

P E L

Pergunte

Escute

Leve

ENFRENTAMENTO AO SUICÍDIO



**NEM
TODA
LUTA
É NO
CAMPO DE
BATALHA**



PREVENÇÃO AO
SUICÍDIO



MEMENTO DO P E L

Pergunte ao companheiro

- Tenha a coragem de fazer a pergunta, mas mantenha-se calmo.
- Pergunte diretamente: Você está pensando em se matar?

Escute e mostre que você se importa

- Com calma, controle a situação. Não use a força e mantenha-se em segurança.
- Faça a escuta ativa, demonstrando que entende e oferecendo ajuda.
- Remova qualquer material que possa ser usado para causar auto ferimento.

Leve o companheiro para a ajuda especializada

- Nunca deixe o companheiro sozinho.
- Leve-o ao superior hierárquico, Adjunto de Comando, Capelão, Seção de Assistência Social, Hospital da Guarnição ou Centro de Atenção Psicossocial (CAPS).
- Ligue 188 (Centro de Valorização da Vida).
- Em caso de emergência, ligue 192 (SAMU) ou 193 (Corpo de Bombeiros).