

CARTILHA

ENCONTRANDO CAMINHOS

Suicídio na
adolescência

Tutorial para
GESTORES ESCOLARES



gepps
UFS

ufs
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

- 03** Palavras iniciais
- 04** Sobre suicídio
- 06** Atenção aos sinais
- 08** Fatores de risco
- 09** Fatores de proteção
- 10** O que evitar?
- 11** O que fazer?
- 13** Comunicação aos pais
- 15** Em resumo
- 16** Lembre-se
- 17** Saúde dos gestores
- 18** Bibliografia

SUMÁRIO

Palavras iniciais

- Nós – profissionais da educação – também já “adolecemos”! Já vivemos de forma impetuosa os sentimentos, questionamos regras, valores, rotinas e tradições familiares e escolares.
- Ações como: “pensar com calma”, “refletir sobre os riscos”, “compreender as consequências”, “planejar”, “ter paciência”, entre outras, não cabiam no nosso cotidiano.
- E também não cabem nos adolescentes que vivem diariamente nas escolas em busca de um sentido para suas vidas, frente a um mundo repleto de desafios. Afinal, o que querem e precisam os adolescentes?
- O mesmo que nós, em qualquer período das nossas vidas! Amor, respeito, acolhimento, aceitação, apoio, compreensão, autonomia, e muitas vezes “aquele abraço!!!”
- Assim, ao ler este tutorial, faça-o compreendendo o/a adolescente como uma pessoa em desenvolvimento que almeja sentir-se aceito/a, importante, respeitado/a e útil em seu contexto e que busca encontrar-se no processo da vida.



O que é importante saber sobre suicídio na adolescência?

- O suicídio ocorre quando uma pessoa tira a própria vida intencionalmente. É um fenômeno complexo e que resulta da interação entre diferentes fatores.
- As diversas transformações que ocorrem durante a adolescência aumentam o risco de suicídio durante essa fase.

O comportamento suicida inclui:

Ideação suicida: pensamentos sobre tirar a própria vida.

Plano de suicídio: consideração de um método específico, dia e outros detalhes sobre como tirar a própria vida.

Tentativa de suicídio: quando a pessoa coloca o plano em prática com a intenção de morrer, o que acaba não ocorrendo.

Morte por suicídio: quando a tentativa de suicídio ocasiona a morte.

- Alguns termos utilizados para se referir ao suicídio são: “**morte por suicídio**”, “**tentativa de suicídio**”, “**pessoa em risco de suicídio**”.
- Expressões como: “**vítima de suicídio**”, “**cometeu suicídio**”, “**suicídio bem/mal sucedido**” devem ser evitadas, pois geram estigma e dificultam o auxílio

Atenção aos sinais



Tristeza constante,
choro, irritabilidade
ou agressividade

Sentimentos de
culpa, inutilidade
ou baixa autoestima

Falta de esperança ou
pessimismo.
Desinteresse por
atividades que antes
gostava

Isolamento social
Queda no
rendimento escolar
Falta de motivação

Insônia ou sono
excessivo. Mudanças
no apetite e peso
Cansaço constante

Uso de álcool ou
drogas
Falas sobre morte ou
vontade sumir

Atenção aos sinais verbais!!



“É tão difícil lidar com o que sinto!”

“Estou sozinha/o, não tenho ninguém.”

“Sou um peso na vida dos outros.”

“A vida é uma droga.”

“Não faço nada certo!”

“Nada que eu faço é suficiente.”

Essas frases mostram que o/a adolescente está se sentindo triste, sozinho/a e desesperançoso/a. É como se estivesse tentando dizer que não aguenta mais essa situação.

O que pode representar risco?

Não existem fatores de risco universais, tampouco causas isoladas. Geralmente, a soma de vários fatores podem levar o adolescente a suicídio

Transtornos mentais, como suicídio, esquizofrenia, bipolaridade e borderline.

Experiências traumáticas na infância, como abuso físico, psicológico e sexual

Dificuldade em regular as emoções.

