



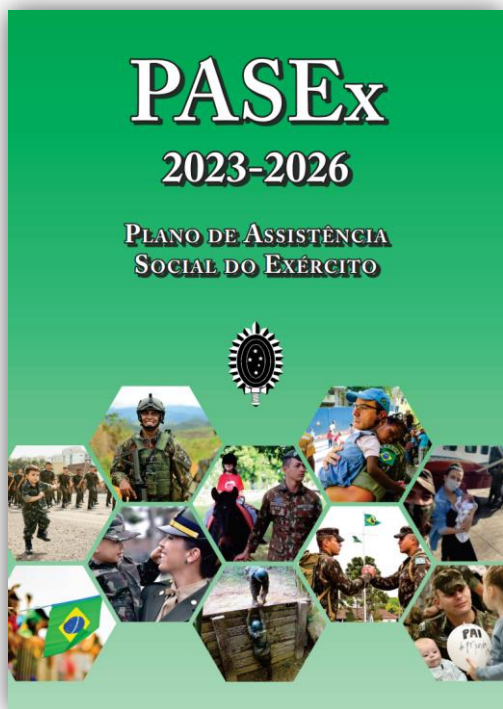
A FORÇA DA NOSSA FORÇA

SETEMBRO  
AMARELO





# SISTEMA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL - NORMAS



## PROGRAMAS PORTARIAS



VALORIZAÇÃO DA VIDA



APOIO À FAMÍLIA MILITAR



AMBIENTE SEGURO

## EIXOS DE ATUAÇÃO PORTARIAS

- Objetivo 1: prevenir o uso abusivo de álcool e outras drogas entre os integrantes da família militar.
- Objetivo 2: prevenir os casos de suicídio e automutilação entre os integrantes da família militar.
- Objetivo 3: reduzir os estados mentais de risco para transtornos mentais e comportamentais entre os integrantes da família militar.
- Objetivo 4: promover o cuidado com a saúde mental.

- Objetivo 2: promover ações para o envelhecimento ativo e saudável.
- Objetivo 3: preparar os militares e servidores civis para o ingresso na reserva/aposentadoria.
- Objetivo 4: contribuir para a mitigação dos impactos negativos causados pelo afastamento de militares e servidores civis participantes de missões especiais e/ou de situações especiais.
- Objetivo 5: contribuir para a redução dos casos de inadimplência e sobreendividamento.
- Objetivo 6: contribuir para a mitigação de eventuais impactos negativos causados por problemas socioeconômicos.
- Objetivo 7: manter os meios de hospedagem e áreas de lazer categoria "b" em níveis satisfatórios de conservação e capacidade de atendimento.

- Objetivo 1: contribuir para o fortalecimento da família.
- Objetivo 3: prevenir os casos de violência doméstica.
- Objetivo 4: contribuir para a melhoria do clima organizacional das OM.



A FORÇA DA NOSSA FORÇA

### Caderno de Orientação





ASSISTÊNCIA SOCIAL  
DO EXÉRCITO

# REDE DE APOIO DO SASEx



ALÉM DE ENFRENTAR  
O SUICÍDIO, A NOSSA  
REDE PODE AJUDAR  
DE MUITAS FORMAS.

ACESSE  
[WWW.DAP.EB.MIL.BR](http://WWW.DAP.EB.MIL.BR)  
E CONHEÇA NOSSOS  
PROGRAMAS E AÇÕES  
SOCIOASSISTENCIAIS



A FORÇA DA NOSSA FORÇA





A FORÇA DA NOSSA FORÇA



ASSISTÊNCIA SOCIAL DO EXÉRCITO

# REDE DE APOIO DO SASEx



CONHECER PARA PROTEGER:  
A ASSISTÊNCIA ESTÁ AO ALCANCE

PROBLEMAS CRÔNICOS



A REDE DE APOIO COMEÇA COM VOCÊ



SEGUIE NA OM



PROSSEGUIE NA RM OU GU

**CAPS**  
Centro de Atenção Psicossocial  
SAÚDE



EMERGENCIAS, LIGUE  
**SAMU 192**

BOMBEIROS  
**193**

CHEGANDO AOS  
ORGÃOS  
GOVERNAMENTAIS





**A FORÇA DA NOSSA FORÇA**

**SETEMBRO  
AMARELO**



**CONHECER  
PARA PROTEGER:  
A ASSISTÊNCIA  
ESTÁ AO ALCANCE**

**TMJ!**



A FORÇA DA NOSSA FORÇA

**SETEMBRO  
AMARELO**



**CONHECER PARA PROTEGER:  
A ASSISTÊNCIA ESTÁ AO ALCANCE**

**TMJ!**

**Trilhando conversas difíceis:  
Falando sobre suicídio**

**Fique atento aos sinais  
de alerta do seu "canga".**

Geralmente, a primeira pessoa que alguém busca para pedir ajuda quando está passando por dificuldades é o canga ou um membro da família. Se você identificar

