



**BARALHO SUICÍDIO**

**gepps**  
UFS

# Conheça o **mar**

## **Olá!**

O Projeto MAR surgiu com o objetivo de promover oficinas para professores a fim de capacitá-los a **manejar, aprender e reavaliar** demandas de saúde mental dos adolescentes no âmbito escolar.

Buscamos contribuir para a formação continuada e ajudá-los a gerenciar essas problemáticas.

Este material faz parte das nossas ações. **Esperamos que você possa usá-lo quando estiver em dúvida sobre o que fazer!**





**gepps**  
UFS

# Sobre o baralho

Para **manejar, aprender e reavaliar situações de suicídio na adolescência**, criamos um baralho composto por **20 cartas**, a fim de facilitar o diálogo e promover conexão entre jovens e docentes. As cartas estão agrupadas da seguinte forma:

**02** Apresentação

cartas

**02** Como usar o baralho?

cartas

**01** O que é o suicídio?

carta

**03** Mito ou verdade?

cartas

**01** Por que as pessoas tiram a própria vida?

carta

**02** Quais são os sinais de alerta?

cartas

**03** O que evitar?

cartas

**06** O que fazer?

cartas





## **Como usar o baralho?**

# Como usar

## preparação



Coloque-se disponível para ouvir o que a pessoa tem a dizer. **Escute com respeito e atenção**, evitando julgamentos.

01

Estabeleça **regras de convivência** como: respeito, não julgamento, confidencialidade e acolhimento.

02

**Não force** a participação na discussão.

Antes de fornecer respostas, **incentive reflexões**.

03

Se perceber que a pessoa precisa de alguma ajuda específica, fale com a coordenação e/ou converse com ela **oferecendo ajuda e escuta**.

04





## **Como usar o baralho?**

# Como usar práticas



## 01



O baralho pode ser utilizado individualmente ou em grupo.



Caso a atividade seja em grupo, distribua uma carta por grupo e peça para dialogarem sobre o conteúdo do baralho.



Ao final, **faça um círculo** e estimule a partilha das reflexões.

## 02

Faça um **quiz com perguntas e respostas**, inspirados no baralho “Mitos e Verdades”.



## O que é o **suicídio?**

## Suicídio

O suicídio ocorre quando uma pessoa tira a própria vida intencionalmente. Esse comportamento inclui:

**Ideação suicida:** pensamentos sobre tirar a própria vida;

**Plano de suicídio:** consideração de um método específico e outros detalhes;

**Tentativa de suicídio:** quando a pessoa coloca o plano em prática;

**Morte por suicídio:** quando a tentativa ocasiona em morte.





# MITO OU VERDADE?

Você consegue identificar o que é mito e o que é verdade?

Quem ameaça não quer se matar, está só chamando a atenção.

# MITO



Pessoas em risco de suicídio  
estão pedindo ajuda.  
Acolher e encorajar a busca  
de auxílio profissional são  
modos de auxiliar.





# MITO OU VERDADE?

Você consegue identificar o que é mito e o que é verdade?

Falar sobre suicídio, da maneira adequada, não encoraja as pessoas a se matarem.

# VERDADE



Falar sobre o tema pode ajudar indivíduos que pensam em se matar a buscarem ajuda. Contudo, deve-se falar de maneira adequada e responsável. É importante abordar o suicídio como um problema de saúde pública, que pode ser tratado. Não se pode divulgar métodos e outros detalhes sobre suicídios que já ocorreram, já que isso sim pode aumentar o risco de novos suicídios em indivíduos vulneráveis (Efeito Werther).





# MITO OU VERDADE?

Você consegue identificar o que é mito e o que é verdade?

Se uma pessoa está determinada a se matar, não há mais o que fazer.

# MITO



Pessoas com comportamento suicida enfrentam sentimentos conflitantes entre o desejo de viver e o de morrer. Elas não conseguem achar outra saída para acabar com a dor insuportável que sentem.

Por isso, ajudar essas pessoas é fundamental para prevenir o suicídio.