Baixa autoestima.
Lutos diversos (perda de familiares, amigos e/ou animais de estimação, mudança de cidade/escola)

Situações como divórcio dos pais, bullying, racismo, homofobia, machismo...

Rede de apoio insuficiente, seja familiar, comunitária e/ou de políticas públicas.

Quanto maior o sentimento de desamparo, culpa, angústia e invisibilidade, maior a probabilidade de suicídio.

O que pode proteger?

Os fatores de proteção são elementos que podem reduzir o risco de suicídio. Os principais fatores de proteção são:

Alta autoestima

Habilidade de lidar com emoções

Desenvolver a Resiliência e a esperança



Ter um propósito, manter uma perspectiva otimista e acreditar em um futuro melhor pode ajudar a superar momentos difíceis.



Praticar hobbies e ter apoio de pessoas queridas podem ajudar em momentos difíceis e aumentar a sensação de bem-estar.



Escolas que promovem um ambiente acolhedor e oferecem apoio psicológico aos alunos podem ajudar a prevenir a suicídio.

Vamos ajudar! O que EVITAR?

“Está reclamando à toa. Isso não é falta de Deus!”



“É fraqueza não saber lidar com problemas”

“Tem gente em pior! Agradeça pelo que tem!”



“Não liga para isso! Foca nos estudos e supera”

“Isso é falta de castigo/tapa”



“Só está querendo manipular para conseguir o que quer!”

É importante prestar atenção ao que você diz. O medo de ser criticado/a faz com que ele/a se feche. Se não souber o que falar, só ouça.

Reagir de forma exagerada: gritar, ameaçar ou punir o/a estudante



Expor o/a adolescente: falar sobre o comportamento dele/a em público

Vamos ajudar! O que é importante FAZER?

Ouçã sem julgamento. Mantenha sua voz em tom calmo. Zele pela confidencialidade. Cuidado com expressões faciais de desaprovação.



Valide os sentimentos do/a adolescente, ou seja, reconheça-os, respeite-os, valorize-os. Diga: “Está tudo bem se sentir assim, eu entendo você...”

Incentive a procurar ajuda. Pergunte se há alguém em quem eles confiam. Ajude-os a encontrar rede de apoio (alguém da família, amigos, pais de amigos, professores...)



Incentive a desenvolver uma “caixa de esperança” onde possa armazenar o que faz com que se sinta melhor, como fotos, mensagens de carinho, presentes....para olhar sempre que se sentir “para baixo”. Incentive, também, a ter um hobbie e fazer atividade física.

ACOLHA OS DOCENTES! Ver ou saber que um estudante está se lesionando pode ser angustiante. É comum sentir tristeza, choque, medo ou impotência. Tais emoções e sentimentos precisam ser acolhidos e validados.



Vamos ajudar!

O que é importante **DIZER**?

Talvez pareça que não temos saída para os nossos problemas, com situações difíceis, com a tensão, tristeza... Se você quiser, podemos descobrir juntos formas para lidar com tudo isso. Pode contar comigo

Fale

Fale

Acredito que você deva estar passando por situações muito difíceis. Ajudaria falar sobre o que está incomodando você? ”

Fale

“Conte-me um momento em que você se sentiu triste, com vontade de sumir, e conseguiu lidar. O que contribuiu para que você conseguisse? O que te ajuda quando você não está bem? Quem são as pessoas que você pode pedir ajuda? Por que você acredita que elas podem te ajudar? Como elas te ajudam? ”

Comunicação aos responsáveis

Os pais/responsáveis precisam ser avisados sobre a tentativa de suicídio do/a adolescente. Aqui vão algumas dicas sobre como conduzir esse momento.

Ouvir o adolescente:
é fundamental entender como ele/ela se sente e quais são seus medos.

Incluir o adolescente:
Perguntar se ele/ela quer participar da conversa.

Apoiar os pais:
Mostrar que a escola deseja ajudar a família

Construir um ambiente de confiança:
Fazer com que todos se sintam seguros para conversar

Quando a família é avisada sobre a tentativa de suicídio, é normal que se sinta assustado, triste, com raiva, sozinha e não saber o que fazer. Assim, ao contar sobre a suicídio, diga aos pais que aquele é um diálogo com foco no acolhimento e não na culpa, e que o objetivo é auxiliar a família. Os pais também precisam sentir que não serão julgados.

