

## VOCÊ SABE ONDE BUSCAR AJUDA?

✓ Seção do Serviço de Assistência Social das Regiões Militares (SSAS/R).

RM	TELEFONE	RITEx
1ª RM	(21) 2519-5492 / 5433	810
2ª RM	(11) 3888-5310	820
3ª RM	(51) 3220-6624 / 6506	830
4ª RM	(31) 3508-9827	804
5ª RM	(41) 3316-4835	835
6ª RM	(71) 3320-1940	876
7ª RM	(81) 2129-6325	870
8ª RM	(91) 3211-3780 / 3769	848
9ª RM	(67) 3368-5724 / 5733	890
10ª RM	(85) 3255-1711	871
11ª RM	(61) 2035-2397 / 2396 / 2398	860
12ª RM	(92) 3659-1211	840

✓ Organização Militar de Saúde (OMS) e/ou clínicas conveniadas que possuam psicólogos e psiquiatras.

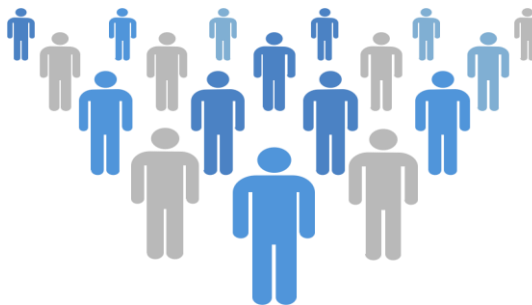
✓ Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), Unidades Básicas de Saúde (Saúde da Família, Postos e Centros de Saúde)

✓ Emergência SAMU 192, Unidades de Pronto Atendimento (UPA), prontos socorros e hospitais.

✓ Centro de Valorização da Vida (CVV), por meio número telefônico 188, serviço gratuito destinado a todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo, por telefone, 24 horas, todos os dias. Acesse também o site <https://www.cvv.org.br/>, podendo conversar via e-mail e chat.

## DIRETORIA DE CIVIS, INATIVOS, PENSIONISTAS E ASSISTÊNCIA SOCIAL

**ASSISTÊNCIA SOCIAL:  
FERRAMENTA DE LIDERANÇA,  
INDUTORA DO PRONTO EMPREGO E  
FORTALECIMENTO DA FORÇA TERRESTRE**



<http://www.dcipas.eb.mil.br>

[sas@dcipas.eb.mil.br](mailto:sas@dcipas.eb.mil.br)

*Não hesite em pedir ajuda, você pode precisar de alguém que te acompanhe e te auxilie a entrar em contato com os serviços de suporte.*



## PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

**FALAR É A MELHOR OPÇÃO**



## ENTENDENDO O SUICÍDIO

O suicídio é um gesto de autodestruição, realização do desejo de morrer ou de dar fim à própria vida. Trata-se de fenômeno complexo e multifatorial.

Uma importante frente para a prevenção do suicídio é ampliar ações de educação e de sensibilização da Família Militar sobre temas como transtornos mentais e suicídio.

**Não existe prevenção sem informação!**

## MITOS SOBRE O SUICÍDIO

- A pessoa que tem a intenção de tirar a própria vida não avisa.
- O suicídio não pode ser prevenido.
- Pessoas que falam de suicídio só querem chamar a atenção.
- Falar sobre meios de prevenção ao suicídio pode estimular sua realização.
- Quem só fica tentando o suicídio, não vai se matar realmente.

## VERDADES SOBRE O SUICÍDIO

- Em geral, os suicídios são premeditados e as pessoas dão sinais de suas intenções.
- A expressão do desejo suicida nunca deve ser interpretada como simples ameaça, fraqueza ou chantagem emocional.
- Reconhecer os sinais de alerta e oferecer apoio ajudam a prevenir o suicídio.

## SINAIS DE ALERTA

- Falar sobre morte ou suicídio.
- Desconectar-se de amigos e família.
- Isolamento social.
- Mudança no hábito alimentar e no sono.
- Transtornos psicológicos.
- Tentativa de suicídio anterior.
- Carta de despedida.
- Sentimento de solidão e desesperança.
- Expressão de ideias ou de intenções sobre morte e suicídio.

- Perdas recentes.
- Problemas financeiros.
- Uso e abuso de drogas.

## O QUE PODE SER FEITO AO IDENTIFICAR SINAIS DE RISCO

- Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para ouvir a pessoa. Ouça-a com empatia e ofereça o seu apoio com calma e equilíbrio, evitando dar opiniões.
- Incentive a pessoa a procurar ajuda profissional. O ideal é acompanhar a pessoa, pelo menos, na primeira consulta e não a abandonar logo após os primeiros sinais de melhora.
- Se concluir que a pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha. Procure ajuda de emergência, profissionais da área de saúde e consulte familiares dela.
- Se a pessoa vive com você, assegure-se de que não terá acesso a meios ou ferramentas para atentar contra a própria vida.
- Permaneça em contato. Acompanhe o que a pessoa faz e como está.