



VALORIZAÇÃO

ACOLHIMENTO

INFORMAÇÃO

RESPEITO

VIDA

Praças Unidos

CUIDAR DE QUEM PROTEGE

CARTILHA DE PREVENÇÃO
DO SUICÍDIO E PROMOÇÃO DA VIDA



INFORMAÇÃO
CONFIÁVEL



APOIO
EMOCIONAL



ORIENTAÇÕES
PRÁTICAS



REDE DE
ATENDIMENTO



JUNTOS
SOMOS MAIS FORTES

CUIDAR DE QUEM PROTEGE

CARTILHA DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO E PROMOÇÃO DA VIDA

Associação dos Praças Unidos do Paraná

APU-PR

Paraná - Brasil

2026

SUMÁRIO

Nota importante — Se houver risco agora	04
Se você está sofrendo neste momento	05
Expediente e finalidade	06
Dedicatória	07
Apresentação	09
Como usar esta cartilha	10
Por que falar sobre isso na segurança pública?	12
O suicídio é complexo — e a prevenção é possível	13
Fatores de risco e fatores de proteção	14
Sinais de alerta: o que observar	16
Como conversar com alguém em sofrimento	18
O que fazer diante de risco imediato	19
Armas, equipamentos e redução segura do acesso a meios letais	21
Trauma, culpa, luto e ocorrências críticas	23
Sono, escalas, exaustão e uso de álcool	25
Família, colegas e rede de apoio	27
O papel das chefias e das instituições	29
Psicoterapia, psiquiatria e cuidado continuado	34
Espiritualidade sem culpabilização	35
Orientações específicas para policiais e bombeiros	36
Veteranos, reserva e transições de vida	37
Paraná: onde buscar ajuda	41
Contatos de referência rápida	44
Checklist destacável: como ajudar um colega	45
Plano pessoal de segurança	46
Como uma instituição pode implantar prevenção	48
Perguntas frequentes	49
Mensagem final	50
Sobre o autor	51
Fontes oficiais e nota de atualização	53

“Quem protege, também precisa ser protegido”

NOTA IMPORTANTE

Se houver risco agora

Se você ou alguém próximo estiver em perigo imediato, não espere terminar a leitura desta cartilha.

- SAMU: 192 — urgência médica, inclusive crise psiquiátrica e tentativa de suicídio.

- Polícia Militar: 190 — quando houver risco imediato à segurança ou necessidade de intervenção urgente.

- UPA 24 horas, pronto-socorro ou hospital — procure atendimento presencial.

- CVV: 188 — apoio emocional gratuito, 24 horas. O CVV não substitui atendimento de emergência.

Não deixe a pessoa sozinha se houver risco iminente. Chame ajuda, mantenha distância segura de armas, medicamentos ou outros meios de lesão, e não tente resolver a situação por confronto físico.

Siga as orientações dos serviços de emergência.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

SE VOCÊ ESTÁ SOFREND O NESTE MOMENTO

Talvez você esteja enfrentando uma dor que parece difícil de explicar, talvez esteja cansado de tentar demonstrar força, preocupado(a) com o futuro ou com a sensação de que ninguém compreenderia o que está vivendo.

Você não precisa encontrar as palavras perfeitas para pedir ajuda, nem esperar que a situação chegue ao limite para procurar apoio.

Se estiver pensando em tirar a própria vida, conte isso a alguém de confiança, e procure atendimento profissional.

Se sentir que pode agir contra si mesmo ou não conseguir se manter em segurança, não fique sozinho: peça que alguém permaneça com você, desde que seja seguro, e procure imediatamente um serviço de emergência.

Você não precisa resolver todos os seus problemas hoje. O próximo passo pode ser apenas telefonar para alguém, aceitar companhia, ou chegar a um serviço de saúde.

Seu sofrimento merece ser levado a sério, e você merece receber cuidado sem humilhação, julgamento ou culpa.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

EXPEDIENTE E FINALIDADE

Esta cartilha foi elaborada em colaboração com a Associação dos Praças Unidos do Paraná (APU-PR), com atenção especial à realidade de policiais e bombeiros, profissionais da ativa, veteranos, familiares e equipes de comando.

Sua finalidade, porém, ultrapassa os limites de uma categoria profissional: pode ser aproveitada por qualquer pessoa, organização, serviço público ou comunidade, porque seu propósito central é contribuir para evitar mortes, e promover o cuidado com a vida.

O conteúdo é educativo.

Não substitui avaliação médica, psicológica ou psiquiátrica, protocolos institucionais, nem atendimento de urgência.

Os contatos e endereços podem mudar; confirme-os nos portais oficiais antes de republicar esta edição.

DEDICATÓRIA

Aos profissionais de segurança pública que fizeram da proteção da vida uma missão e que, por muitos anos, enfrentaram riscos, renunciaram a momentos em família, e carregaram responsabilidades que poucos são capazes de compreender.

Àqueles que saíram de casa para proteger a sociedade, mesmo sem a certeza de que voltariam, e que, tantas vezes, precisaram esconder as próprias dores para continuar cumprindo seu dever.

Uma homenagem especial aos Policiais e Bombeiros que passaram para a reserva. Homens e mulheres que dedicaram anos de suas vidas à corporação, construíram histórias de coragem, superação e sacrifício e deixaram parte de si em cada serviço prestado.

Profissionais que, mesmo após encerrarem sua jornada na ativa, continuam merecendo respeito, reconhecimento, consideração e pertencimento. A reserva não apaga uma trajetória, não diminui uma história, e jamais deve significar esquecimento.

A esses guerreiros e guerreiras, que tantas vezes se tornam invisíveis aos olhos da instituição, e dos próprios companheiros que permaneceram na ativa, rendemos nossa mais profunda gratidão: toda honra e toda glória àqueles que dedicaram suas vidas ao serviço e à proteção da sociedade.

Aos que seguem na ativa, enfrentando pressões, perdas, cobranças e batalhas silenciosas; aos que já passaram para a reserva e ainda carregam as marcas de uma vida de serviço; às famílias que acolhem, compreendem e percebem a dor por trás da farda; e a todos que, em algum

“Quem protege, também precisa ser protegido”

momento, sentiram o peso da solidão, do esgotamento ou da desesperança.

Esta cartilha da **Associação dos Praças Unidos**, é dedicada a cada um de vocês, como um chamado à valorização da vida, ao cuidado com a saúde mental, e à quebra do silêncio que tantas vezes envolve o sofrimento emocional.

Que possamos aprender a olhar uns pelos outros para além da farda, da patente, da função ou da situação funcional, reconhecendo que ninguém deve ser esquecido depois de tantos anos de dedicação, nem precisa enfrentar sozinho suas dores.

Ser forte não significa nunca sofrer.

Pedir ajuda não é sinal de fraqueza.

E passar para a reserva, jamais significa perder o valor, a identidade ou o direito de ser cuidado.

Que nenhum militar se sinta invisível, que nenhuma família enfrente sozinha a dor de quem ama, e que nenhum companheiro seja lembrado apenas pelas batalhas que venceu, mas também acolhido nas batalhas que ainda enfrenta. Porque quem dedica a vida a proteger outras vidas, também merece proteção, respeito e cuidado.

A vida de cada praça ou oficial importa.

Sua história merece ser honrada.

Seu sofrimento merece ser acolhido.

E sua existência jamais deve ser esquecida.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

APRESENTAÇÃO

A farda simboliza compromisso, preparo, coragem e serviço, mas não elimina a condição humana de quem a veste. Policiais e bombeiros podem experimentar medo, tristeza, exaustão, culpa, ansiedade, depressão, trauma, conflitos familiares e períodos em que parece difícil encontrar uma saída. A capacidade de atuar sob pressão não significa imunidade ao sofrimento.

