

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO PARA EQUIPE DE SERVIÇO

Esta cartilha é um guia básico para a equipe de serviço sobre como ajudar um militar que demonstre ou relate estar em sofrimento psíquico.

COMO AJUDAR ALGUÉM EM SOFRIMENTO PSÍQUICO?

Esteja presente

- Demonstre interesse genuíno pela pessoa e pelo o que ela está passando.
- Ouça atentamente sem julgamento. Às vezes, simplesmente estar presente e ouvir pode fazer uma grande diferença.

Mostre empatia

- Reconheça os sentimentos da pessoa sem minimizá-los.
- Evite frases como "vai passar" e "deixa pra lá". Em vez disso, diga algo como "imagino que isso deve ser muito difícil para você" e "me fale um pouco mais sobre o que você está sentindo".

Ofereça apoio prático

- Pergunte como você pode ajudar. Às vezes, auxiliar em tarefas simples pode ser de grande valia.

Esteja atento aos sinais de alerta

- Falar sobre suicídio, comportamento autodestrutivo ou isolamento extremo.
- Se você estiver preocupado com a segurança da pessoa, não hesite em procurar o militar mais antigo, que poderá dar o apoio necessário e/ou tomar as providências cabíveis.



EM CASOS DE IDEAÇÃO, TENTATIVA OU SUICÍDIO, LEMBRE-SE: MANTENHA A CALMA!

Em casos de ideação ou tentativa de suicídio

- Procure sempre o militar mais antigo da equipe de serviço para que sejam tomadas as providências cabíveis, como a retirada dos meios letais, encaminhamento para o serviço de saúde ou emergência, sempre acompanhado para resguardar a sua segurança.

Em casos de suicídio

- O militar mais antigo deverá isolar o local para preservar a área e manter a privacidade do militar que morreu por suicídio. Chamar imediatamente o Oficial de Dia para acionamento do serviço de emergência e demais providências, sendo uma delas informar o fato para o Superior de Dia e Comandante da Guarnição.

EM CASOS DE SUICÍDIO, É IMPORTANTE MANTER UM CUIDADO COM OS DEMAIS INTEGRANTES DA EQUIPE DE SERVIÇO, UMA VEZ QUE TODOS ESTARÃO SENSIBILIZADOS COM ESSE EVENTO TRAUMÁTICO!

Ajudar alguém em sofrimento psíquico pode ser uma experiência gratificante, mas também desafiadora.

Lembre-se de que você não precisa ter todas as respostas. O mais importante é estar presente, ouvir com empatia e oferecer seu apoio de maneira compassiva.

Juntos, podemos ajudar a construir um ambiente mais solidário e compreensivo.

