



# **OFICINA Encontrando caminhos**

Suicídio na adolescência  
Oficina de capacitação para  
**GESTORES ESCOLARES**

**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
23	Oficina 01
35	Palavras finais
36	Referências

# SUMÁRIO

19 Apoio 01

20 Apoio 02

21 Apoio 03

22 Apoio 04

29 Apoio 05

30 Apoio 06

31 Apoio 07

32 Apoio 08

33 Apoio 09

33 Apoio 10

**MATERIAL DE APOIO**

# Palavras iniciais

Capacitar gestores escolares sobre suicídio é fundamental para garantir um ambiente escolar mais seguro e acolhedor. Ao identificar os sinais, os gestores podem oferecer o apoio necessário tanto a docentes e famílias, quanto aos estudantes, prevenindo o agravamento da situação e promovendo a saúde mental na escola.

A capacitação permite que os gestores atuem de forma proativa, acolhendo os jovens e equipe; encaminhando os casos para profissionais especializados e criando um ambiente escolar mais atento, acolhedor e solidário.

O Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde (GEPPS/UFS), atento a essa realidade, desenvolveu a oficina de capacitação: “Escola acolhedora”. Trata-se de um material prático e facilitador para capacitar Gestores Escolares a compreenderem, acolherem e manejarem suicídio. São informações que se configuram como fatores de proteção o suicídio.

## “Escola acolhedora”



Uma escola acolhedora passa pela formação de seus gestores. Ela garante que eles estejam preparados para enfrentar os desafios, apoiar docentes e famílias, além de promover o desenvolvimento integral dos estudantes.

Boa leitura e aplicação!

## “Escola acolhedora”.

Oficina de capacitação para gestores escolares sobre suicídio na adolescência

### Objetivo geral

Capacitar gestores escolares no manejo do suicídio, a fim de colaborar para a adequada compreensão e ação frente a temática.

### Objetivos específicos

- Caracterizar o suicídio.
- Demonstrar possibilidades de ação dos gestores frente ao suicídio.
- Treinar estratégias de ação frente ao problema.

### Métodos de ensino

- Exposição oral
- Discussão em grupo
- Estudo de caso.

# Programa

## Psicoeducação sobre suicídio

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

## A escola frente ao suicídio

1. Revisão sobre o tema
  2. Estratégias para lidar com o suicídio na escola (2)
  3. Estudo de caso
- Encerramento

# Orientações gerais



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

Elas oportunizam um ambiente de construção dialógica, **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 suicídio “**Escola acolhedora**” foi construída para ser aplicada em 8h ou dois turnos que podem ocorrer em um único dia ou em dois dias seguidos.

Sugere-se a presença mínima de 10 participantes e máxima de 15 participantes.

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**. Gestores desejam falar sobre seus anseios e experiências, portanto, não monopolize a palavra e ouça sem críticas ou julgamentos

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



**Valide** os sentimentos dos gestores. Validar sentimentos significa reconhecer e aceitar 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”

## 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 intitulada: “Encontrando caminhos” - Suicídio: guia prático para gestores.  
<https://www.geppsufs.com/pt>

“Se você quiser ajudar alguém que está se lesionando, é só conversar com ela sem criticar o que ela sente e pensa! Só escute o que ela tem a dizer! Converse sobre o que é melhor e dê liberdade para ela se expressar, pois assim ela não terá medo de conversar, e conversando pode fazer ela se sentir melhor.

Às vezes um simples abraço pode mudar a vida de uma pessoa.”

(M. 16 anos)

# Psicoeducação sobre suicídio

## Objetivos

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

## Agenda

1. Aquecimento
  2. Apresentação do/a facilitador/a e do programa
  3. Conhecimentos prévios
  4. Informações gerais sobre suicídio
    - Intervalo (20 minutos)
  5. Estratégias para lidar com o suicídio na escola - etapa I
- 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:

- a) Peça para que os participantes fiquem de pé e façam um círculo.
- b) 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.
- c) 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.
- f) Com a teia formada, indague: o que significa a teia? O que acontecerá se alguém soltar o fio?
- g) Finalize convidando a seguinte reflexão: “Imagine a escola como uma teia, onde cada fio representa uma relação entre as pessoas. Esses fios se cruzam e se conectam com os outros, criando um ambiente único e em movimento. Entender que o trabalho educativo é fundamentalmente conectado, ajuda a criar ideias e trabalhar juntos, que é o que faremos a partir de hoje! É um prazer estar aqui com vocês! Sejam bem vindos/as!”