Em profissões que envolvem risco, urgência, morte, e contato frequente com situações extremas, o sofrimento pode ser escondido por vergonha, receio de julgamento, preocupação com a carreira, ou pela crença de que pedir ajuda seria sinal de fraqueza. Esse silêncio pode atrasar o cuidado.

Esta cartilha pretende ajudar a reconhecer sinais de alerta, conversar com alguém em sofrimento, procurar serviços adequados, e construir ambientes de trabalho nos quais a saúde mental seja tratada como parte da segurança.

Não é possível prever todos os casos nem atribuir o suicídio a uma causa única. É possível, porém, reduzir riscos, ampliar o acesso à ajuda e fortalecer redes de proteção.

O material foi pensado para o site dos Praças Unidos (APU-PR), mas pode ser utilizado por qualquer pessoa ou instituição. A prevenção não pertence a uma corporação, profissão, religião ou região: toda vida merece cuidado.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

COMO USAR ESTA CARTILHA

Esta cartilha foi organizada para ajudar você a reconhecer sinais de sofrimento emocional, compreender como oferecer apoio, e identificar os caminhos para buscar ajuda. Você pode consultá-la de acordo com sua necessidade, sem precisar ler todas as seções de uma só vez.

Se você ou alguém próximo estiver em perigo imediato: não espere terminar a leitura. Ligue para o SAMU, pelo número 192, ou procure uma UPA, um pronto-socorro ou hospital. Se houver risco imediato à segurança, acione também os serviços de emergência competentes. Siga as orientações da equipe de atendimento.

Se você está preocupado com um colega, familiar ou amigo: consulte as seções sobre sinais de alerta e como conversar com alguém em sofrimento. Elas apresentam orientações para perceber mudanças de comportamento, abordar a pessoa com respeito, escutar sem julgamentos e ajudá-la a procurar atendimento.

Se você é policial, bombeiro, veterano ou familiar e deseja cuidar melhor da própria saúde emocional: leia as orientações sobre fatores de risco e proteção, trauma, culpa, luto e rede de apoio. Sempre que possível, preencha o plano pessoal de segurança em um momento de tranquilidade, identificando pessoas de confiança e serviços que poderá procurar se precisar de ajuda.

Se você representa uma instituição ou exerce função de chefia: consulte as recomendações sobre prevenção institucional, acolhimento, acompanhamento após crises e retorno ao trabalho. Utilize essas orientações como ponto de partida para desenvolver protocolos,

“Quem protege, também precisa ser protegido”

capacitar equipes e fortalecer uma cultura de cuidado e respeito.

Lembre-se: você não precisa enfrentar o sofrimento sozinho, nem ter todas as respostas para ajudar alguém. Reconhecer a necessidade de apoio e dar o primeiro passo para buscá-lo já é uma atitude importante de cuidado com a vida.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

POR QUE FALAR SOBRE ISSO NA SEGURANÇA PÚBLICA?

Policiais e bombeiros podem ser expostos repetidamente a acidentes graves, violência, mortes, ameaças, sofrimento de crianças, perdas de colegas e decisões tomadas em segundos. Além da exposição traumática, podem enfrentar jornadas irregulares, privação de sono, pressão operacional, conflitos institucionais, demandas judiciais, dificuldades financeiras e impactos na vida familiar.

A cultura de equipe pode ser fonte de proteção quando existe confiança e solidariedade; também pode dificultar a busca de ajuda quando ridiculariza emoções ou trata o sofrimento como falta de preparo.

A prevenção exige mudar a pergunta de “*por que ele não aguentou?*” para “*que apoio faltou, o que podemos reconhecer antes e como podemos ajudar agora?*”.

Buscar ajuda não determina, por si só, incapacidade para o serviço. Avaliações sobre aptidão funcional cabem aos profissionais e órgãos competentes, conforme as regras aplicáveis. A cartilha não promete sigilo absoluto em toda circunstância: profissionais e instituições devem explicar os limites legais e éticos da confidencialidade, especialmente diante de risco iminente.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

O SUICÍDIO É COMPLEXO

E a prevenção é possível

O comportamento suicida resulta de interações complexas entre fatores psicológicos, sociais, biológicos, culturais e circunstanciais. Uma separação, um processo, uma ocorrência traumática ou uma dificuldade financeira, isoladamente, não permite prever o que alguém fará. O risco pode aumentar quando vários fatores se acumulam, e a pessoa perde a esperança, ou sente que não existe alternativa.

Não existe uma única aparência de sofrimento. Algumas pessoas choram e falam abertamente; outras continuam trabalhando, fazem piadas e parecem funcionais, mas estão desesperadas em particular. Por isso, mudanças em relação ao comportamento habitual, e falas sobre morte, devem ser consideradas seriamente.

A prevenção envolve acolhimento, avaliação profissional, tratamento quando indicado, redução segura do acesso a meios letais durante uma crise, acompanhamento e apoio social.

A recuperação é possível e pedir ajuda é um ato de cuidado, não de fracasso.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

FATORES DE RISCO

E fatores de proteção

Fatores que merecem atenção

Exposição repetida a situações traumáticas, violência, morte ou ameaça à própria vida.

Perda de colega, familiar ou pessoa significativa; luto complicado ou culpa persistente.

Depressão, ansiedade intensa, sintomas pós-traumáticos, dor crônica ou doença incapacitante.

Isolamento, desesperança, sensação de ser um peso, vergonha ou percepção de não haver saída.

Conflitos conjugais, separação, problemas familiares, financeiros, disciplinares ou judiciais.

Insônia persistente, exaustão, turnos irregulares e redução importante do funcionamento diário.

Aumento do consumo de álcool ou outras substâncias, sobretudo quando usado para dormir ou anestesiar emoções.

Histórico de tentativa de suicídio, autolesão ou pensamentos recorrentes de morte.

Disponibilidade imediata de meios letais durante uma crise.

Fatores de proteção que podem ser fortalecidos

Uma pessoa confiável que escuta, sem humilhar nem minimizar.

Acesso rápido a atendimento psicológico, médico e psiquiátrico quando necessário.

Vínculos familiares, amizade, equipe solidária e participação comunitária.

Rotina possível de sono, alimentação, atividade física e descanso.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

Tratamento adequado de doenças físicas e emocionais.

Redução de álcool e outras substâncias, com suporte especializado se houver dependência.

Sentido de pertencimento, projetos realistas, valores pessoais e motivos para continuar.

Instituições com canais claros de acolhimento, proteção contra retaliação e acompanhamento.

Fatores de proteção não anulam automaticamente o risco. Uma pessoa com família, fé, carreira ou amigos, também pode adoecer. Evite culpabilizar alguém por não conseguir se sentir melhor apesar desses recursos.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

SINAIS DE ALERTA

O que observar

Sinais não são uma ferramenta de diagnóstico, e nenhum item isolado confirma intenção suicida. A atenção deve aumentar quando surgem mudanças marcantes, vários sinais ao mesmo tempo, ou falas explícitas sobre morrer.

Sinais verbais

“Não aguento mais”; “não vejo saída”; “queria desaparecer”.

Falas sobre morrer, deixar de existir ou ser um peso para os outros.

Despedidas incomuns, declarações de desesperança ou comentários de que nada mais importa.

Sinais comportamentais e emocionais

Isolamento súbito, afastamento de pessoas importantes, ou abandono de atividades antes valorizadas.

Aumento da irritabilidade, agitação, desespero, impulsividade ou consumo de substâncias.

Mudanças intensas no sono, apetite, autocuidado, concentração ou desempenho.

Busca incomum por despedidas, organização de assuntos pessoais ou distribuição de objetos importantes, especialmente junto de outros sinais.

Uma mudança repentina, após período de sofrimento intenso não deve ser automaticamente interpretada como melhora.

