

CARTILHA

ESCUTANDO E ACOLHENDO

Suicídio na adolescência

Tutorial para DOCENTES da
educação básica



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** Sobre a família
- 14** Lembre-se
- 15** Referências

SUMÁRIO

Palavras iniciais

- Nós – profissionais da educação – também já “adolescemos”! 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

Para que acontece o suicídio?

As razões para a suicídio são complexas e podem variar de pessoa para pessoa, mas algumas das razões mais comuns incluem:

Transtorno mental,
como: depressão,
transtorno de ansiedade,
Transtorno bipolar,
esquizofrenia, borderline
Dependência de álcool e
drogas



Conflitos familiares
constantes, falta de
apoio emocional em
casa, bullying,
exclusão social ou
discriminação
Violência doméstica

Perdas e luto.
Sentimentos de
desesperança, solidão
ou vazio. Dificuldade
em lidar com
frustrações ou pressões
da vida. Impulsividade



Rejeição por
orientação sexual ou
identidade de gênero.
Preconceito e
discriminação
(especialmente com
pessoas LGBTQIA+)

Atenção aos sinais comportamentais!



Isolamento social
Afastar-se de amigos,
familiares e atividades
que antes gostava.

Tornar-se muito
quieto ou agressivo de
repente. Apresentar
oscilações intensas de
humor.

Falta de motivação
para estudar ou
cuidar da aparência.

Escrever cartas ou
mensagens de
despedida. Despedir-
se como se fosse para
sempre.

Uso excessivo de
álcool ou drogas.
Se colocar em
situações de risco
intencionalmente.

Insônia ou sono
excessivo. Comer
muito pouco ou em
excesso. Apatia e
cansaço constante.

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 praticar suicídio

Transtornos mentais, como depressão, 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 o 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 calma. Zele pela confidencialidade. Cuidado com expressões faciais de desaprovação.



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



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



Ajude a encontrar atividades que sirvam como uma “válvula de escape”. Investigue os interesses, hobbies, o que gostariam de fazer/aprender...



Incentive a desenvolver uma “caixa de esperança” onde possa armazenar o que faz com que se sinta melhor, como fotos, mensagens de carinho, presentes....



Vamos ajudar! O que é importante DIZER?

Talvez pareça que o suicídio seja a única maneira de lidar com situações difíceis, com a tensão, tristeza... Se você quiser, podemos descobrir juntos outras 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, mas conseguiu lidar. O que contribuiu para que você não pensasse em suicídio? O que você fez? 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. Mesmo que seja de responsabilidade dos gestores, aqui vão algumas dicas sobre como conduzir esse momento.

Inclua o adolescente:

Pergunte se ele/ela quer participar da conversa com os pais.

Apoie os pais:

Mostre que a escola quer ajudar, sem críticas e julgamentos.

Construa um ambiente de confiança:

Todos devem se sentir seguros para falar.

Fale

“Obrigada por estarem aqui hoje. O/a [Nome do/a aluno/a] é muito querido/a por todos. Porém, percebemos que ele/a pode estar passando por um momento difícil. Acreditamos que a família, junto com a escola podem oferecer o apoio necessário. Podemos marcar uma reunião com a coordenadora e a psicóloga para discutir a situação com mais detalhes e encontrar as melhores formas de apoio para todos vocês! Conte conosco!”

Lembre-se!

Não lide com o problema sozinha/o! Peça ajuda à coordenação! Converse com colegas, busque apoio! Cuidado com a sobrecarga de responsabilidades!



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



Quando se sentir impotente, pergunte-se:
COMO SER POTENTE DENTRO DO POSSÍVEL?



Referências

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

Lined writing area with horizontal gray lines.



Anotações

Lined writing area with horizontal gray lines.

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). *Escutando e acolhendo. Suicídio na adolescência: tutorial para docentes da educação básica* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). Brasil). <https://doi.org/10.29327/5557722>



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