



OFICINA VOCÊ PODE AJUDAR!

Suicídio na adolescência
Oficina de capacitação para
EQUIPE DE APOIO

gepps
UFS

ufs
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

- 4 Palavras iniciais
- 5 Objetivos e método
- 6 Programa
- 7 Orientações gerais
- 8 Mensagem aos facilitadores
- 10 Suicídio na adolescência
- 12 Oficina 01
- 33 Palavras finais
- 34 Referências

SUMÁRIO

19 Apoio 01

20 Apoio 02

21 Apoio 03

22 Apoio 04

29 Apoio 05

30 Apoio 06

31 Apoio 07

31 Apoio 08

MATERIAL DE APOIO

Palavras iniciais

A equipe e apoio escolar, a exemplo dos funcionários que cuidam da portaria, merenda, limpeza, segurança, administrativo entre outros, são de grande importância para o apoio em situações de comportamento suicida

São profissionais que ficam constantemente em contato com os alunos, seja na cantina, sala de aula, banheiro, pátio, entrada ou saída dos estudantes. Por isso, acabam vendo situações e ouvindo falas que professores e gestores não têm conhecimento.

Assim, ter uma equipe que compreende o comportamento suicida, como identificar e o que fazer é muito importante para ajudar os adolescentes e comunicar a coordenação!

O Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde (GEPPS/UFS), atento a essa realidade, desenvolveu a oficina de capacitação: **“Você pode ajudar!”**. Trata-se de um material prático e facilitador para capacitar a equipe de apoio a compreender, acolher e manejar adolescentes com comportamento suicida (respeitando as possibilidades da função). São informações que se configuram como fatores de proteção a jovens que convivem com o transtorno depressivo.

“Você pode ajudar!”



A equipe de apoio, como parte da comunidade escolar, é fundamental como colaboradora na promoção do desenvolvimento integral dos estudantes.

Boa leitura e aplicação!

“Você pode ajudar!”

Oficina de capacitação para a equipe de apoio sobre suicídio na adolescência

Objetivo geral

Capacitar a equipe de apoio no manejo de adolescentes com comportamento suicida, a fim de colaborar para a adequada compreensão e ação frente a temática.

Objetivos específicos

- Caracterizar o comportamento suicida
- Demonstrar possibilidades de ação.
- Treinar estratégias de ação frente ao problema.

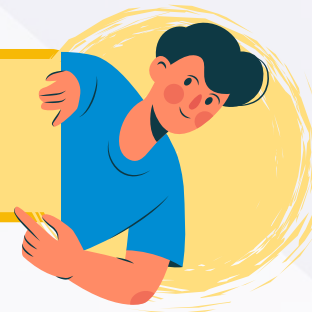
Métodos de ensino

1. Exposição oral
2. Discussão em grupo
3. Estudo de caso.

Métodos de ensino

1. Aquecimento
 2. Apresentação do/a facilitador/a e exposição dos objetivos
 3. Suicídio: conhecimentos prévios
 4. Informações gerais sobre o suicídio
 5. Estratégias para lidar com o comportamento suicida na escola
- Encerramento

Orientações gerais



O material é construído para ser utilizado no formato de **Oficinas vivenciais**.

As "oficinas vivenciais" oportunizam um ambiente de construção **coletiva e participativa**, permitindo a abertura de novas possibilidades reflexivas/ativas e a criação de vínculos entre os participantes.

Neste guia, estão descritos passo a passo exercícios vivenciais com dinâmicas de grupo e textos informativos.



Trata-se de um manual completo. Um meio para promover a reflexão, o **autoconhecimento**, o desenvolvimento de habilidades e a promoção da autoeficácia.

A oficina de capacitação sobre o suicídio "**Você pode ajudar!**" foi construída para ser aplicada em 4h. Sugere-se a participação mínima de 10 e máxima de 15 pessoas.

Recomenda-se a realização em espaço amplo, arejado, com boa iluminação e pouco ruído. Deve ser suficiente para acomodar os participantes no formato de **circulo ou semicirculo**.

Mensagem aos facilitadores

Toda atividade formativa deve ser iniciada pelo **acolhimento**. Crie um clima de bem-estar e confiança.



Tenha uma postura aberta para **ouvir**. As pessoas desejam falar sobre seus anseios e experiências, portanto, não monopolize a palavra e ouça sem críticas ou julgamentos

As pessoas são capazes de construir caminhos reflexivos e encontrar possibilidades de ação para manejar problemas. Confie!