Pergunte diretamente quando estiver preocupado

Uma pergunta clara e respeitosa, não deve ser evitada por medo de “dar a ideia”. Você pode dizer:

“Quem protege, também precisa ser protegido”

“Estou preocupado com você e preciso perguntar diretamente: você está pensando em suicídio ou em tirar a própria vida?”.

Se a resposta for sim, incerta ou evasiva, e houver sinais de perigo, permaneça presente, procure ajuda profissional e não prometa guardar segredo.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

COMO CONVERSAR COM ALGUÉM EM SOFRIMENTO

Faça

Escolha um lugar reservado e fale com calma.

Diga o que observou sem acusar: “Percebi que você está diferente e estou preocupado”.

Escute sem interromper e reconheça a dor: “Parece que isso está muito pesado”.

Pergunte diretamente sobre pensamentos suicidas se houver preocupação.

Ajude a pessoa a ligar, marcar atendimento ou chegar a um serviço.

Combine um próximo contato concreto e cumpra o combinado.

Evite

“Isso é frescura”, “reaja”, “seja forte” ou “tem gente pior”.

Evite debater, culpar, ameaçar, ridicularizar ou transformar a conversa em sermão.

Prometer segredo absoluto diante de perigo imediato.

Deixar a pessoa isolada quando há risco iminente.

Assumir sozinho a responsabilidade por um caso que precisa de atendimento especializado.

Frases que ajudam

“Obrigado por me contar.”

“Você não precisa resolver tudo agora.”

“Eu vou ficar com você enquanto buscamos ajuda.”

“Não tenho todas as respostas, mas posso ajudar você a encontrar apoio.”

“Quem protege, também precisa ser protegido”

O QUE FAZER DIANTE DE RISCO IMEDIATO

Considere a situação urgente quando a pessoa disser que pretende agir em breve, estiver muito desorganizada ou intoxicada, tiver tentado se ferir, não conseguir manter-se segura, ou houver acesso imediato a meios letais. Não é necessário ter certeza absoluta para pedir ajuda.

Fique com a pessoa, ou providencie a presença imediata de alguém confiável, desde que seja seguro.

Ligue 192 (SAMU) ou vá a uma UPA, pronto-socorro ou hospital. Explique que há risco de suicídio ou tentativa de autoagressão.

Se houver perigo imediato à segurança ou necessidade de intervenção policial, acione 190. Informe de forma clara que se trata de uma crise de saúde mental, e compartilhe informações relevantes para reduzir escalada, e proteger todos.

Afastे curiosos e reduza estímulos. Fale com frases simples, sem gritar ou discutir.

Se houver arma, não tente tomá-la à força nem se coloque em perigo. Afastе-se para um local seguro e informe imediatamente os serviços de emergência.

Não deixe a pessoa sozinha até a chegada de ajuda, quando for seguro permanecer. Se você estiver em risco, priorize sua própria segurança, e siga as orientações da central.

Após a crise, ajude a organizar acompanhamento profissional e apoio prático. Uma ida à emergência não encerra a necessidade de cuidado.

O que informar ao serviço de emergência

Local exato e telefone para retorno.

O que aconteceu e quando começou.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

Se a pessoa está consciente, ferida ou sob efeito de álcool/drogas.

Se há arma ou outro risco no local — sem tentar intervir fisicamente.

Como a equipe pode chegar com segurança.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

ARMAS, EQUIPAMENTOS E REDUÇÃO SEGURA DO ACESSO A MEIOS LETAIS

Policiais e outros profissionais que trabalham armados, enfrentam uma responsabilidade adicional quando atravessam períodos de sofrimento emocional intenso.

Em momentos de crise, o desespero, a impulsividade, a intoxicação por álcool ou outras substâncias e as alterações na capacidade de avaliar as situações podem aumentar o risco de decisões que coloquem a própria vida ou a de outras pessoas em perigo.

Por isso, quando houver sinais de que um profissional possa agir contra si mesmo, é fundamental buscar ajuda especializada e adotar medidas de proteção adequadas à situação.

A avaliação do risco e a eventual redução temporária do acesso a armas e outros meios letais, devem ser conduzidas com responsabilidade, seguindo os protocolos institucionais e as normas legais aplicáveis. Sempre que necessário, os profissionais de saúde e os setores competentes da instituição devem atuar de forma articulada, considerando as necessidades individuais e as condições de segurança envolvidas.

Famíliares e colegas não devem tentar retirar uma arma à força, improvisar procedimentos de desarmamento ou provocar confrontos que possam colocar alguém em perigo. Diante de uma situação de risco imediato, é essencial priorizar a segurança de todos, afastar-se quando necessário e acionar os serviços de emergência.

As decisões sobre guarda, custódia, porte de arma, eventual afastamento temporário de atividades armadas e retorno ao serviço devem ser tomadas pelos responsáveis competentes, conforme as normas vigentes e as avaliações

“Quem protege, também precisa ser protegido”

necessárias. Essas medidas precisam ser acompanhadas de acolhimento, orientação e acesso ao tratamento indicado, evitando exposição desnecessária, humilhação ou discriminação.

É importante compreender que uma medida preventiva não apaga a trajetória profissional de ninguém, tampouco diminui os anos de dedicação à proteção da sociedade. Em determinadas circunstâncias, aceitar ajuda e permitir que sejam adotadas medidas temporárias de segurança representa uma atitude de responsabilidade consigo mesmo, com a família e com os companheiros de serviço.

Proteger a vida também significa reconhecer quando precisamos de proteção.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

TRAUMA, CULPA, LUTO E OCORRÊNCIAS CRÍTICAS

Algumas ocorrências continuam presentes na memória e nas emoções mesmo depois do encerramento formal do atendimento. Lembranças intrusivas, pesadelos, irritabilidade, estado de alerta constante, tentativas de evitar situações que recordem o ocorrido, sentimento de culpa, distanciamento emocional ou dificuldade para retomar a rotina podem surgir após experiências traumáticas. Nem toda reação significa a existência de um transtorno, mas sintomas persistentes, intensos ou que prejudiquem a vida pessoal e profissional merecem avaliação especializada.

Após uma ocorrência crítica, é importante oferecer condições de descanso, escuta acolhedora e acesso a profissionais capacitados. Não se deve obrigar ninguém a narrar detalhes do que aconteceu, expor publicamente sua experiência ou utilizar reuniões de equipe como substituto do atendimento clínico. Cada pessoa tem seu próprio tempo para lidar com o que viveu. O importante é reconhecer os sinais de sofrimento, respeitar os limites individuais e facilitar o acesso à ajuda quando necessário.

A culpa pode surgir de diferentes maneiras. Alguns profissionais passam a pensar que deveriam ter agido de outra forma, que poderiam ter evitado uma morte ou que falharam por não conseguirem salvar alguém. Esses sentimentos podem permanecer por muito tempo, mesmo quando as decisões precisaram ser tomadas em poucos segundos, sob pressão e com informações limitadas.

O policial que esteve envolvido em uma ocorrência com morte, assim como o bombeiro que não conseguiu realizar um salvamento, pode carregar lembranças dolorosas e questionamentos difíceis de compartilhar.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

Quando uma pessoa inocente perde a vida, ou quando um profissional precisa interromper uma tentativa de resgate porque as condições oferecem risco inaceitável, o impacto emocional pode ser especialmente intenso.

Nessas situações, é fundamental que o profissional encontre um ambiente em que possa falar sobre o que sente sem ser ridicularizado, julgado antecipadamente ou tratado como alguém incapaz de cumprir sua missão. O acolhimento não significa ignorar responsabilidades que eventualmente precisem ser apuradas, mas reconhecer que a avaliação dos fatos e o cuidado com a saúde emocional são necessidades distintas, que podem e devem receber a devida atenção.

Um profissional qualificado pode ajudar a pessoa a compreender suas reações, elaborar a experiência e distinguir aquilo que estava sob seu controle daquilo que ultrapassava suas possibilidades reais de atuação. Buscar ajuda não apaga o que aconteceu, mas pode contribuir para que as lembranças deixem de ocupar todos os espaços da vida.