É difícil saber exatamente o que falar quando alguém próximo está enfrentando grandes dificuldades ou diz para você que quer se matar. Ao se abrir, seu canga ou familiar está indicando para você que quer compartilhar os problemas que está enfrentando. Isso lhe dá a



A FORÇA DA NOSSA FORÇA



ASSISTÊNCIA SOCIAL  
DO EXÉRCITO

# ENFRENTAMENTO AO SUICÍDIO



## SETEMBRO AMARELO



---

VALORIZAÇÃO  
DA VIDA



---

PREVENÇÃO AO  
SUICÍDIO





# SETEMBRO AMARELO

CONHECER PARA PROTEGER:  
A ASSISTÊNCIA ESTÁ AO ALCANCE  
**TMJ!**

**QUE TAL UM DESAFIO DIÁRIO NESTE MÊS DE SETEMBRO ?**

Cumprindo os desafios, você será capaz de melhorar a sua vida e das pessoas próximas de você.

<b>1</b> Início da campanha do Setembro Amarelo! Entre no site <a href="http://www.dap.eb.mil.br">www.dap.eb.mil.br</a> e compartilhe o conteúdo disponível para seus contatos.	<b>2</b> Envie uma mensagem para seu amigo de farda que está passando por algum problema e ofereça ajuda. Seja benevolente.	<b>3</b> Encontre uma receita saudável e cozinhe com a família. Cultive momentos de vínculo com seus familiares.	<b>4</b> Faça uma pausa e saia para uma caminhada. Atividade física ao ar livre pode ajudar a limpar sua mente.	<b>5</b> Chame seu canga para um churrasco com a família. Os relacionamentos fortalecem a confiança.	<b>6</b> Marque uma corrida com os colegas de sua seção antes do expediente. Vamos começar bem o dia!	<b>7</b> Combine com a sua família para comemorar a data festiva.
<b>8</b> Tenha uma boa noite de sono. Dormir bem é importante para se ter uma saúde física e mental. Se tiver problemas para dormir, escute músicas relaxantes ou com o som da natureza.	<b>9</b> Sentindo-se triste? Ligue ou vá para casa do seu canga e tenha uma conversa aberta e sincera com ele!	<b>10</b> Hoje é o dia mundial de prevenção ao suicídio, entre no site da DAP e veja os <a href="#">vídeos e o material informativo do MEU CANGA</a> e aprenda a ajudar quem precisa.	<b>11</b> Leve seu cônjuge / companheiro(a) para sair à noite. Fique conectado e mantenha o vínculo forte.	<b>12</b> Marque um futebol com os companheiros. Esportes em equipe fortalecem as relações interpessoais.	<b>13</b> Sentindo-se com desesperança e angustiado? Busque ajuda de profissional da área da saúde mental ou com a Seção de Assistência Social de sua Região Militar ou Guarnição.	<b>14</b> Reveja sua alimentação e opte por uma dieta balanceada para a melhora das funções cerebrais e dos níveis de energia.
<b>15</b> Reúna uma equipe para um jogo de vôlei. É uma maneira relaxante e divertida para interagir.	<b>16</b> Algum membro da família se comportando de forma diferente? Chame ele para um bate-papo. Ele pode estar passando por alguma dificuldade e precisando conversar.	<b>17</b> Chame os novos militares de sua unidade para tomar café e mostre que sempre estará a disposição.	<b>18</b> Pratique meditação, respiração diafragmática ou alguma atividade relaxante por 15 minutos. Essa é uma ótima forma de se conectar com o divino.	<b>19</b> Proponha a montagem de uma pista de orientação com uma confraternização no final. Isso vai promover o espírito de corpo da tropa e desenvolver o companheirismo.	<b>20</b> Seja voluntário para participar em algum projeto social. Ajudar os outros de forma altruísta é muito gratificante!	<b>21</b> Realize contato com o capelão ou líder espiritual de sua comunidade para fortalecer sua espiritualidade.