



Centro de Assistência Bombeiro Militar
Seção de Assistência à Saúde Mental e Ocupacional

Meu amigo não está bem... Como posso ajudar?



Como bombeiros, somos treinados para atender à população em situações de sofrimento. **Mas e quando é o próprio bombeiro que precisa de ajuda?**

Este material traz algumas dicas de como acolher e ajudar um colega em sofrimento psicológico da melhor forma possível.

Primeiramente, você sabe identificar os sinais de que alguém pode estar passando por problema importante, e necessita de suporte? Seguem alguns exemplos:

- Tristeza persistente;
- Choro frequente;
- Aumento da irritabilidade (ex: sensação de "pavio curto");
- Alterações do sono (insônia ou sono excessivo);
- Perda do apetite;
- Perda do interesse em atividades que antes eram prazerosas;
- Prejuízo da capacidade de concentração e/ou da memória;
- Maior retraimento/isolamento social;
- Sentimentos persistentes de desamparo e/ou desesperança;
- Uso potencialmente nocivo de álcool e outras drogas.

Alguns sintomas físicos também podem, em certos casos, estar relacionados com o estresse psicológico, como por exemplo:

- Dores de cabeça frequentes;
- Distúrbios gastrointestinais;
- Aumento de dor física;
- Taquicardia, aperto no peito, palpitações, etc.

É importante também saber identificar algumas falas que podem indicar um estado de sofrimento significativo que requer atenção especial:

Culpa: "Há algo de errado comigo, eu não tenho jeito..."

Desconfiança: "Não posso confiar em ninguém, as pessoas só querem tirar vantagem de mim."

Desamparo: "Ninguém poderá me ajudar, ninguém vai me entender."

Falta de propósito: "A vida não tem mais sentido, não há motivo para seguir em frente."

Insegurança: "Tudo pode acontecer a qualquer momento, nunca estou completamente seguro."

Desesperança: "Sou um peso para as pessoas, seria melhor se eu não estivesse aqui."

Uma vez tendo identificado que alguém precisa de ajuda, resta saber qual seria a melhor forma de abordar a pessoa e oferecer acolhimento. Aqui estão algumas dicas do que NÃO fazer:



Dica 1: Tente **NÃO** contrariar os sentimentos que a pessoa está vivenciando. **EVITE** falas como:

"Não chora não!"

"Vai passar..."

"Não fica triste!"

"Eu ficotão triste de te ver assim..."

Essas falas invalidam as emoções da pessoa, como se ela não pudesse ou não devesse ter sentimentos ruins diante de uma situação difícil. Além disso, acabamos fazendo a pessoa se sentir culpada por estar nos incomodando com sua tristeza, como se ela fosse um "fardo".



Dica 2: Tente **NÃO** emitir julgamentos sobre o que você acha que a pessoa fez ou deve fazer. **EVITE** dizer:

"Você não deveria ter feito aquilo."

"Também, não tinha como dar em outra..."

"Você tem que resolver dessa forma."

Essas falas frequentemente agravam a culpa que a pessoa já está sentindo. Cada um de nós enfrenta situações de formas diferentes. Ainda que pareça óbvio para você, pode não ser assim para outra pessoa.



Dica 3: Tente **NÃO** comparar o relato da pessoa com as suas experiências pessoais. **EVITE** falas como:

"Comigo foi pior ainda..."

"No seu lugar eu faria diferente..."

"Eu já passei por isso, então acho que..."

Mesmo passando por situações semelhantes, as pessoas podem interpretá-las e enfrentá-las de formas muito diferentes. O que funcionou ou fez sentido para você não necessariamente se aplica à outra pessoa. A comparação pode gerar sentimentos de menosprezo.



Dica 4: Tente **NÃO** minimizar a situação. **EVITE** dizer:

"Relaxa, vai passar."

"Poderia ser pior..."

"Felizmente não é tão ruim."

"Tudo acontece por um motivo."

Tentativas de "amenizar" a situação fazem a pessoa se sentir invalidada, como se estivesse triste ou preocupada à toa.

Já entendemos então o que NÃO falar e o que NÃO fazer. Mas então o que PODEMOS fazer ao invés disso?



Dica 1: Tente praticar a **escuta ativa**, falando menos e ouvindo mais:

“Como foi isso para você?”

“Se você precisar falar com alguém, estou aqui para te ouvir”

Seu objetivo é acolher, e não resolver. Seja paciente com a história do outro, e não peça detalhes que a pessoa não mencionou. Tolerar espaços de silêncio, tristeza ou choro é importante para o outro sentir confiança.



