



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

SUICÍDIO

Prevenção e cuidados



**Como compreender e abordar o tema na
atividade bombeiro-militar e nas relações
interpessoais**

Publicado em Setembro/2023

Os estudos em Saúde Mental apontam que cada suicídio tem o potencial de impactar muitas pessoas, desde familiares, amigos, profissionais e colegas que perderam alguém, até pessoas que testemunharam o evento.

Portanto, alguns cuidados são necessários de modo a diminuir a vulnerabilidade desse grupo de pessoas, prevenir o aparecimento de reações adversas e complicações do luto, reduzir o risco de comportamentos suicidas nos enlutados e auxiliar a promover resiliência e enfrentamento da situação.

Nós, enquanto Bombeiros Militares e profissionais da Segurança Pública, precisamos estar atentos a esses cuidados!

Antes de compartilhar informações sobre um suicídio nas redes sociais e grupos de Whatsapp, questione-se:

- ! A mensagem é segura?**
- ! Se uma pessoa vulnerável ler essa mensagem, isso pode ser perigoso?**
- ! Consigo indicar locais onde as pessoas possam procurar ajuda?**
- ! Essa informação está contribuindo para oferecer apoio ou está gerando mais pânico?**

SEGUEM ALGUMAS RECOMENDAÇÕES PARA ESSAS SITUAÇÕES

O QUE NÃO FAZER:

- **NÃO** chamar atenção para notícias sobre suicídio nos meios de comunicação;
- **NÃO** divulgar o lugar, a carta de despedida ou o método utilizado no suicídio;
- **JAMAIS** compartilhar fotos ou vídeos de um suicídio;
- **NÃO** tratar como um ato de coragem ou de covardia;
- **NÃO** relacionar o suicídio com crime, loucura ou falta de fé;
- **NÃO** colocar o suicídio como bem-sucedido ou dar a entender que a pessoa encontrou a paz;
- **NÃO** determinar um culpado ou um único motivo;
- **NÃO** usar o termo “cometeu suicídio”, pois isso denota um crime e aumenta o julgamento;
- **NÃO** julgar, fazer piadas ou estigmatizar;
- **NÃO** mostrar o suicídio como uma saída possível para os problemas;
- **NÃO** reforçar dogmas religiosos sobre punição ao suicídio;
- **NÃO** expor a família, desconsiderando seu processo de luto.

SEGUEM ALGUMAS RECOMENDAÇÕES PARA ESSAS SITUAÇÕES

O QUE FAZER:

- Lembrar que o suicídio é complexo e multifatorial;
- Informar onde buscar ajuda;
- Lembrar-se dos que ficaram e respeitar o luto;
- Evitar culpabilizar os que ficaram (familiares, amigos, pessoas próximas);
- Ajudar os sobreviventes a perceberem que não estão sozinhos;
- Orientar a sociedade em como respeitar e acolher alguém em luto;
- Usar e divulgar fontes de informação confiáveis;
- Substituir o termo “cometeu suicídio” por “morreu por suicídio”;
- Mostrar que existe tratamento e que há outras alternativas ao suicídio.

Se você ou alguém que você conhece está passando por dificuldades, saiba que é possível prevenir o risco de suicídio buscando assistência especializada o quanto antes.

A seguir, conheça os serviços de saúde mental disponíveis para os usuários do sistema de saúde do CBMDF e como acessá-los.

COMO FUNCIONAM OS SERVIÇOS DE SAÚDE MENTAL NO CBMDF?

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 psiquiatra da clínica.

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

**CENTRO DE ASSISTÊNCIA BOMBEIRO MILITAR
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE MENTAL E OCUPACIONAL**



**Atendimento interno: 98321-4488 (whatsapp e ligação)
Dúvidas sobre INOVA: 99159-3107 (whatsapp)**