É importante lembrar que coragem não significa permanecer indiferente à dor, nem colocar a própria vida em risco para corresponder à imagem de um herói. No trabalho de resgate, reconhecer os limites operacionais e respeitar as condições de segurança também faz parte da missão de preservar vidas.

Quem dedica a própria vida a proteger outras pessoas também merece acolhimento quando uma ocorrência deixa marcas que não aparecem no uniforme.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

SONO, ESCALAS, EXAUSTÃO E USO DE ÁLCOOL

Escalas noturnas, trocas de turno, transferências não desejadas, horas extras e períodos de prontidão podem prejudicar o sono e a recuperação física e emocional. A privação de sono afeta o humor, a atenção, a memória e a capacidade de tomar decisões. Por isso, insônia persistente, pesadelos frequentes e exaustão não devem ser tratados como um preço obrigatório da profissão.

Sempre que possível, procure manter uma rotina de sono compatível com sua escala de trabalho e reserve momentos para descansar e se recuperar. Se apresentar dificuldades persistentes para dormir, cansaço excessivo ou alterações de humor, converse com um profissional de saúde. Não espere que o esgotamento comprometa sua vida pessoal, familiar ou profissional para buscar ajuda.

Evite utilizar álcool para conseguir dormir, aliviar a tensão ou tentar anestesiar lembranças dolorosas. Embora possa produzir uma sensação inicial de relaxamento, o álcool pode prejudicar a qualidade do sono e agravar alterações de humor e impulsividade. Seu uso como forma de enfrentar o sofrimento pode dificultar a identificação e o tratamento do problema que está por trás desse comportamento.

Não misture álcool com medicamentos nem inicie, interrompa ou altere tratamentos medicamentosos sem orientação médica. Caso perceba que está recorrendo ao álcool com frequência para lidar com emoções difíceis, ou que está perdendo o controle sobre o consumo, procure uma UBS, um CAPS, a Seção de Assistência Social (SAS) da Polícia Militar do Paraná ou outro serviço de saúde adequado à sua situação.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

Cuidar do descanso e reconhecer os próprios limites não é falta de preparo. É uma forma de preservar a saúde, a segurança e a capacidade de continuar exercendo suas responsabilidades. O profissional que cuida dos outros também precisa encontrar condições para cuidar de si mesmo, sem vergonha ou humilhação.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

FAMÍLIA, COLEGAS E REDE DE APOIO

A família pode perceber mudanças de comportamento que passam despercebidas no quartel, na unidade ou na guarnição. Alterações no sono, isolamento, irritabilidade, desânimo, afastamento das pessoas próximas ou perda de interesse por atividades habituais podem indicar que algo não vai bem. Embora esses sinais não permitam, por si só, identificar um problema de saúde mental, merecem atenção quando representam uma mudança significativa no comportamento habitual.

Os colegas de serviço também podem reconhecer os efeitos emocionais de uma ocorrência crítica, de conflitos profissionais ou de dificuldades pessoais que estejam afetando alguém da equipe. Familiares e companheiros de trabalho não precisam diagnosticar nem ter todas as respostas. Podem fazer a diferença ao observar, perguntar com respeito, escutar sem julgamentos e ajudar a pessoa a buscar atendimento adequado.

Familiares: evitem tentar resolver tudo com conselhos, cobranças ou comparações. Procurem ouvir o que a pessoa está sentindo e perguntem de que maneira podem ajudar naquele momento. Quando possível, ofereçam apoio em tarefas concretas, acompanhem-na a uma consulta ou ajudem a entrar em contato com um serviço de saúde. Se houver risco imediato de suicídio ou de autoagressão, procurem ajuda de emergência. Quando for seguro, permaneçam ao lado da pessoa até que o auxílio chegue. A prioridade é preservar a vida, mesmo que ela demonstre irritação ou resistência diante da necessidade de ajuda.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

Colegas de serviço: não tratem o sofrimento como sinal de fraqueza, falta de preparo ou incapacidade moral. Evitem piadas, fofocas, comentários de corredor e exposição desnecessária da vida pessoal. Compartilhem informações somente com as pessoas que precisem conhecê-las para oferecer proteção ou viabilizar o atendimento, respeitando a privacidade e os limites legais e institucionais. Se perceberem uma mudança preocupante, aproximem-se, conversem em particular e ofereçam ajuda para buscar apoio profissional.

Apoio depois da crise: o cuidado não deve terminar quando a emergência passa ou quando o profissional retorna para casa. Uma mensagem, uma ligação, uma visita previamente combinada ou a oferta de acompanhar alguém a um atendimento podem demonstrar que ele continua sendo importante para sua família, seus colegas e sua instituição. Quando houver tratamento em andamento, respeitem a privacidade da pessoa e incentivem a continuidade do acompanhamento, sem cobranças ou pressão por uma recuperação rápida.

Ninguém precisa assumir sozinho a responsabilidade pela vida de outra pessoa. O apoio de familiares e colegas é valioso, mas deve caminhar junto com a rede de saúde e os serviços especializados sempre que necessário. Perceber, acolher, acompanhar e ajudar a buscar atendimento são atitudes que podem contribuir para que alguém atravesse um período difícil com mais segurança e menos solidão.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

O PAPEL DAS CHEFIAS E DAS INSTITUIÇÕES

A prevenção não pode depender exclusivamente da iniciativa individual. As instituições precisam oferecer caminhos acessíveis, conhecidos e confiáveis para acolhimento, avaliação e acompanhamento. As lideranças devem tratar a saúde mental como parte da segurança operacional e da valorização profissional, reconhecendo que o cuidado com as pessoas também integra a responsabilidade institucional.

Entre as medidas que podem contribuir para a prevenção, destacam-se a divulgação de contatos atualizados e de protocolos simples para situações de crise; a capacitação de chefias e agentes de prevenção para reconhecer sinais de sofrimento, conversar com respeito e encaminhar os profissionais aos serviços adequados, sem substituir o trabalho dos especialistas; a criação de canais de acolhimento que respeitem a confidencialidade e esclareçam os limites legais e éticos do sigilo; e o acompanhamento dos profissionais após ocorrências críticas, afastamentos por motivos de saúde e retornos ao trabalho, conforme as necessidades de cada caso.

Também é fundamental combater a humilhação, o estigma, a retaliação e o uso indevido de informações pessoais ou clínicas. As ações preventivas devem incluir familiares e veteranos, especialmente durante a preparação para a reserva e outras transições de vida. As instituições precisam, ainda, avaliar periodicamente se os serviços de apoio são conhecidos, acessíveis e utilizados sem barreiras indevidas.

Transferências, conflitos institucionais e sofrimento emocional

“Quem protege, também precisa ser protegido”

Transferências e mudanças de lotação podem fazer parte das necessidades administrativas de uma instituição. Entretanto, quando ocorrem contra a vontade do profissional, sem que suas circunstâncias pessoais sejam adequadamente consideradas, podem produzir impactos importantes sobre sua saúde emocional e sua vida familiar.

O afastamento dos filhos, do cônjuge, de familiares que dependem de seus cuidados e de sua rede de apoio pode gerar sofrimento, despesas adicionais, dificuldades de adaptação e sensação de desamparo.

A situação exige atenção ainda maior quando o militar percebe a transferência como uma forma de punição informal, perseguição ou retaliação. Essa percepção, sobretudo quando associada a conflitos hierárquicos, falta de esclarecimentos ou ausência de canais confiáveis para apresentar suas preocupações, pode intensificar sentimentos de injustiça, impotência, humilhação e desesperança.

Cada caso deve ser examinado com responsabilidade, sem presumir que toda transferência indesejada seja irregular, mas também sem ignorar a possibilidade de abusos.