Valide os sentimentos dos participantes, isto é, reconheça as emoções sem julgá-las, minimizá-las ou corrigi-las. Envolve demonstrar empatia, ouvir com atenção e mostrar que você entende o que a pessoa está sentindo. Use frases como: “Está tudo bem se sentir assim...” “Eu compreendo, faz sentido o que você está sentindo”

Para apoiar as discussões, utilize a cartilha: **“Você pode ajudar! - Suicídio: guia prático para equipe de apoio”**. Sugere-se a entrega do material aos participantes.

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 mais informações, recorra à cartilha:
“Você pode ajudar! - Suicídio: guia prático
para equipe de apoio”

<https://www.geppsufs.com/pt>

"Naquele dia, eu queria acabar com tudo. A dor era insuportável e eu me sentia invisível. Mas, antes de sair da escola, a Dona Zuleide, merendeira que sempre me chamava de 'meu anjo', me parou. Disse que meu olhar estava triste e me ofereceu um bolo. Sentei com ela e comecei a chorar. Ela não fez perguntas, apenas me abraçou e chamou ajuda. Foi o primeiro momento em que me senti vista. Hoje faço terapia, sigo lutando, mas estou viva graças a ela. Um gesto simples, um olhar atento, salvaram minha vida. Nunca vou esquecer disso."
(J. 17 anos)

Psicoeducação sobre o suicídio

Objetivos

- Conhecer o comportamento suicida, desmistificar o tema, apresentando conceitos, causas e fatores de risco associados.
- Identificar sinais e sintomas: desenvolver a capacidade de identificar os sinais de alerta da ansiedade em estudantes, mesmo quando discretos.

Agenda

1. Aquecimento
 2. Apresentação do/a facilitador/a e do programa
 3. Conhecimentos prévios
 4. Informações gerais sobre ansiedade
 - Intervalo (20 minutos)
 5. Estratégias para lidar com a ansiedade na escola
 6. Estudo de caso
- Encerramento

Carga horária - 4h

Atividade 1 - Operacionalização

Aquecimento - Dinâmica da Teia

- **Objetivos:** apresentação; conhecimento mútuo, entrosamento

- **Recursos materiais:** rolo de barbante
- **Tempo:** até 20 minutos

Desenvolvimento:

- Peça para que os participantes fiquem de pé e façam um círculo.
- Avise que será uma dinâmica para um conhecer um pouco sobre o outro. Em seguida, pegue o rolo de barbante, fale seu nome e algo que gosta de fazer, prenda a ponta do mesmo em um dos dedos de sua mão e jogue cuidadosamente o rolo para uma pessoa oposta a si.
- Essa pessoa deverá pegar o rolo, falar o próprio nome, algo que gosta de fazer, amarrar o barbante no dedo e jogar o rolo para outro participante. Assim se dará sucessivamente, até que todos do grupo apresentem-se. O resultado será uma teia de fios que une uns aos outros.
- Com a teia formada, indague: o que significa a teia? O que acontecerá se alguém soltar o fio?
- Finalize com o seguinte texto (sugestão): “Pensem na escola como uma grande teia! Cada fiozinho dessa teia é uma conexão entre a gente. Equipe, Professor, aluno, diretor... todo mundo junto! E assim como uma teia, a nossa escola tá sempre se movimentando e mudando. E por isso que trabalhar em equipe é tão importante! E por isso que vocês são tão importantes! Valeu por estarem aqui!”

Atividade 2 – Operacionalização

Apresentação do/a facilitador/a

- **Objetivo:** apresentar formalmente o/a facilitador/a. Comunicar ao os objetivos e condução das atividades
- **Recursos materiais:** não há. Porém é possível levar as informações em slides caso haja necessidade
- **Tempo:** até 05 minutos

Desenvolvimento:

- a) Apresente-se falando o nome, formação acadêmica e experiências profissionais que o/a habilitem a facilitar a capacitação
- b) Exponha os objetivos, agenda e método de trabalho da capacitação.
- d) Reforce a importância da participação de todos. Diga que será um momento de conversas, troca de ideias, expressão de sentimentos e construção de caminhos que nos ajudem a saber o que fazer.