Dica 2: Tente ajudar a pessoa a acessar a **rede de apoio** e os **serviços especializados** de saúde:

"Você quer que eu te acompanhe em algum lugar?"

"Posso te ajudar a fazer contato com algum serviço de apoio?"

"Você gostaria que eu te ajudasse a falar com alguém?"

Pessoas em crise precisam de orientação de onde buscar ajuda. Então, ajude a fazer as conexões necessárias, seja buscando familiares e amigos, pessoas de confiança, seja ajudando a encontrar recursos necessários para auxílio, tais como grupos de apoio e rede de saúde.



Como posso ajudar um colega a acessar o CEABM, e quais serviços estão disponíveis?

Os serviços de saúde são disponibilizados de duas formas: por atendimento interno (no próprio CEABM) e por atendimento externo (na rede credenciada).

ATENDIMENTO INTERNO

A SASMO é a Seção de Assistência à Saúde Mental e Ocupacional do Centro de Assistência Bombeiro Militar (CEABM), cujo objetivo é oferecer serviços de cuidado à saúde mental e ocupacional da família bombeiro-militar.

Os psicólogos clínicos, psiquiatras e assistentes sociais da SASMO oferecem vagas de atendimento, mediante agendamento prévio, para acolhimento, orientação e monitoramento de casos.

O agendamento deve ser feito junto à recepção do CEABM, presencialmente ou por meio do telefone 98321-4488 (ligação e whatsapp).

O agendamento é disponibilizado para todos os usuários do sistema de saúde: militares (ativos e inativos), dependentes legais e pensionistas.

ATENDIMENTO EXTERNO

Os seguintes serviços são oferecidos por meio da rede de clínicas credenciadas ao CBMDF:

- a) Psicoterapia individual (infantil, adolescente e adulto);
- b) Psicoterapia de casal e familiar;
- d) Psicoterapia de grupo;
- e) Psicopedagogia;
- f) Avaliação psicológica/neuropsicológica;
- g) Atendimento psiquiátrico (infantil, adolescente e adulto).

Os serviços de psicoterapia, psicopedagogia e psiquiatria podem ser iniciados por demanda espontânea, **sem a necessidade de pedido médico ou encaminhamento formal prévio.**

Para acessar os serviços da rede credenciada, o usuário deverá fazer a solicitação pelo Sistema INOVA e aguardar a autorização.

A rede credenciada está disponível para todos os usuários do sistema de saúde: militares (ativos e inativos), dependentes legais e pensionistas.

A seção de apreçamento do CEABM está disponível para tirar dúvidas quanto a guias e ressarcimento, somente pelo whatsapp: 99159-3107

Atenção: o Centro de Assistência NÃO atende emergências, uma vez que não dispõe de infraestrutura necessária para realizar esse serviço.

Como identificar uma emergência?

Quando houver risco significativo (de morte ou dano grave) para o paciente ou para terceiros, demandando uma intervenção terapêutica imediata, por exemplo: agitação psicomotora, violência, suicídio ou risco imediato de suicídio, automutilação, intoxicação grave, síndrome de abstinência alcoólica, entre outros.

O que fazer em casos de emergência psiquiátrica?

Pacientes que necessitem de intervenção imediata devem ser encaminhados a um hospital geral ou a uma clínica psiquiátrica da rede credenciada para atendimento de urgência. A lista de clínicas pode ser acessada no site do CBMDF.

Quem são as pessoas aptas a conduzir o paciente para internação involuntária?

A internação involuntária pode ser solicitada por familiar ou responsável legal. A indicação para internação será avaliada pelo médico psiquiatra da clínica.

Em caso de dúvidas, entre em contato com a SASMO pelo telefone: 98321-4488.

Centro de Assistência Bombeiro Militar

Atendimento interno: 98321-4488 (whatsapp e ligação)

Dúvidas sobre INOVA: 99159-3107 (whatsapp)



“ Nós somos responsáveis pelo outro, estando atentos a isto ou não, desejando ou não, torcendo positivamente ou indo contra, pela simples razão de que, em nosso mundo globalizado, tudo o que fazemos (ou deixamos de fazer) tem impacto na vida de todo mundo e tudo o que as pessoas fazem (ou se privam de fazer) acaba afetando nossas vidas.

Zygmunt Bauman, *Modernidade Líquida*. [tradução Plínio Dentzien]. 1ª ed., Rio de Janeiro: Editora Zahar, 2001.