**
CEL QOPM - Comandante-Geral

Marcelo Ronald Botelho de Souza
CEL QOPM - Chefe do Estado-Maior Geral

Fernando Alberto Bilóia da Silva
CEL QOPM - Chefe do Departamento-Geral de Pessoal

Comissão organizadora

Luiz Octávio Lima Rayol
TEN CEL QOPM - Chefe do CIAP

Iuri Aguiar De Melo
MAJ QCOPM - Subchefe do CIAP

Redação

Luana Maria Lima Alves
CAP QCOPM

Henrique Moura Monteiro
CAP QCOPM

Nathália Ferreira De Almeida
2° TEN QCOPM

Leonardo Da Silva Costa
2° TEN QCOPM

Revisão

Ildefonso Gonçalves
Hannemann
MAJ QOPM - Chefe da 1ª Seção do EMG PM/1

Patrícia Brandão Ribeiro
CAP QOSPM - Chefe da Subseção de Planejamento da Saúde Biopsicossocial

Ilustração e diagramação

Inês Catarina Ribeiro de Lima
VC PM

SUMÁRIO

1. Introdução	1
2. Entendendo o suicídio	2
3. Fique alerta quando...	3
4. Fatores de risco	4
5. Fatores de proteção	5
6. Como conversar com um companheiro com risco de suicídio	6
7. Orientações para os comandantes	7
8. Onde buscar apoio?	12
9. Referências	13



Introdução

Esta cartilha foi elaborada pelo **Centro Integrado de Atenção Psicossocial (CIAP)**, com o objetivo de conscientizar e sensibilizar o público interno a estar mais atento aos sinais e fatores de risco que indiquem a necessidade de intervir em eventos relacionados à prevenção do suicídio.

Entendendo o suicídio

“**2^a** principal causa de morte entre os jovens de **15 a 29** anos.”

Segundo a Cartilha “Porque a vida vale a pena!” (BRASIL, 2020), o suicídio ainda é um ato realizado com um propósito específico, que visa o autoextermínio, todavia, traz como características

frequentes a tentativa de diminuir ou interromper o sofrimento psíquico que o sujeito vivencia. Ele representa nada menos do que **1,4% de todas as mortes em todo o mundo** e, entre os jovens de 15 a 29 anos, é a segunda principal causa de morte (OMS, 2014).

Diante desse cenário, é importante compreender a gravidade do problema com ênfase nas consequências e nos efeitos duradouros do suicídio sobre os membros da família e entes queridos que serão diretamente afetados.

Fique **ALERTA** quando..

- 1** Escutar frases do tipo: "Não aguento mais", "Faço tudo errado, não sirvo pra nada", "não suporto mais esta vida", "quero morrer", "minha vida não tem mais sentido", etc.
- 2** Identificar **vulnerabilidade**, tais como: transferência de unidade, problemas de relacionamento, divórcio, datas marcantes e pendências judiciais.
- 3** Houver **despedidas** repentinas ou distribuição de bens.
- 4** Irritabilidade, mudanças de humor, depressão e tristeza frequentes.
- 5** Alterações significativas nos hábitos de higiene, alimentação ou sono.

Fatores de RISCO





Como conversar com um companheiro com risco de suicídio

Como se comunicar:

- ✓ Ouvir atentamente e com calma;
- ✓ Dialogar demonstrando sinais de **compreensão e respeito**;
- ✓ Compreender o sentimento da pessoa (**empatia**);
- ✓ Conversar honestamente, demonstrando **preocupação, cuidado e afeição**;
- ✓ Expressar consideração pelas **opiniões e valores da pessoa**;
- ✓ Enfatizar que você está aberto e disponível para ajudá-la, e que pedir apoio não é sinal de fraqueza, pois todos podemos passar por dificuldades em algum momento da vida.

Como conversar com um companheiro com risco de suicídio

Como não se comunicar:

- ⊗ Dizer que está ocupado;
- ⊗ **Interromper** a fala com frequência;
- ⊗ Se mostrar **chocado ou emocionado**;
- ⊗ Colocar a pessoa numa **posição inferior**;
- ⊗ Fazer **comentários e perguntas indiscretas**;
- ⊗ **Comentar a informação com terceiros.**

Orientações para os comandantes

Diante da crise, é importante que os **comandantes tenham as seguintes atitudes:**



Assegurar que os militares que estejam **necessitando ou recebendo** tratamento **não sejam discriminados;**



Apoiar os membros da família do militar para que recebam a **assistência necessária e disponível;**



Manter a confidencialidade com relação as informações e as pessoas que estão necessitando de ajuda;



Incentivar a busca por aconselhamento em casos de: conflito conjugal, problemas financeiros e familiares, dificuldade de adaptação funcional, luto, alcoolismo, dependência química, entre outras;

Orientações para os comandantes

Diante da crise, é importante que os **comandantes tenham as seguintes atitudes:**



Aproximar-se daqueles que estejam lidando com problemas pessoais, **incentivar e permitir** que eles tenham disponibilidade para buscar atendimento de saúde/psicossocial;



Estimular o **senso de responsabilidade e de vigilância** nos militares em relação aos companheiros;



Proporcionar recursos para a participação do efetivo em atividades de **conscientização e preservação da vida;**



Apoiar programas que envolvam ativamente os militares e familiares em uma abrangente **promoção da qualidade de vida e saúde**, além de fortalecer os vínculos institucionais;

Orientações para os comandantes

Deverão ser adotados os seguintes **procedimentos**:



Centro Integrado de Atenção Psicossocial

Contatar o **CIAP** para obter apoio especializado do serviço psicossocial, como também a **Capelania** no que se refere ao apoio espiritual, e do **CMS** para o devido acompanhamento médico

do estado de saúde do militar ou dependente (sobrevivente).