As decisões de movimentação funcional devem observar as normas aplicáveis e os critérios administrativos pertinentes. Sempre que possível e compatível com as regras vigentes, é importante considerar os impactos familiares, financeiros e emocionais dessas decisões, principalmente quando houver circunstâncias relevantes de saúde ou vulnerabilidade.

Relatos de possível perseguição ou retaliação precisam ser recebidos com seriedade e encaminhados aos canais competentes, assegurando-se o tratamento adequado das informações e evitando exposição

“Quem protege, também precisa ser protegido”

desnecessária ou represálias contra o profissional que buscar orientação.

A prevenção do suicídio também exige ambientes institucionais nos quais o militar possa relatar sofrimento, pedir ajuda e apresentar suas preocupações sem medo de humilhação. A hierarquia e a disciplina não eliminam a necessidade de respeito à dignidade humana. Reconhecer os possíveis impactos das decisões administrativas e das relações de trabalho sobre a saúde emocional é parte do compromisso com a valorização profissional e com a preservação da vida.

Endividamento e preparação para a reserva

As instituições também devem reconhecer que as dificuldades financeiras podem agravar o sofrimento emocional dos profissionais. Empréstimos consignados, financiamentos e outras obrigações podem comprometer uma parcela significativa da remuneração e continuar pesando sobre o orçamento familiar após a passagem para a reserva. Quando as dívidas se acumulam, a preocupação com as despesas, os compromissos assumidos e a manutenção da família podem ampliar a ansiedade, os conflitos domésticos e a sensação de não encontrar uma saída.

Sempre que possível, devem ser oferecidas orientações sobre planejamento financeiro, consequências da contratação de empréstimos e organização do orçamento para a reserva. Quando houver endividamento significativo, o militar deve ser orientado a procurar canais adequados de informação e apoio para avaliar alternativas de reorganização financeira. O objetivo não é julgar quem enfrenta dificuldades, mas reconhecer o problema, reduzir o isolamento e evitar que a preocupação financeira se transforme em sofrimento silencioso.

Acompanhamento institucional humanizado após crises

As instituições de segurança pública devem avaliar a criação ou o fortalecimento de um núcleo ou departamento de acompanhamento psicossocial destinado a policiais e bombeiros que enfrentem crises emocionais, tentativas de suicídio, ocorrências traumáticas ou afastamentos relacionados à saúde mental.

Esse acompanhamento deve ser realizado por uma equipe capacitada, em articulação, quando apropriado e autorizado, com os profissionais responsáveis pelo tratamento, respeitando a privacidade, a autonomia e os limites éticos e legais aplicáveis.

Quando adequado e autorizado pelo militar, poderão ser realizadas visitas domiciliares, contatos periódicos e ações de apoio durante o afastamento e a recuperação. Essas iniciativas devem respeitar a vontade, a privacidade e as condições de cada pessoa, sem se transformar em fiscalização da vida particular.

A finalidade do acompanhamento não deve ser investigar a vida pessoal ou pressionar o profissional a retornar ao serviço, mas demonstrar que ele continua pertencendo à instituição e que sua história, sua saúde e sua vida importam. A equipe poderá identificar dificuldades práticas, facilitar o acesso à rede de atendimento, orientar familiares quando apropriado e ajudar a construir uma transição segura para o retorno às atividades, quando houver indicação dos profissionais competentes.

O acompanhamento deverá ser individualizado e mantido pelo tempo necessário, conforme as necessidades de cada caso, sem substituir o atendimento clínico. A instituição precisa assegurar que o pedido de ajuda não

“Quem protege, também precisa ser protegido”

resulte em humilhação, exposição indevida, discriminação ou prejuízo injustificado à trajetória profissional.

Cuidar de um profissional depois de uma crise é reconhecer que ele não deixa de fazer parte da instituição quando adoece ou precisa se afastar. A solidariedade institucional precisa estar presente não apenas nas homenagens, mas também nos períodos silenciosos em que alguém tenta recuperar a própria saúde e reconstruir a vida.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

PSICOTERAPIA, PSIQUIATRIA E CUIDADO CONTINUADO

Psicoterapia pode ajudar a compreender emoções, lidar com trauma, reorganizar rotinas, trabalhar luto e culpa, fortalecer relacionamentos e desenvolver estratégias de enfrentamento. A avaliação psiquiátrica pode ser indicada em sintomas intensos ou persistentes, alterações importantes do sono e humor, sofrimento incapacitante ou risco de suicídio.

Procurar tratamento não significa automaticamente perder a função ou a carreira. Questões de aptidão são avaliadas pelos serviços competentes, conforme regras aplicáveis. Não interrompa medicamentos por conta própria, não compartilhe prescrições, e informe o profissional sobre efeitos adversos.

Se o primeiro atendimento não funcionar, ou você não se sentir compreendido, peça orientação sobre outra modalidade ou profissional.

Dificuldade de acesso, não significa que você não mereça cuidado: procure UBS, CAPS, SAS, rede institucional ou serviço de urgência, conforme a gravidade.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

ESPIRITUALIDADE SEM CULPABILIZAÇÃO

A fé, a espiritualidade e a participação comunitária podem oferecer sentido, esperança e pertencimento a algumas pessoas. Acolher a dimensão espiritual significa respeitar as crenças de cada indivíduo, inclusive de quem não segue religião alguma, sem utilizar a fé para explicar, minimizar ou condenar o sofrimento.

Evite dizer que a pessoa está sofrendo por falta de oração, fé ou força moral. Comentários dessa natureza podem aumentar sentimento de culpa, vergonha e isolamento. Em momentos de sofrimento emocional, cada pessoa precisa ser acolhida com respeito, sem cobranças ou julgamentos.

O apoio espiritual pode caminhar ao lado do atendimento psicológico e médico, mas nunca deve ser uma condição para receber ajuda nem substituir os cuidados profissionais, especialmente em situações de urgência. Respeitar a espiritualidade de alguém também significa compreender seus limites, suas dúvidas e seu direito de encontrar apoio de acordo com suas próprias convicções.

A fé pode ser uma fonte de amparo, mas ninguém deve ser responsabilizado por seu sofrimento por não conseguir acreditar, orar ou encontrar respostas naquele momento. Cuidar da vida é oferecer acolhimento, respeito e ajuda concreta, independentemente da crença de cada pessoa.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS

Para Policiais e Bombeiros

Policiais

O trabalho policial pode envolver ameaça direta, uso legítimo da força, exposição à violência, escrutínio público e decisões de alto impacto.

Após ocorrências críticas, procure apoio em vez de tentar avaliar sozinho se “foi grave o bastante”. Se houver sofrimento, mudança de comportamento ou pensamentos de morte, acione a rede de saúde e os canais institucionais.

Em caso de crise, a segurança da pessoa e dos demais, deve orientar as decisões sobre armamento, sempre com protocolo e apoio competente.

Bombeiros e equipes de resgate

Bombeiros podem enfrentar acidentes graves, mortes, resgates malsucedidos, crianças feridas, catástrofes e a pressão de agir rapidamente. A ideia de que todo resgate deve terminar em salvamento pode alimentar culpa irreal.

A equipe deve reconhecer limites operacionais, oferecer acompanhamento após ocorrências críticas, e permitir que profissionais procurem ajuda sem serem ridicularizados.

Profissionais da ativa, veteranos e familiares

O cuidado não termina com o plantão, nem com a passagem para a reserva. Veteranos podem sentir perda de identidade, rotina e pertencimento; familiares também podem apresentar desgaste por anos de preocupação e adaptação. A rede de cuidado deve incluir todos esses momentos de transição.