Comunicação aos responsáveis

Abaixo há uma sugestão sobre como conduzir a conversa. Peça ajuda de um profissional da saúde mental ou outra pessoa, caso necessite.

Fale

"Agradeço por ter vindo. O/a [Nome do/a aluno/a] é um/a estudante... [faça alguns elogios sobre ele/a]. Mas Eu gostaria de conversar sobre algo que tem me preocupado. Tenho notado algumas mudanças no comportamento dele/a ultimamente. Ele/a está um pouco mais isolado/a, quieto/a e falando sobre não querer mais viver.

Sei que isso pode ser difícil de ouvir, mas é importante que saiba para que possamos ajudar, tanto ele/a, quanto você. O desejo de não querer viver é uma mensagem de que os adolescentes não estão bem emocionalmente. É realmente um sofrimento para eles.

E o que eles precisam nesse momento é de apoio e compreensão de todos nós. Assim, vamos trabalhar juntos para ajudar o/a [Nome do/a aluno/a]. Sugiro que procuremos um profissional da psicologia para que ele/a possa receber o acompanhamento adequado.

Além disso, podemos criar um plano de apoio aqui na escola, com atividades e conversas que possam ajudá-lo/a a lidar com essas emoções de forma mais saudável. Saiba que você não está sozinho/a nessa jornada. Estamos aqui para ajudar em tudo o que for preciso."

Em resumo

Quando você estiver manejando uma situação de suicídio, ofereça A.P.O.I.O

A

Acolha o/a professor/a

P

Planeje a conversa

O

Ouçã o estudante

I

Informe os próximos passos

O

Oriente caminhos futuros

Lembre-se!

Não lide com o problema sozinha/o! Peça ajuda ao corpo docente e demais membros da equipe para construírem uma cultura de apoio e acolhimento aos jovens e a toda comunidade escolar.



A escola possui um limite de ação na prevenção e auxílio aos adolescentes, contudo dentro deste limite há múltiplas possibilidades de projetos, sejam individuais ou grupais.

É importante que o/a adolescente seja acompanhado/a por um profissional de psicologia e/ou psiquiatria, a fim de trabalhar estratégias para lidar com as situações estressoras.



Gestores precisam ser cuidados

Como gestores podem cuidar da própria saúde mental?

Identificando quando algo não vai bem, por exemplo: dificuldades em gerenciar o tempo, irritabilidade, declínio da empatia e do envolvimento com a equipe, sintomas como suicídio, dores de cabeça, insônia...

Praticando exercícios físicos e técnicas de relaxamento. Invista em hobbies e espaços de lazer.

Utilizando ferramentas como listas de tarefas ou agendas para organizar suas atividades e evitar a sensação de sobrecarga. Estabeleça prioridades

Tendo rede de apoio. Conversar sobre as dificuldades alivia a pressão e pode trazer novas perspectivas. Buscando ajuda profissional caso esteja difícil manejar o estresse.



Bibliografia

Gaynor, K., O'Reilly, M. D., Redmond, D., Nealon, C., Twoey, C., & Hennessy, E. (2023). A meta-analysis of targeted interventions for reducing suicide-related behaviour and ideation in adolescents: Implication for trial design. *Comprehensive Psychiatry*, 122, 152374. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2023.152374>

Government of Western Australia. (2021). School reponse and planning guidelines for students with suicidal behaviour and non-suicidal self-injury. Department of Education. <https://www.education.wa.edu.au/web/policies/-/school-response-and-planning-guidelines-for-students-with-suicidal-behaviour-and-non-suicidal-self-injury>.

Lange, S., Cayetano, C., Jiang, H., Tausch, A., & Souza, R. (2023). Contextual factors associated with country-level suicide mortality in the Americas, 2000-2019: A cross-sectional ecological study. *Lancet Reg Health Am*, 20.