Orientar a família e demais entes sobre as medidas administrativas decorrentes.

Orientações para os comandantes

Diante da crise, é importante que os **comandantes tenham as seguintes atitudes:**



Informar a todos os militares, voluntários civis e familiares sobre os **serviços institucionais (CIAP, CMS e Capelania)** e demais meios disponíveis de receber ajuda, tais como o **CVV, CAPS, etc.**

Ações pós-evento:

O objetivo do pós-evento é dar **apoio aos que foram afetados** de alguma forma pela ocorrência de **tentativa ou do suicídio consumado**, provendo a recuperação saudável, reduzindo a possibilidade de outros eventos. O suporte institucional e social é imprescindível e deve ser **oferecido a todos os envolvidos**.

Onde buscar ajuda?

NA PMPA

CIAP: Centro Integrado de Atenção Psicossocial. Órgão de apoio psicossocial a PMPA.
Contatos: (91) 98463-7780 (Central de agendamentos) (91) 98407-6201 (Oficial de Dia do CIAP)

NAP: Núcleo de Atenção Psicossocial (CPR I-Satarém).
Contato: (93) 98413-6964

CMS: Corpo Militar de Saúde - Ambulatório Médico Central
Contatos: (91) 98405-3169 (agendamentos) (91) 98409-7551 (Oficial Médico de Plantão)

RMB

Fundação Hospital de Clínicas Gaspar Vianna: emergência psiquiátrica
Endereço: Tv. Alferes Costa, S/N - Pedreira, Belém - PA, 66083-106

CAPS AD: Centro de Atenção Psicossocial voltado para pessoas com sofrimento psíquico e necessidades decorrentes do uso abusivo de crack, álcool e/ou outras drogas.
End: Av. José Malcher 1457 – Nazaré, entre 14 de março e generalíssimo.

CAPS I: Centro de Atenção Psicossocial voltado para o público infante-juvenil com sofrimento psíquico.
End: Av. Duque de Caxias 945 – Marco, entre Barão do Triunfo e Mauriti.

CAPS III: Casa Mental do Adulto – Centro de Atenção Psicossocial voltado ao atendimento de adultos com sofrimento psíquico. Atendimento 24h.
End: Rua Dom Romualdo de Seixas 1954 – Nazaré.

CAPS I: Casa Mental de Mosqueiro – Centro de Atenção Psicossocial voltado ao atendimento de pessoas com sofrimento psíquico. End: Rua Francisco Xavier Cardoso, 1077, Maracajá, Mosqueiro.

CAPS AMAZÔNIA | MARAMBAIA

Endereço: Pass. Dalva, nº 377, Próximo a Av. Tavares Bastos.
Telefones: (91) 3231-2599 | Fax: (91) 3238-0511.
Procedência: Demanda espontânea e referenciada dos serviços de saúde.

CAPS MARAJOARA AD III | MARAMBAIA: Estabelece acolhimento e tratamento aos usuários de álcool e outras drogas, sendo referenciado para outros serviços, tais como: Fundação Hospital de Clínicas Gaspar Viana (FHCGV), Centros de Atenção Psicossocial e etc.
Contatos:
(91) 3231-4443 | Fax: 3231-1481.
End: Conj. Cohab Gleba 1, WE 2, nº451, ao lado da Seccional da Marambaia.

Demais Centros de Atenção Psicossocial de cada município.

ATENDIMENTO REMOTO

CVV – Centro de Valorização à Vida: Apoio emocional e prevenção do suicídio, atendimento gratuito a todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias.
Contato: 188
Site: <http://www.cvv.org.br>

Podê Falar: Canal de ajuda em saúde mental para jovens de 13 a 24 anos.
Site: <http://www.podedefalar.org.br>

Referências

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE; SECRETARIA NACIONAL DA FAMÍLIA; MINISTÉRIO DA MULHER, DA FAMÍLIA E DOS DIREITOS HUMANOS. **Porque a vida vale a pena! Orientações para famílias sobre automutilação e suicídio.** Disponível em: https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/acolha-a-vida/cartilha_orientacao-familias-v0809.pdf

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA - CVV. **O apoio emocional em tempos de isolamento.** Disponível em: <https://www.cvv.org.br/>

FIOCRUZ. **Suicídio: Vamos falar sobre isso? Cartilha Municipal de prevenção ao suicídio.** Encantado. Rio Grande do Sul. RS Disponível em: https://www.icict.fiocruz.br/sites/www.icict.fiocruz.br/files/Cartilha_de_Prevencao_ao_Suicidio.pdf

OPAS BRASIL. **Folha informativa – Suicídio.** Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5671:folhainformativa-suicidio&Itemid=839.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Prevenção do suicídio um recurso para conselheiros.** Disponível em: https://www.who.int/mental_health/media/counsellors_portuguese.pdf - ISBN 92 4 159431 4 (Classificação LC/NLM: HV6545).

Realização



**POLÍCIA
MILITAR**

PATRIMÔNIO DO POVO PARAENSE



CIAP

ASCOM
POLÍCIA MILITAR DO PARÁ



IV PARTE (JUSTIÇA E DISCIPLINA)

- SEM REGISTRO

ASSINA:

**LUIS MARCELO BILÓIA DA SILVA – CEL QOPM RG 12884
AJUDANTE GERAL DA PMPA**