Atividade 3 – Operacionalização

Suicídio: conhecimentos prévios

- **Objetivo:** Verificar os conhecimentos previamente construídos sobre o suicídio para identificar possíveis equívocos e gerar conexão com o tema

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 1) e caneta para cada participante
- **Tempo:** até 35 minutos

Desenvolvimento:

- a) Entregue a folha de APOIO 1. Peça que se sentem em dupla e respondam as perguntas. Variação: ao invés de escrever a resposta, eles podem apenas conversar sobre elas. (Até 10 minutos)
- b) Após cessar o tempo, abre para o diálogo. (Até 25 minutos)

Atividade 4 - Operacionalização

Informações gerais sobre suicídio: Mitos e verdades

Objetivo: promover reflexão, informação e diálogo sobre o suicídio

• **Recursos materiais:**
Folha (APOIOS 2 e 3) e caneta para cada participante

• **Tempo:** até 1h

Desenvolvimento:

- a) Entregue a folha de APOIO 2. Nela constam frases sobre a suicídio que podem ser mito ou verdade.
- b) Peça que se sentem em dupla e façam a atividade conforme requisitada. (até 15 minutos)
- d) Após, peça que uma dupla junte-se a outra dupla, formando um grupo de 04 pessoas e conversem sobre o que responderam. (Até 20 minutos)
- e) Ao finalizar o tempo, convide a discussão, tendo como base a folha de APOIO 3 (Até 40 minutos)

• **Sugestão:**

Para apoiar as discussões, utilize a cartilha:

“Você pode ajudar!” - Suicídio: guia prático para equipe de apoio

Atividade 5 – Operacionalização

Estratégias para lidar com o suicídio na escola – Acolhimento

- **Objetivo:** Orientar estratégias para lidar com o suicídio no contexto escolar com foco no acolhimento.

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 4) para cada participante.

- **Tempo:** 30min

e) Distribua a folha de APOIO 4 para cada participante. Peça para que se sentem em dupla. Diga que uma pessoa da dupla deverá ler as frases: “o que não falar” para a outra pessoa.

f) Diga que nesse momento o ouvinte não poderá fazer comentários, apenas escutar enquanto o colega faz a leitura de cada frase, uma seguida da outra. Ao final, o ouvinte deverá dizer como se sentiu, o que pensou e o que gostaria de fazer (retaliar, fugir, responder de volta...). (Até 05 minutos)

g) Após, a mesma pessoa deverá ler as frases: “o que falar” e repetir a pergunta anterior. (Até 05 minutos)

d) Finalize convidando o grupo ao debate. Utilize as seguintes perguntas norteadoras (Até 20 minutos).

1. Como vocês acham que os jovens se sentem ao escutarem as frases “o que evitar”? Como vocês acham que os jovens se sentem ao escutarem essas frases? O que tem de diferente entre as duas?

Finalize falando sobre a importância de prestarmos atenção ao que dizemos, pois o medo de ser criticado/a faz com que o/a adolescente se feche. Se não souber o que falar, só ouça.

Atividade 6- Operacionalização

Estudo de caso

- **Objetivo:** Verificar a aprendizagem e elencar novas dúvidas

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 5). Caneta para cada participante.

- **Tempo:** 1h

Desenvolvimento:

- a) Entregar a folha de APOIO 6 para cada participante.
- b) Peça que se sentem em grupo de 4 pessoas, leiam e respondam as questões. (até 30min)
- c) Abra para discussão. (Até 30min)

Atividade 7- Operacionalização

Encerramento

Em círculo, de mãos dadas, peça para cada participante falar uma palavra positiva que deseja para o grupo. Ao término, todos gritam ao mesmo tempo a palavra que falou.

O/a facilitador/a encerrará com a frase:

“—
Que essas palavras estejam presentes na
nossa vida e na nossa sala!
Obrigada pela presença de vocês!
—”



APOIO 1

1) O que é suicídio?

2) O que pode levar ao suicídio?

3) Como você, na sua função, pode ajudar um/a jovem que está dizendo querer tirar a própria vida?

APOIO 2

Abaixo há um conjunto de afirmações referentes ao suicídio. Marque com um V as que você considera verdadeira e com um F as que você considera falsa.

1. () “Quem fala sobre suicídio só quer chamar atenção.”
2. () “Falar sobre suicídio incentiva alguém a tentar.”
3. () “Pessoas que tentam se matar são fracas.”
4. () “Se a pessoa sobreviveu, é porque não queria morrer de verdade.”
5. () “Suicídio acontece de repente, sem sinais..”
6. () “Nada pode impedir alguém de se matar.”