VETERANOS, RESERVA E TRANSIÇÕES DE VIDA

A passagem para a reserva ou a aposentadoria representa uma mudança significativa na vida do profissional da segurança pública. Depois de muitos anos de serviço, com horários, responsabilidades, disciplina, missões e convivência diária com os colegas, a saída da atividade pode provocar a sensação de perda de identidade, de utilidade e de pertencimento. Para quem construiu grande parte da própria história em torno da profissão, deixar a rotina que conhecia e as atividades de que gostava pode ser emocionalmente difícil, especialmente quando essa transição acontece sem preparação ou apoio adequado.

Além da mudança na rotina, alguns profissionais enfrentam dificuldades financeiras, dívidas acumuladas, redução da renda, conflitos familiares ou ausência de apoio das pessoas próximas. Outros sentem falta do convívio com a equipe, da sensação de fazer parte de uma missão e do reconhecimento recebido durante a carreira. Essas experiências não são iguais para todos, mas merecem atenção, pois a combinação de isolamento, preocupações financeiras e sofrimento emocional pode tornar essa fase ainda mais difícil.

O endividamento é uma realidade que merece atenção especial entre os profissionais da segurança pública. Empréstimos consignados, financiamentos e outras obrigações financeiras podem comprometer parte significativa da remuneração mensal e prolongar suas consequências por muitos anos. Quando os compromissos assumidos durante a ativa acompanham o militar até a reserva, a redução da renda disponível pode tornar ainda

“Quem protege, também precisa ser protegido”

mais difícil manter as despesas da casa, cumprir obrigações familiares e reorganizar a vida.

A preocupação constante com as dívidas, o receio de não conseguir honrar os compromissos, os conflitos familiares e a sensação de não encontrar uma saída podem ampliar o sofrimento emocional. Por isso, o endividamento não deve ser tratado apenas como uma questão financeira, mas também como um fator que pode agravar situações de ansiedade, desesperança e isolamento, especialmente quando se acumula com outros problemas pessoais ou profissionais.

A prevenção exige orientação financeira acessível, incentivo ao planejamento antes da contratação de empréstimos e apoio para que o militar compreenda o impacto das parcelas sobre sua renda futura. Na preparação para a reserva, é importante avaliar antecipadamente os compromissos financeiros, identificar alternativas de reorganização das dívidas e buscar orientação adequada quando necessário. O objetivo não é julgar quem está endividado, mas evitar que dificuldades financeiras se transformem em sofrimento silencioso e comprometam a segurança e a qualidade de vida do profissional e de sua família.

O papel da instituição na preparação para a reserva: a prevenção não deve começar somente quando o militar já está aposentado ou apresenta sinais de sofrimento. Sempre que possível, a instituição deve oferecer programas de preparação para essa transição, com orientações sobre planejamento financeiro, organização da nova rotina, saúde física e emocional, relações familiares, construção de novos projetos e acesso à rede de apoio. Também é importante abordar as mudanças de identidade

“Quem protege, também precisa ser protegido”

e de propósito que podem acompanhar o encerramento da atividade operacional.

Essa preparação pode incluir encontros com profissionais capacitados, palestras, acompanhamento psicossocial, orientação sobre direitos e benefícios, incentivo à educação financeira e oportunidades de participação em atividades institucionais, culturais, educativas ou de voluntariado, conforme as possibilidades e as normas aplicáveis. O objetivo não é manter o militar preso ao passado, mas ajudá-lo a construir novas formas de participação e realização pessoal, sem perder o sentimento de que sua trajetória continua tendo valor.

A importância de preservar os vínculos: o afastamento da rotina de trabalho não precisa significar o rompimento dos laços construídos ao longo da carreira. O contato respeitoso com antigos colegas, a participação voluntária em encontros e atividades e a manutenção de relações significativas podem contribuir para reduzir o isolamento. A instituição também pode favorecer essa continuidade por meio de iniciativas de integração entre profissionais da ativa, veteranos e militares da reserva, respeitando a vontade e as condições de cada pessoa.

O que o profissional pode fazer: planejar a transição com antecedência, organizar as finanças, procurar orientação quando houver dívidas, construir uma rotina com atividades significativas e preservar relações de confiança são atitudes que podem ajudar nessa nova etapa. Estudos, novos projetos, convivência familiar, voluntariado, atividades culturais e acompanhamento profissional, quando necessário, podem abrir caminhos para uma vida com outros objetivos e possibilidades. Não

“Quem protege, também precisa ser protegido”

é preciso demonstrar que está tudo bem o tempo todo, nem enfrentar sozinho as dificuldades que surgirem.

Familiares e colegas também podem contribuir ao perceber mudanças persistentes de comportamento, isolamento, desânimo, irritabilidade ou perda de interesse pelas atividades habituais. Em vez de minimizar o sofrimento ou dizer que o profissional precisa simplesmente se acostumar à nova realidade, é importante escutar, acolher e incentivar a busca de ajuda quando necessário.

A experiência adquirida durante o serviço continua fazendo parte da história de cada profissional, mas não precisa ser a única fonte de sua identidade. A vida depois da atividade operacional pode trazer desafios, mas também pode abrir espaço para novos aprendizados, relações e projetos.

Preparar o militar para a reserva é também uma forma de cuidar de quem dedicou parte significativa da vida à proteção da sociedade. A responsabilidade institucional não termina com o encerramento da carreira: sempre que possível, deve haver orientação, acolhimento e caminhos de apoio para que essa transição aconteça com dignidade, segurança e perspectiva de futuro.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

PARANÁ: ONDE BUSCAR AJUDA

Os serviços abaixo foram consultados em páginas oficiais disponíveis em 9 de outubro de 2026.

Telefones, horários, endereços, critérios de acesso e funcionamento podem mudar. Antes de deslocar-se, confirme nos canais oficiais. Em risco imediato, não atrase o pedido de socorro para verificar um endereço: ligue 192 ou vá à emergência mais próxima.

Emergência e apoio emocional em todo o Paraná

SAMU — 192: urgência médica, inclusive situações psiquiátricas e tentativa de suicídio; serviço gratuito, 24 horas.

CVV — 188: apoio emocional gratuito, 24 horas; telefone e canais digitais em <https://www.cvv.org.br/>. Não substitui emergência médica.

Polícia Militar — 190: risco imediato à segurança ou necessidade de intervenção urgente.

Corpo de Bombeiros — 193: emergências que exijam atendimento do Corpo de Bombeiros.

UBS: porta de entrada do SUS para avaliação e acompanhamento de saúde mental.

CAPS: cuidado comunitário em saúde mental; a modalidade e o horário variam por município.

UPA, pronto-socorro e hospital: atendimento presencial em situações urgentes.

A lista de categorias e estados atendidos, o processo de inscrição e os horários devem ser confirmados na página oficial antes do encaminhamento.

Polícia Militar do Paraná — Seção de Assistência Social (SAS)

“Quem protege, também precisa ser protegido”

Endereço publicado pela PMPR: Rua Santo Antônio, 231, Rebouças, Curitiba–PR, CEP 80230-120.

Telefone publicado: (41) 3333-2787.

A página oficial lista serviços como avaliação psicológica, prevenção ao suicídio/identificação de sinais autolesivos, Grupo de Apoio pela Vida, plantão psicossocial, psicoterapia, assistência social e ações de saúde mental e qualidade de vida. Confirme diretamente a disponibilidade, critérios e horários.

Página oficial:

<https://www.pmpr.pr.gov.br/Pagina/SAS-Secao-de-Assistencia-Social>

Curitiba — referências públicas de saúde mental

A Secretaria Municipal da Saúde mantém uma relação atualizada de unidades, CAPS e UPAs por distrito. Consulte a lista oficial antes de se deslocar: <https://saude.curitiba.pr.gov.br/conteudo/enderecos/1449>

Exemplos de serviços publicados pela Prefeitura de Curitiba

CAPS III Territorial Boa Vista — Rua Holanda, 288, Bacacheri. Telefone: (41) 3257-1932. A página municipal informa atendimento à demanda de saúde mental 24 horas.