## 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 10 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 construção coletiva, onde eles poderão propor ideias, sanar dúvidas, partilhar sentimentos e construir caminhos conectados com a realidade escolar.

## Atividade 3 - Operacionalização

### Suicídio: conhecimentos prévios

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

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 1) e caneta para cada participante

- **Tempo:** até 40 minutos

#### Desenvolvimento:

- a) Pedir que individualmente respondam as perguntas que constam na folha de APOIO 1. Peça para que registrem as respostas. (Até 10 minutos)
- b) Peça que se sentem em dupla e conversem sobre o que responderam. (Até 10 minutos)
- b) Após cessar o tempo, abrir para o diálogo. (Até 20 minutos)

## Atividade 4 - Operacionalização

### Informações gerais sobre suicídio: Mitos e verdades

- **Objetivo:** promover reflexão, informação e diálogo sobre suicídio.

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 2 e APOIO 3) e caneta para cada participante

- **Tempo:** até 1h15min

#### Desenvolvimento:

a) Entregue a folha de APOIO 2. Nela constam frases sobre o 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:

**“Encontrando caminhos” - suicídio: guia prático para gestores**

## Atividade 5- Operacionalização

### Estratégias para lidar com o suicídio na escola – Etapa I

- **Objetivo:** discutir sobre possibilidades de ação frente ao suicídio.

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

- **Tempo:** até 1h

#### Desenvolvimento:

- a) Entregue a folha de APOIO 4.
- b) Peça que se sentem em dupla e respondam a atividade. (Até 20 minutos)
- c) Após, peça que uma dupla junte-se a outra dupla, formando um grupo de 04 pessoas e conversem sobre o que responderam. (Até 25 minutos)
- e) Ao finalizar o tempo, convide a discussão. (Até 30 minutos)

Sugestão textual para o/a facilitador/a concluir essa etapa:

Certamente se pudéssemos, faríamos muito mais, porém, pergunto: como ser potente dentro do possível? Entendendo nossas possibilidades, podemos criar condições de ajuda que farão muita diferença! Vi aqui muitas ideias incríveis! No próximo encontro falaremos sobre elas e treinaremos um caminho muito importante!”

## Atividade 6- 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!  
| Até o próximo encontro! —”



# APOIO 1

1) O que é suicídio?

---

---

---

---

2) O que pode levar um/a adolescente a tentar suicídio?

---

---

---

---

3) Como você pode ajudar um/a jovem que tenta suicídio?

---

---

---

---

---

---

---

---

# APOIO 2

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

- 1.( ) Falar sobre suicídio não incentiva ninguém a se matar.
- 2.( ) Quem fala sobre suicídio só quer chamar atenção.
- 3.( ) Pessoas que pensam em suicídio não querem morrer, e sim acabar com a dor.
- 4.( ) Quem tenta o suicídio uma vez, não vai tentar de novo.
- 5.( ) Transtornos mentais, como depressão e ansiedade, estão entre os principais fatores de risco para o suicídio.
- 6.( ) Suicídio acontece de repente, sem aviso.
- 7.( ) Pedir ajuda é um sinal de força, não de fraqueza.
- 8.( ) Falar sobre suicídio pode "plantar a ideia" na cabeça da pessoa.