**Por que as  
pessoas tiram  
a própria vida?**

# **POR QUE AS PESSOAS TIRAM A PRÓPRIA VIDA?**

O suicídio é um fenômeno complexo, que resulta da interação entre diversos elementos. Alguns fatores de risco são:

- **Transtornos mentais**
- **Tentativa/morte por suicídio de alguém próximo**
- **Bullying**
- **Violência**
- **Falta de suporte social**
- **Profunda dor emocional**
- **Desesperança**
- **Impulsividade**
- **Isolamento**



Quais são os principais **sinais** de **alerta do suicídio**?

# Sinais de alerta

## Comportamentos



Comportamentos de risco ou autodestrutivos, como uso de álcool e drogas.

Afastamento de amigos, familiares e outras pessoas próximas.

Planejamento ou tentativa de suicídio recente.



Quais são os principais **sinais** de **alerta do suicídio**?

# Sinais de alerta

Verbalizações



“Quero dormir **para sempre.**”

“O mundo seria melhor **sem mim.**”

“Quero acabar com **tudo.**”



## **O QUE EVITAR?**

## O QUE EVITAR?

Julgar ou minimizar o sofrimento através de frases como:

*“Quem tenta suicídio só quer **chamar a atenção.**”*



## **O QUE EVITAR?**

# O QUE EVITAR?

Julgar ou minimizar o sofrimento através de frases como:

*“Suicídio é falta de Deus!  
**Ore que passa!**”*



## **O QUE EVITAR?**

# O QUE EVITAR?

Julgar ou minimizar o sofrimento através de frases como:

*“Sua **vida é tão boa!** Para quê pensar em suicídio?”*





**O QUE FAZER?**

# O QUE FAZER?

## Leve a sério e ofereça apoio

Jamais **ignore** os indícios de **comportamento suicida**. Verifique os **sinais de alerta** e busque informações com colegas próximos ao adolescente. Converse com ele através de uma abordagem **cautelosa e acolhedora**. Demonstre sua disposição para fornecer o suporte necessário, **livre de julgamentos**. Evite sermões, repreensões e ameaças.





**O QUE FAZER?**

# O QUE FAZER?

## Avalie o grau de risco

Uma avaliação completa deve ser realizada por um profissional especializado, mas você pode **observar** alguns aspectos. Considere um risco iminente e alto se houver um **plano definido, meios** para tirar a própria vida e a **intenção** de fazer isso de forma imediata.





**O QUE FAZER?**

# O QUE FAZER?

## Peça ajuda imediatamente!

Não lide com a situação sozinha/o! Mantenha a/o estudante longe de meios letais. Mesmo que relate pensamentos suicidas sem um plano, comunique à coordenação. Caso haja risco iminente, não deixe-o sozinho até que os responsáveis sejam avisados.





**O QUE FAZER?**

# O QUE FAZER?

## Coisas que você pode falar

*“Imagino que você esteja passando por **momentos difíceis** e estou aqui para ajudar. Que tal conversarmos sobre o que está **incomodando** você?”*





**O QUE FAZER?**

# O QUE FAZER?

## Coisas que você pode falar

*“Uma das formas como posso te ajudar é entrando em contato com **pessoas que possam cuidar de você.** É o meu dever zelar pela sua segurança.”*





## **O QUE FAZER?**

# O QUE FAZER?

## Coisas que você pode falar

*“Entendo que o suicídio pode parecer a solução, mas isso não é verdade! Como você lidou com um estresse semelhante a esse no passado? Vamos descobrir juntos **outras formas para lidar com tudo isso?**”*





### **Elaboração e ilustração**

José Wilton da Cruz Santos  
Júlia Nunes Cardoso

### **Desenvolvimento do conteúdo**

Géssica Leal  
Milena Aragão

### **Concepção e supervisão**

Prof. Dr. André Faro  
Universidade Federal de Sergipe  
Coordenador do GEPPS/UFS

### **Financiamento**

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

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq

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

### **Parceria**

Secretaria de Estado da Educação e da Cultura - Seduc/SE  
Programa ACOLHER



@gepps\_ufs

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