

Acções a **Não Praticar** pelo pares

Dar segundas opiniões

Dizer “tudo vai ficar bem”

Tentar proteger o polícia escondendo informações

Julgar a sua conduta

Fazer promessas que não vai cumprir.

Não fale do polícia como tendo um problema mental ou outros termos similares. A estigmatização leva à negação do problema, sendo um passo atrás na recuperação.

Os polícias querem voltar ao normal o mais rápido possível, não faça de conta de que não aconteceu nada, não evite, ou trate como frágil, simplesmente trate-o como sempre tratou.

Em caso do polícia ter estado envolvido num tiroteio, não o deve elogiar pelo uso da arma. Lembre-se que o uso de armas é dos incidentes críticos que mais marcam.

Se verificar que o polícia se queixa de dores no peito, batimentos cardíacos acelerados e arritmia, aconselhe-o a procurar um médico o mais rápido possível.



A médio prazo... a família e amigos podem

Ouvir com atenção

Disponer de tempo para passar consigo

Oferecer-se para o ajudar e ouvir

Ajudá-lo nas tarefas rotineiras

Deixá-lo algum tempo sozinho

Não pensar que a raiva ou fúria é contra eles

Não dizer que podia ter sido pior!

Lamentar o ocorrido e demonstrar que o compreendem e que o querem ajudar.

Escola de Polícia Judiciária

Gabinete de Psicologia e Selecção

Quinta do Bom Sucesso – Barro

2670-345 Loures

Tel. 21 984 42 86/87/45

gabinetepsicologia.epj@pj.pt

guida.manuel@pj.pt



Projecto de Intervenção em Incidentes Críticos no Contexto do Trabalho de Polícia

Incidente Crítico*

“Qualquer evento, relacionado com o trabalho, que cause uma reacção emocional forte com potencial para dominar as estratégias de coping usualmente eficazes, de um indivíduo ou de um grupo e com poder para interferir na capacidade de desempenharem as suas funções naquele momento ou mais tarde” (Exemplos: diligências operacionais cujos contornos extrapolam o usual, situações em que se evidencia o envolvimento emocional/factor humano, situações que envolvem armas de fogo, suspeitos difíceis/perigosos, acidentes de automóvel, etc.).

Stress de um Incidente Crítico

“É a reacção de stress que uma pessoa ou um grupo tem a um incidente crítico. É caracterizado por um vasto número de sinais e sintomas cognitivos, físicos, emocionais e comportamentais. Podem manter-se durante alguns dias ou por um período de tempo mais prolongado. **São reacções normais a um evento anormal.**”*

* International Critical Incident Stress Foundation

Em caso de Incidente Crítico

O que fazer?

A curto prazo...

- Exercício/Descanso
- Ocupar/organizar o tempo
- Falar
- Evitar comprimidos e álcool
- Procurar apoio
- Não se isolar

Ajudar os colegas partilhando sentimentos e impressões

- Escreva
- Fazer coisas que lhe agradam
- Não fazer mudanças radicais
- Tome decisões
- Descanse

Lembre-se

As suas reacções são normais a uma situação anormal

A sua família e amigos também estão sob tensão

Não se sinta mal por estar deprimido, partilhe sentimentos

Visões repetidas do incidente e pesadelos são normais, não tente lutar contra eles, acabam por desaparecer

Faça refeições equilibradas e regulares
Não pense que os seus colegas ou superiores o vão criticar se precisar de ajuda profissional.

A sua Saúde é A Prioridade.



Suporte de pares

Remoção do polícia o mais rapidamente possível do local

Ajudar a avisar a família de que está tudo bem

Se morar sozinho, ofereça-se para ficar com ele ou tente encontrar alguém que o possa acompanhar

Deixe ser ele a decidir os contactos que deve ter consigo

Faça-o saber que você está disponível para ouvi-lo sempre que quiser

Faça questões que mostrem suporte e apoio (“Está tudo bem?”; Existe alguma coisa que posso fazer por ti ou pela tua família?”)

Utilize frases positivas para falar com ele (Fico contente por se sentir melhor!)

Evite que tome bebidas alcoólicas ou café em excesso

Incentive-o a comer de modo saudável e a horas

Pratique com ele algum exercício físico do agrado de ambos

Assegurar de que os seus sintomas são normais

Aceite as reacções do seu colega como normais e evite sugerir como ele se deveria sentir

Permitir e incentivar o polícia a contar e recontar a sua história, assegurar suporte quer da parte do par quer dos amigos (deixando claro que estão ao seu dispor para o ajudar a ultrapassar a situação)

Mostre-se disponível para partilhar com ele alguma experiência similar que tenha passado.

Incentivar os amigos e família a contactar o polícia, a ouvi-lo e a dar-lhe apoio

Manter o polícia informado sobre a situação das investigações

Saiba mais sobre o trauma, procure informação