# APOIO 3

## FOLHA RESPOSTA

- 1.( F) Pelo contrário, conversar abertamente pode ajudar a pessoa a se sentir acolhida e buscar ajuda.
- 2.( F) Falar sobre suicídio é um pedido de ajuda. Toda fala nesse sentido deve ser levada a sério.
- 3.(V ) O suicídio muitas vezes é visto como a única saída para um sofrimento intenso e prolongado.
- 4.(V) Infelizmente, pessoas que já tentaram têm maior risco de tentar novamente e precisam de acompanhamento.
- 5.(V) Sim, porém com tratamento adequado, o risco pode ser reduzido significativamente.
- 6.(F ) A maioria das pessoas dá sinais, como mudanças de comportamento, isolamento, frases sobre morte ou desesperança.
- 7.(V) Sim. Reconhecer que precisa de apoio e buscar ajuda é um passo corajoso e fundamental para a recuperação.
- 8.( F) Falar com cuidado e empatia permite que a pessoa expresse seus sentimentos e se sinta menos sozinha.

# APOIO 4

1) Quais os limites da escola no enfrentamento e prevenção ao suicídio?

---

---

---

---

---

---

2) O que é possível a escola fazer no enfrentamento e prevenção ao suicídio?

---

---

---

---

---

---

3) Como você ajudaria um jovem que tentou suicídio?

---

---

---

---

---

---

# A escola frente ao suicídio

## Objetivos

- Discutir sobre o papel dos profissionais da educação frente ao suicídio.
- Orientar sobre estratégias de ação frente ao problema.

## Agenda

1. Aquecimento
2. Estratégias para lidar com o suicídio na escola - Foco no acolhimento
  - Intervalo (20 min);
3. Estudo de caso
4. Encerramento

Carga horária - 4h

# Atividade 1- Operacionalização

## Aquecimento Um garotinho chamado amor

- **Objetivo:** Oferecer boas vindas e preparar o grupo para as atividades seguintes.

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 05), cartaz com as frases.
- **Tempo:** até 10 minutos

### Desenvolvimento:

- a) Escreva antecipadamente um cartaz com as palavras destacadas e os gestos a serem feitos, colocando-o em lugar visível (Ver folha de APOIO 5)
- b) Diga aos participantes que devem seguir os gestos de acordo com a história que será contada. Então, cada vez que uma das palavras for citada, o gesto deve ser feito por todos.
- c) Comece a leitura do texto (que pode ser adaptado de acordo com a realidade do grupo a ser trabalhado)

## Atividade 2- 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 6 E 7). Caneta para cada participante.

- **Tempo:** 1h30

#### Desenvolvimento:

- a) Entregue a folha de APOIO 6 para cada participante.
- b) Peça que leiam individualmente e façam a atividade conforme requisitado. (Até 10 minutos)
- c) Peça que se sentem em dupla e conversem sobre o que responderam. (Até 20 minutos)
- d) Abra para discussão. Cada dupla deverá dizer o que respondeu e o que foi debatido. Direcione a discussão para pensar sobre o suicídio e a relação com o acolhimento adequado. Indague como eles acreditam que os jovens se sentem ao ouvirem frases ou ações de não acolhimento. (Até 30 minutos)

## Atividade 2- Operacionalização

### CONTINUAÇÃO

e) Distribua a folha de APOIO 7 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 tecer comentários, apenas escutar enquanto o leitor 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...).

(Conceda até 05 minutos)

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

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

1. Como vocês se sentiram ao ouvir as frases “o que evitar”?
2. Como vocês acham que os jovens se sentem ao escutarem essas frases?
3. Como vocês se sentiram ao ouvir as frases “o que fazer”?
4. Como vocês acham que os jovens se sentem ao escutarem essas frases? Qual a diferença entre as frases “o que dizer” e o que não dizer?

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 3- Operacionalização

### Estudo de caso

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

- **Recursos materiais:**  
Folha (APOIO 8, 9 e 10).  
Caneta para cada participante.

