



Centro de Assistência Bombeiro Militar

Seção de Assistência à Saúde Mental e Ocupacional

Cartilha informativa de **PREVENÇÃO AO ALCOOLISMO**

Entenda o que é o alcoolismo, aprenda a identificar os sinais e sintomas.

Saiba ainda quais são as possíveis consequências do uso problemático do álcool, quando é a hora de buscar ajuda e quais são as possibilidades de tratamento e recuperação.



O QUE É ALCOOLISMO?

O alcoolismo é uma doença crônica e progressiva caracterizada pelo consumo excessivo e descontrolado de álcool, que pode causar danos físicos, psicológicos, sociais e interferir significativamente na vida diária.

QUANDO PRECISO BUSCAR AJUDA?

Questionário CAGE

- C (*cut down*) – Alguma vez sentiu que deveria diminuir a quantidade de bebida ou parar de beber?
- A (*annoyed*) – As pessoas o (a) aborrecem porque criticam o seu modo de beber?
- G (*guilty*) – Se sente culpado (a) pela maneira com que costuma beber?
- E (*eye opened*) – Costuma beber pela manhã (ao acordar), para diminuir o nervosismo ou a ressaca?



Se duas ou mais questões foram respondidas afirmativamente, procure um profissional de saúde.

SINAIS E SINTOMAS

- Beber regularmente em excesso, perdendo o controle sobre a quantidade consumida
- Necessidade de quantidades maiores para sentir os mesmos efeitos
- Sintomas físicos e psicológicos desagradáveis quando não se bebe, como tremores, ansiedade, náuseas, entre outros
- Tentativas fracassadas de parar ou reduzir o consumo de álcool
- Descuido com obrigações pessoais, profissionais e familiares
- Problemas no trabalho, relacionamentos prejudicados, envolvimento em situações de risco

POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS DO ALCOOLISMO

- Danos ao fígado, coração, sistema nervoso, estômago, pâncreas, aumento do risco de câncer
- Prejuízo no trabalho, como erros, faltas, atrasos, podendo vir a responder a sindicâncias e IPMs
- Deterioração nas relações familiares e sociais
- Aumento da probabilidade de acidentes de trânsito, quedas e outros incidentes
- Aumento do risco de transtornos mentais, como depressão e ansiedade

RECURSOS OFERECIDOS PELO CBMDF

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, atuando tanto na prevenção quanto na assistência (tratamento e recuperação).

Prevenção

Por meio do **programa Viva Melhor**, a SASMO realiza palestras psicoeducativas sobre a prevenção ao alcoolismo e sobre outros temas referentes à saúde mental nas diversas unidades administrativas e operacionais do CBMDF.

O acesso à informação e a conscientização sobre o tema pode minimizar riscos e favorecer a intervenção precoce, prevenindo agravos em saúde mental a médio e longo prazo.

Caso seja de interesse da OBM receber a intervenção do programa Viva Melhor, é possível solicitar o agendamento de palestra através de processo SEI remetido à SASMO.

Os serviços de assistência (tratamento e recuperação) 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.

O alcoolismo é uma condição que pode afetar **qualquer pessoa**, independentemente de idade, gênero, raça ou classe social.

Reconhecer os sinais e buscar ajuda é o primeiro passo para a **recuperação**. A recuperação é um processo contínuo, e o **apoio** da família, amigos e profissionais é essencial para superar o alcoolismo.

Se você ou alguém que você conhece está enfrentando problemas com o álcool, não hesite em buscar ajuda. A recuperação é possível com o suporte adequado.