CAPS III Territorial Boqueirão — Avenida Marechal Floriano Peixoto, 7225. Telefones publicados: (41) 3278-2494 e (41) 3276-5533. A página municipal informa atendimento à demanda de saúde mental 24 horas.

CAPS III Territorial Matriz — Rua Ilha de Granada, 36, Bacacheri. Telefones publicados: (41) 3363-

“Quem protege, também precisa ser protegido”

0492 e (41) 3362-0041. A página municipal informa atendimento à demanda de saúde mental 24 horas.

CAPS Territorial Portão — Rua Nunes Machado, 1796, Rebouças. Telefone publicado: (41) 3333-1978. A página municipal informa atendimento à demanda de saúde mental 24 horas.

UPA Boa Vista — Avenida Paraná, 3654, Boa Vista. Telefones publicados: (41) 3251-1012 e (41) 3357-2823 (raio X). Atendimento de urgência e emergência 24 horas.

UPA Pinheirinho — Rua Leon Nicolas, 5, esquina com Winston Churchill, Capão Raso. Telefone publicado: (41) 3212-1471. Atendimento de urgência e emergência 24 horas.

Atenção: a rede municipal pode alterar locais, números, horários e situação de funcionamento. Use o diretório oficial como fonte principal, e confirme antes de ir. CAPS territoriais têm critérios de acesso e abrangência; em emergência, priorize SAMU, UPA ou pronto-socorro.

Paraná — informações estaduais

A Secretaria de Estado da Saúde do Paraná informa que a rede estadual de saúde mental, abrange os 399 municípios, com serviços como CAPS, Serviços Integrados de Saúde Mental (SIMPR), equipes multiprofissionais, atenção básica e serviços hospitalares. A porta de entrada adequada, depende do município e da urgência.

Secretaria da Saúde do Paraná:
<https://www.saude.pr.gov.br/>

Ouvidoria Estadual de Saúde, conforme página da SESA: 0800 644 44 14; WhatsApp (41) 3330-4414.

Observação: A ouvidoria não é serviço de emergência.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

CONTATOS DE REFERÊNCIA RÁPIDA

192 — SAMU: atendimento de urgência médica, inclusive em situações de crise de saúde mental.

188 — CVV: apoio emocional gratuito, 24 horas por dia. Não substitui atendimento de emergência.

190 — Polícia Militar: situações de emergência que envolvam risco imediato à segurança.

193 — Corpo de Bombeiros: emergências que necessitem de atendimento do Corpo de Bombeiros.

SAS/PMPR — Seção de Assistência Social: (41) 3333-2787. Endereço publicado: Rua Santo Antônio, 231, Rebouças, Curitiba-PR, CEP 80230-120. Confirme previamente a disponibilidade do atendimento e os horários.

Ouvidoria Estadual de Saúde do Paraná: 0800 644 44 14. WhatsApp: (41) 3330-4414. Canal destinado a manifestações e orientações sobre os serviços de saúde; não é serviço de emergência.

CVV — canais digitais:
<https://www.cvv.org.br/>

Diretório oficial de serviços de saúde de Curitiba:
<https://saude.curitiba.pr.gov.br/conteudo/equipamentos-da-saude-por-distrito/1449>

Importante: telefones, endereços, horários e serviços disponíveis podem mudar. Confirme as informações nos canais oficiais antes de se deslocar. Em uma situação de risco imediato, não atrase a busca por socorro para verificar informações administrativas: ligue 192 ou procure um serviço de emergência.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

CHECKLIST DESTACÁVEL

Como ajudar um colega

- ☐ Percebi uma mudança significativa no comportamento ou ouvi uma fala preocupante.
- ☐ Perguntei com clareza se a pessoa está pensando em suicídio.
- ☐ Escutei sem minimizar, discutir ou culpabilizar.
- ☐ Verifiquei se existe perigo imediato e procurei ajuda profissional quando necessário.
- ☐ Não deixei a pessoa sozinha se havia risco iminente e era seguro permanecer.
- ☐ Não tentei tomar uma arma à força nem fiz intervenção que colocasse alguém em perigo.
- ☐ Acionei 192 ou encaminhei para UPA/pronto-socorro/hospital se havia urgência.
- ☐ Ajudei a estabelecer um próximo contato e um plano de acompanhamento.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

PLANO PESSOAL DE SEGURANÇA

Preencha este plano em um momento relativamente tranquilo, de preferência com o apoio de um profissional de saúde ou de alguém de sua confiança. Ele pode ajudar a reconhecer sinais de crise e identificar medidas de proteção, mas não substitui a avaliação profissional nem o atendimento de emergência. Se houver risco imediato de suicídio ou de autoagressão, procure ajuda urgente.

1. Sinais pessoais de que estou entrando em crise:

Quais mudanças nos meus pensamentos, sentimentos ou comportamentos indicam que preciso de ajuda?

2. Ações seguras que podem me ajudar a atravessar os próximos minutos:

Que atividades simples e seguras me ajudam a diminuir a tensão enquanto procuro apoio?

3. Lugares seguros e pessoas com quem posso ficar:

Onde posso permanecer acompanhado e em segurança, evitando o isolamento?

4. Pessoas de confiança que posso chamar:

Nome e telefone:

Nome e telefone:

5. Profissionais e serviços de saúde que posso procurar:

“Quem protege, também precisa ser protegido”

Profissional de referência, UBS, CAPS ou serviço institucional:

Telefone ou forma de contato:

6. Serviço de emergência que posso acionar:

SAMU — 192, ou serviço de urgência mais adequado à situação. Identifique também a UPA, o pronto-socorro ou o hospital de referência, quando possível.

7. Medidas para tornar o ambiente mais seguro:

Que providências posso combinar com pessoas de confiança e profissionais para reduzir meu acesso a armas, medicamentos ou outros meios de me ferir durante uma crise, sem colocar ninguém em perigo?

8. Meu próximo passo concreto para buscar apoio:

Qual será a primeira atitude que tomarei e quem poderá me ajudar a realizá-la?

Se o sofrimento aumentar ou as primeiras medidas não forem suficientes: entre em contato com uma pessoa de confiança, procure atendimento profissional ou acione um serviço de emergência, conforme a gravidade. Se houver risco imediato, não fique sozinho se for seguro permanecer acompanhado. Não tente resolver a situação por confronto físico.

Este plano pode ser atualizado sempre que suas necessidades, seus contatos ou suas condições de vida mudarem.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

COMO UMA INSTITUIÇÃO PODE IMPLANTAR PREVENÇÃO

Nomear responsáveis e aprovar protocolo claro de crise, com revisão periódica.

Divulgar contatos oficiais em locais físicos, intranet, boletins, redes internas e materiais de formação.

Capacitar equipes para reconhecer sinais, conversar e encaminhar sem assumir função clínica.

Disponibilizar acesso a atendimento psicológico e psiquiátrico, com informação transparente sobre sigilo e limites legais.

Criar procedimento de acompanhamento após ocorrências críticas, afastamentos, tentativas e retornos ao trabalho.

Prever medidas seguras e individualizadas relacionadas a armamento quando houver risco, sempre conforme protocolos e profissionais competentes.

Incluir veteranos, familiares e colegas de equipe em ações de educação e prevenção.

Monitorar barreiras de acesso, estigma, demora e satisfação dos usuários, protegendo dados pessoais.

Atualizar os contatos e verificar os links antes de cada republicação da cartilha.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

PERGUNTAS FREQUENTES

Falar sobre suicídio pode incentivar a pessoa?

Perguntar com respeito e clareza é uma forma de abrir espaço para a pessoa falar e receber ajuda. Não transforme a conversa em interrogatório e, diante de risco, procure apoio profissional.

E se a pessoa negar, mas eu continuar preocupado?

Leve em conta o conjunto de sinais. Expresse preocupação, mantenha contato e ofereça ajuda para procurar atendimento. Se houver risco iminente ou sinais graves, acione emergência mesmo sem uma confirmação verbal.