- **Tempo:** 1h40

#### Desenvolvimento:

- a) Entregar a folha de APOIO 8, 9 e 10 para cada participante.
- b) Peça que se sentem em grupo de 4 pessoas, leiam e respondam as questões. Diga que as folhas de apoio 8 e 9 são para auxiliar o debate (até 50min)
- c) Abra para discussão. (Até 50min)

## Atividade 4- Operacionalização

### Encerramento

#### Desenvolvimento:

- a) Reproduza a dinâmica da teia, porém, peça para que digam, em 1 palavra, o que eles aprenderam durante o curso (até 15 min)
- b) Com a teia montada, agradeça a participação de todos, reforçando a importância da conexão para que seja possível construir caminhos positivos para os jovens e toda comunidade escolar. (Até 5 minutos)



# APOIO 5

Fazer gestos cada vez que na história aparecer as seguintes palavras:

PAZ - APERTO DE MÃO

AMOR- UM ABRAÇO

GARRA- TROCA DE LUGAR

SORRISO- GARGALHADA

BEM VINDOS-PALMAS

O garotinho chamado AMOR

Era uma vez um garotinho chamado AMOR.

O AMOR sonhava sempre com a PAZ.

Certo dia descobriu que a vida só teria sentido quando ele descobrisse a PAZ e foi justamente nesse dia que o AMOR saiu a procura da PAZ.

Chegando ao colégio onde ele estudava, encontrou os seus amigos que tinham um SORRISO nos lábios e foi nesse momento que o AMOR passou a perceber que o SORRISO dos amigos, transmitia a PAZ. Pois percebeu que a PAZ existe no interior de cada um de nós, e para isso basta dar um SORRISO. E nesse instante, interferindo os pensamentos do garotinho AMOR, a turma gritou bem forte:

- AMOR, AMOR, você encontrou a PAZ que procurava?

O AMOR respondeu com muita garra: sim! Sim! Encontrei. Vocês querem saber?

Tragam a PAZ, um SORRISO bem bonito e sejam BEM – VINDOS!

# APOIO 6

1) O que é acolhimento para você?

---

---

---

---

---

---

2) O que faz com que você NÃO se sinta acolhido/a? Pense em frases e comportamentos.

---

---

---

---

---

---

3) O que faz com que você se sinta acolhido/a? Pense em frases e comportamentos.

---

---

---

---

---

---

# APOIO 7

## 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 e eu me pergunto o que está levando você a sentir vontade de tirar a própria vida. Eu gostaria de ajudá-lo. Ajudaria falar sobre o que está incomodando você?”

“Às vezes, as pessoas pensam em suicídio como uma forma de lidar com a dor, com sentimentos como culpa, raiva e tristeza; ou com pensamentos que consideram ruins. Estou me perguntando se é isso que está acontecendo com você, se são esses os motivos que o levam a pensar em suicídio.”

“Eu me pergunto se você está pensando em suicídio como uma forma de lidar com algo que está incomodando você”. Gostaria de falar sobre isso? Conte comigo para te ouvir”

“Talvez pareça que a suicídio é a única maneira de lidar com situações de stress, tensão, tristeza... Se você quiser, podemos descobrir juntos outras formas para lidar com tudo isso. Pode contar comigo”

# APOIO 8

## Estudo de caso

A dor era insuportável, um nó constante no peito que me sufocava. A vida parecia não ter mais sentido, e a única saída que eu enxergava era o fim. A tentativa foi um grito silencioso de socorro, um ponto final que eu acreditava ser a única solução para o meu sofrimento. Quando a diretora soube, sua reação me surpreendeu. Em vez de julgamento ou repreensão, encontrei em seus olhos uma profunda preocupação e um desejo genuíno de ajudar. Ela não minimizou a gravidade da situação, pelo contrário, demonstrou um cuidado e uma empatia que eu não esperava. Ela me ouviu com atenção, sem pressa, permitindo que eu expressasse a angústia que me consumia. Depois, com uma delicadeza e firmeza surpreendentes, ela conversou com meus pais. O medo da reação deles era enorme, mas a diretora soube conduzir a conversa de forma sensível e informativa. Ela explicou a profundidade da minha dor e a importância de buscar ajuda profissional. Para meu alívio, a conversa com meus pais foi um divisor de águas. A diretora conseguiu transmitir a seriedade da minha situação, desmistificando o tabu em torno do suicídio e da saúde mental. Eles ouviram com o coração aberto, demonstrando um amor e um apoio que eu não sabia que ainda existiam. Graças à intervenção da diretora, consegui o apoio médico e psicológico de que tanto precisava. O caminho da recuperação não tem sido fácil, mas a certeza de ter pessoas que se importam ao meu lado faz toda a diferença. A diretora não apenas evitou uma tragédia, mas também abriu caminho para que eu pudesse encontrar a esperança e reconstruir minha vida. Sou eternamente grata pela sua sensibilidade, por sua atitude acolhedora e por ter sido a ponte entre a minha dor e a possibilidade de um futuro.