APOIO 3

FOLHA RESPOSTA

- 1.(F) Falar sobre suicídio é um pedido de ajuda. Nunca deve ser ignorado. Muitas pessoas expressam sua dor antes de uma tentativa.
- 2.(F) Falar abertamente e com cuidado pode prevenir o suicídio. Conversas seguras ajudam a pessoa a se sentir ouvida e buscar apoio.
- 3.(F) O suicídio está ligado a doenças mentais, como depressão. Não é fraqueza, é sofrimento intenso que precisa de tratamento e acolhimento.
- 4.(F)Muitas vezes, há ambivalência. A pessoa quer acabar com a dor, não necessariamente com a vida. Sobreviver não invalida seu sofrimento.
- 5.(F) Em muitos casos, há sinais: isolamento, mudanças de comportamento, frases como “eu queria desaparecer”. Estar atento pode salvar vidas.
6. (F) O suicídio pode ser prevenido. Apoio emocional, tratamento psicológico e psiquiátrico, e redes de apoio fazem diferença fundamental.

APOIO 4

O QUE NÃO DIZER

- Ø “Você está querendo chamar a atenção? Conseguiu! Agora chega!”
- Ø “É falta de Deus no coração você precisa ir para a igreja.”
- Ø “Você tem tudo, o que te falta? Está reclamando à toa.”
- Ø “Na minha época isso era resolvido com uma boa surra.”
- Ø “Essa juventude é mimizenta mesmo!”
- Ø “Isso é falta do que fazer, toma vergonha!”
- Ø “Isso é culpa da rede social, tinha que proibir tudo isso!”
- Ø “Só está querendo manipular para conseguir o que quer!”

O QUE DIZER

“Acredito que você deva estar passando por situações muito difíceis. Eu gostaria de ajudar você. Ajudaria falar sobre o que está incomodando você?”

“Existem situações que estão ao nosso controle e outras que não estão. Você acha que pode fazer algo para resolver essa situação? Caso não, o que te ajudaria a lidar melhor com ela?”

“O que você gosta de fazer? Quais as coisas que te ajudam a se sentir melhor? O que te ajuda a se distrair? Por quem você se sente apoiado para contar sobre o que está vivendo, algum professor, amigo, família?”

“O que você acha de criarmos uma “caixa de esperança”, onde você possa guardar coisas que te ajudam a se sentir melhor. Coisas como presentes, fotos e tudo o que faça sentido para você.”

APOIO 5

Estudo de caso

Palavras finais

Venha com cuidado

Adolescer é viver, borbulhar,
Criar e recriar. Momento ímpar, peculiar
Crescer, conhecer, desconhecer.
Ser, enquanto busca.
Quem me ajuda? Quem me orienta?
Quem eu sou para você? Ideal ou real?
Que sinal acendo no seu peito?
Que medos causo? O que esperas de mim?
O que espero de ti? Onde podemos nos encontrar?
Mas quem tem o mapa? Eu? Você?
Que tal caminharmos juntos?
Temos nosso tempo, mas eu não conheço o seu!
Você já vestiu os meus sapatos, então venha até mim!
Encontre suas melhores vestes, sei que você tem!
Venha até mim e me abrace com a sua melhor roupa!
Mas venha com cuidado!
O mundo pode ser confuso, inseguro e eu preciso de você!
Venha com cuidado, eu preciso do seu melhor exemplo!
Venha com cuidado e amor.
Sei que consegue!
Venha com cuidado e cuidaremos um do outro!
Venha com cuidado!
Eu, assim como você, sou feito de sonhos.

(Milena Aragão)



(Texto extraído da obra:
“O livro da empatia: caminhos para
compreender e lidar com a adolescência”)

REFERÊNCIAS

Aragão, M. (2021). *O livro da Empatia: caminhos para compreender e lidar com a adolescência*. Appris Editora

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). Riesgo de suicidio en 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>



Anotações

A series of horizontal grey lines for writing, set against a background of light blue and white geometric shapes.



Anotações

A series of horizontal grey lines for writing, filling the majority of the page below the title.

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

Profª Drª Milena Aragão

Pós-doutoranda em Psicologia, Doutora em Educação. Universidade Federal de Sergipe
Membro do GEPPS

Elaboração e Ilustração

Profª Drª Milena Aragão

Pós-doutoranda 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

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., & Faro, A. (2025). *Você pode ajudar. Suicídio na adolescência. Oficina de capacitação para equipe de apoio*. [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).
<https://doi.org/10.29327/5558060>



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