Posso prometer que não contarei a ninguém?

Não prometa segredo absoluto se houver perigo de morte. Explique que você respeitará a privacidade, mas precisa envolver pessoas ou serviços capazes de manter todos seguros.

A procura de ajuda prejudica necessariamente a carreira?

Não se deve presumir isso. Regras e procedimentos variam; procure orientação nos serviços competentes. A prioridade durante uma crise é preservar a vida e receber avaliação adequada.

A família consegue resolver sozinha?

A família pode ser essencial, mas não deve carregar sozinha uma crise suicida. Envolver profissionais, serviços de saúde e emergência conforme a necessidade.

O que fazer se a pessoa estiver armada?

Não tente desarmá-la nem provoque confronto. Afaste-se para local seguro, informe o risco ao serviço de emergência e siga as orientações dos profissionais. A segurança de todos vem primeiro.

“Quem protege, também precisa ser protegido”

MENSAGEM FINAL

Talvez você tenha passado anos aprendendo a reconhecer riscos, proteger colegas, atender vítimas e agir quando alguém precisa de socorro. Mas nenhuma formação elimina a necessidade de ser cuidado. A farda não apaga o ser humano; a experiência não elimina a dor; a patente não impede o sofrimento.

Se você não está bem, fale com alguém.

Procure um profissional.

Peça ajuda à sua instituição ou ao SUS.

Se a situação for urgente, ligue 192 ou vá a um serviço de emergência.

Você não precisa explicar perfeitamente o que sente para merecer atendimento.

Se você percebe que alguém está sofrendo, não transforme o silêncio em distância. Pergunte, escute, acolha, e ajude a chegar ao cuidado adequado. Você não precisa ter todas as respostas para ser uma ponte até a ajuda.

**Cuidar da própria vida também é uma missão.
Quem protege também precisa ser protegido.**

SOBRE O AUTOR

Eriberto Kotelak é Subtenente da Reserva Remunerada da Polícia Militar do Estado do Paraná, associado Praças Unidos, tendo como formação: Tecnólogo em Radiologia Médica, possui ainda formação em Psicoterapia Reencarnacionista, pós-graduação em Psicologia Analítica Junguiana e em Ciências da Religião, além de ser pós-graduando em Administração Pública e Gestão de Pessoas, entre outros cursos na área de saúde e resgate.

Também realizou Atendimento Fraternal em uma instituição religiosa, colaborando para amenizar a dor emocional de pessoas que buscavam acolhimento diante de diferentes problemas. Sua trajetória profissional, sua vivência no universo da segurança pública, e sua experiência pessoal com períodos difíceis, contribuíram para aprofundar seu interesse pelo comportamento humano, pelo sofrimento psíquico, e pelos caminhos possíveis de reconstrução.

É autor dos livros: ***Os traumas me tornaram mais forte*** e ***Não conseguiram me quebrar***, disponíveis em seu site e na Amazon. Nessas obras, compartilha adversidades que enfrentou e conseguiu atravessar, incluindo experiências de perseguição, punição e julgamentos que considerou injustos dentro da Corporação, e empréstimos de alto valor quando teve que recomeçar sua vida praticamente do zero após um divórcio, situações que tiveram impacto profundo em sua vida emocional.

Durante períodos especialmente difíceis, realizou tratamento psicoterápico e fez uso de medicação por longos períodos. Reconhece o apoio de sua esposa como parte importante de sua rede de sustentação, mas também

“Quem protege, também precisa ser protegido”

relata que precisou, gradualmente, encontrar recursos internos para continuar caminhando, e reconstruir sua vida. Sua história não pretende substituir orientação profissional, nem sugerir que todos devam superar o sofrimento sozinhos; ao contrário, mostra a importância de buscar ajuda, aceitar apoio, e respeitar o próprio tempo.

A partir dessas experiências, passou a escrever sobre adversidades, traumas, resiliência e reconstrução emocional, com o propósito de oferecer acolhimento e esperança a pessoas que enfrentam situações dolorosas.

Sua mensagem é que, mesmo quando a vida parece mergulhada na escuridão, o sofrimento pode mudar e novas possibilidades podem surgir. A recuperação nem sempre é rápida ou linear: paciência, apoio, cuidado profissional e pequenos passos, podem ajudar a vida a melhorar aos poucos.

Eriberto defende que ninguém precisa enfrentar uma crise em solidão, e que pensamentos destrutivos devem ser levados a sério, com procura de ajuda e proteção imediata quando necessário. Os vínculos afetivos e as pessoas que nos querem bem, podem ser fontes de apoio; ainda assim, quem sofre merece cuidado por seu próprio valor, sem culpa ou cobrança.

O sol pode voltar a brilhar, e pedir ajuda pode ser o primeiro passo para atravessar a noite.

Escritor dedicado à reflexão sobre o comportamento humano, os conflitos emocionais, a espiritualidade, o sofrimento e os caminhos de transformação do indivíduo, Eriberto propõe nesta cartilha uma reflexão prática sobre a necessidade de cuidar daqueles que dedicam suas vidas à proteção da sociedade — sem limitar esse cuidado a uma profissão, crença ou instituição.

Eriberto Kotelak – Subtenente PMRR

Site: www.eribertokotelak.com.br

“Quem protege, também precisa ser protegido”

Fontes oficiais e nota de Atualização

Ministério da Saúde — Prevenção do suicídio e onde buscar ajuda: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/suicidio-prevencao/suicidio-prevencao>
Ministério da Saúde — SAMU 192: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/samu-192>
Secretaria de Estado da Saúde do Paraná — saúde mental e rede de atendimento: <https://www.saude.pr.gov.br/>
Secretaria de Estado da Saúde do Paraná — nota orientativa sobre prevenção e contatos de emergência: <https://www.saude.pr.gov.br/Noticia/Secretaria-da-Saude-publica-nota-orientativa-e-manual-para-imprensa-sobre-prevencao-do>
Polícia Militar do Paraná — Seção de Assistência Social: <https://www.pmpr.pr.gov.br/Pagina/SAS-Secao-de-Assistencia-Social>
Prefeitura de Curitiba — equipamentos de saúde por distrito: <https://saude.curitiba.pr.gov.br/conteudo/enderecos/1449>
Centro de Valorização da Vida — CVV: <https://www.cvv.org.br/>
Data de consulta e revisão desta edição: 9 de outubro de 2026.

*Não foi a ausência de dor que mudou minha história.
Foi a decisão de continuar caminhando."*

CUIDAR DE QUEM PROTEGE

CARTILHA DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO E PROMOÇÃO DA VIDA

Esta cartilha foi elaborada com a finalidade de informar, orientar e oferecer apoio aos praças, familiares e a toda a comunidade que enfrenta momentos de sofrimento emocional.

Falar sobre o suicídio é um ato de coragem e de responsabilidade. Quanto mais informação, mais vidas podem ser salvas.

Aqui você encontrará orientações práticas, informações confiáveis e referências de serviços especializados, com o objetivo de contribuir para a valorização da vida, o cuidado com a saúde mental e o fortalecimento dos laços humanos.



INFORMAÇÃO

Conheça os sinais de alerta e os fatores de risco.



ACOLHIMENTO

Saiba como ouvir e apoiar alguém que precisa de ajuda.



ORIENTAÇÕES PRÁTICAS

Dicas para lidar com o sofrimento emocional no dia a dia.



REDE DE ATENDIMENTO

Conheça os canais de apoio e onde buscar ajuda.



ESPERANÇA

Descubra que sempre é possível recomeçar.

JUNTOS SOMOS MAIS FORTES



Praças Unidos

*“Juntos podemos construir
um ambiente mais acolhedor,
saudável e solidário.*

*Cuidar de quem protege
também é proteger a sociedade.”*