1. Como você explicaria o suicídio para a jovem?
2. O que você, gestor/a, poderia fazer para ajudar? Explore todas as possibilidades
3. No processo de acolhimento, o que você falaria e o que não falaria para o/a jovem?
4. Como você acolheria os professores e comunicaria aos pais?

# APOIO 9

## Comunicação aos pais

Pontos a considerar:

- Os adolescentes podem ficar receosos de contar para os pais sobre o que estão sentindo, porém, não podemos prometer confidencialidade, já que é papel da escola salvaguardar o estudante.
- Os pais precisam ser acionados, porém, você pode discutir com o/a adolescente como e quando será conversado, por isso ouça atentamente os medos que ele/a trouxer e dialogue sobre possibilidades de protegê-lo, pensando em soluções.
- Ao comunicar aos pais, pergunte se o/a jovem gostaria de estar presente, ou então se ele/a mesmo/a gostaria de contar sobre a tentativa de suicídio, tendo você como apoio.
- Quando a família é avisada sobre a tentativa de suicídio, os pais experimentam emoções e sentimentos como raiva, medo, tristeza e culpa. Muitas famílias sentem-se sozinhas e incapazes de lidar com algo tão importante em suas vidas. Assim, ao contar sobre a tentativa de suicídio, certifique-se de não apontar culpados, mas construir caminhos para apoiar o/a adolescente. Diga aos pais que aquele é um diálogo com foco no acolhimento e que todos estão juntos para auxiliar a família. Os pais também precisam sentir que não serão julgados pela escola.

# APOIO 10

**A**

## **Acolher o/a professor/a**

Ao ouvir o/a docente, tenha uma postura empática, Valide os sentimentos dele/a. Ajude-o a compreender o comportamento do jovem.

**P**

## **Planejar a conversa**

Reserve tempo suficiente para ouvir o/a jovem. Escolha um local calmo, reservado e confortável. Essa é uma conversa difícil! Você e o/a adolescente precisam se sentir bem.

**O**

## **Ouvir o estudante**

Escute sem emitir opiniões e tenha cuidado com expressões faciais de desaprovação.

**I**

## **Informar os próximos passos**

Fale sobre a necessidade de informar aos pais, porém que eles irão conversar sobre a melhor forma de fazê-lo.

**O**

## **Orientar caminhos futuros**

Reforce a importância em construir caminhos, fornecendo ideias. Diga que você estará aberto/a para ouvi-lo/a e que será informado/a após a conversa com os pais, caso não participar.

# 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

Guerreiro, D. F., & Sampaio, D. (2013). suicídio em adolescentes: Uma revisão da literatura com foco na investigação em língua portuguesa. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 31(2), 213-222.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0870902513000308>

Pereira, W. C. C. (2011). *Dinâmicas de grupos populares*. São Paulo: Vozes; 23ª edição

Santos, L.C.S. (2017). *suicídio e bullying em adolescentes de Sergipe* [dissertação de mestrado, Universidade Federal de Sergipe]. Repositório Institucional da Universidade Federal de Sergipe. <https://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/5935>

Santos, L. C. S., & Faro, A. (2018). Aspectos conceituais do suicídio: Uma revisão teórica. *Psicologia em Pesquisa*, 12(1), 5-14.  
<https://dx.doi.org/10.24879/201800120010092>



# *Anotações*

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



# *Anotações*

A series of horizontal grey lines for writing notes, 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-doutorado em Psicologia, Doutora em Educação. Universidade Federal de Sergipe  
Membro do GEPPS

## Elaboração e Ilustração

Profª Drª 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

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). *Encontrando caminhos. Suicídio na adolescência. Oficina de capacitação para gestores escolares* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5557613>

gepps



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