



**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?**

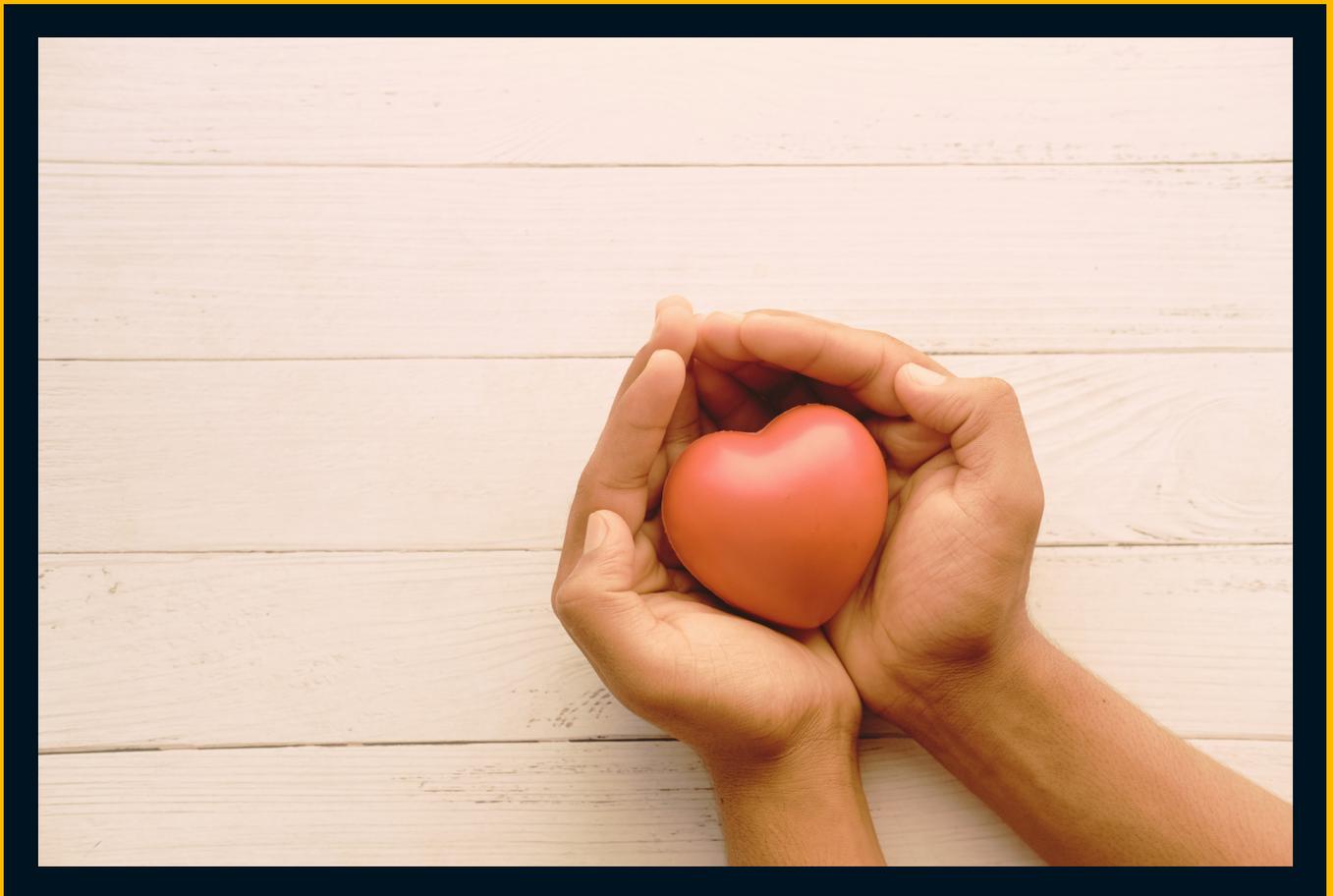
Pacientes que necessitem de intervenção imediata devem ser encaminhados a um hospital geral ou a uma clínica psiquiátrica da rede credenciada para atendimento de urgência. A lista de clínicas pode ser acessada no site do CBMDF.

### **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)**