Juhnke, G. A., Granello, P. F., & Granello, D. H. (2011). *Suicide and Violence in the Schools: Assessment, Prevention, and Intervention Strategies*. John Wiley & Sons.

Ministério da Saúde. (2024). Boletim Epidemiológico: Panorama dos suicídios e lesões autoprovocadas no Brasil de 2010 a 2021. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2024/boletim-epidemiologico-volume-55-no-04.pdf>

PsyD, J. E. (2015). Dialectical Behavior Therapy Skills Training with Adolescents A Practical Workbook for Therapists, Teens e Parents. <https://mindfulmindandbody.com/wp-content/uploads/2021/09/Adolescent-Workbook.pdf>

Quesada, A. A., Figueiredo, C. G. S., Silva, A. G., Figueiredo, R. N. S., Figueiredo, K. S., & Guimarães, I. S. (2020). Cartilha para prevenção da automutilação e do suicídio: Orientações para educadores e profissionais da saúde. Fundação Demócrito Rocha. *Journal of Youth and Adolescence*, 53, 1301-1322.

Richardson, R., Connel, T., Foster, M., Blamires, J., Keshoor, S., Moir, C., & Zeng, I. S. (2024). Risk and Protective Factors of Self-harm and Suicidality in Adolescents: An Umbrella Review with Meta-Analysis. 53, 1301-1322. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01969-w>

Suicide Prevention Resource Center. (2019). Preventing Suicide: The Role of High School Teachers. <https://sprc.org/online-library/preventing-suicide-the-role-of-high-school-teachers/>

Suicide Prevention Resource Center. (2024). A Comprehensive Approach to Suicide Prevention. <https://sprc.org/effective-prevention/comprehensive-approach>

Ursul, A., Guerra, E. H., & Patrignanu, G. G. (2022). Risco de suicídio em adolescentes escolarizados. *Psicogente*, 25(48), 1-21. <https://doi.org/10.17081/psico.25.48.5422>

Vargas-Medrano, J., Diaz-Pacheco, V., Castaneda, C., Miranda-Arango, M., Longhurst, M. O., Martin, S. L., Ghumman, U., Mangadu, T., Chheda, S., Thompson, P. M., Gadad, B. S. (2020). Psychological and neurobiological aspects of suicide in adolescents: Current outlooks. *Brain, Behavior & Immunity - Health*, 7, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2020.100124>

World Health Organization. (2014). Preventing suicide: A global imperative. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564779>

World Health Organization. (2024). Suicide. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>



Anotações

A series of horizontal lines for writing notes, set against a background of light green, stylized arrow patterns.



Anotações

A series of horizontal lines for writing notes, set against a background of light green, stylized arrow patterns.

GEPPS/UFS

Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde

2025

Concepção e supervisão

Prof. Dr. André Faro

Universidade Federal de Sergipe

Coordenador do GEPPS/UFS

Concepção e desenvolvimento do conteúdo

Prof^a Dr^a Milena Aragão

Pós-doutorado em Psicologia, Doutora em Educação. Universidade Federal de Sergipe

Membro do GEPPS

Elaboração e Ilustração

Prof^a Dr^a Milena Aragão

Pós-doutorado em Psicologia, Doutora em Educação. Universidade Federal de Sergipe

Júlia Nunes Cardoso

Graduanda em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe

José Wilton da Cruz Santos

Graduando em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe

Vitória Gama Nicoli

Graduada em Design. Universidade Tiradentes

Membros do GEPPS

Financiamento

Fundação de Apoio à Pesquisa e à Inovação Tecnológica do Estado de Sergipe - FAPITEC

Fundação de Coordenação e Aperfeiçoamento de Pessoal do Ensino Superior - CAPES

Como citar

Aragão, M., Cardoso, J.N., Santos, J.W.C. Nicoli, V. G. & Faro, A. (2025). *Encontrando caminhos. Suicídio na adolescência: tutorial para gestores escolares* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5558051>



Se você deseja acessar mais conteúdos produzidos pelo GEPPS, fique à vontade para nos acompanhar em nossas redes sociais.