

CARTILHA VOCÊ PODE AJUDAR!

Suicídio na adolescência

Guia prático para
EQUIPES DE APOIO
da educação básica

Portaria, merenda, segurança, limpeza, administrativo



gepps
UFS

ufs
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

- 03 Mensagem inicial para a equipe
- 04 O que é suicídio?
- 05 O suicídio entre os adolescente é algo comum?
- 06 Mitos e verdades sobre o suicídio
- 07 Como identificar o comportamento suicida?
- 09 Situações que podem levar ao suicídio
- 10 Situações que protegem
- 11 Como ajudar?
- 14 Bibliografia

SUMÁRIO

Olá!

Por que é importante a equipe de apoio conhecer sobre o suicídio?

A equipe de apoio fica bastante 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 coisas que professores e gestores não têm conhecimento.

Assim, saber sobre o que é suicídio, como identificar e o que fazer é muito importante para ajudar os adolescentes e comunicar a coordenação!

Sim, você pode ajudar!



O que é suicídio?

O suicídio é quando uma pessoa decide acabar com a própria vida. Isso geralmente acontece quando ela está sofrendo muito, se sentindo triste, desesperada ou sem esperança, e acredita que não há outra saída para seus problemas. É um sinal de que essa pessoa precisa de ajuda e apoio.

O comportamento suicida inclui:

Pensar em suicídio: quando a pessoa começa a ter ideias sobre tirar a própria vida.

Fazer um plano: quando ela começa a pensar em como faria isso.

Tentar o suicídio: quando a pessoa coloca esse plano em prática.

Morrer por suicídio: quando a tentativa realmente leva à morte da pessoa.



O suicídio entre adolescentes é algo comum?

O suicídio entre adolescentes tem se tornado mais comum e é uma das principais causas de morte nessa fase.

A adolescência é um período de muitas mudanças e desafios, o que pode aumentar a vulnerabilidade a problemas como depressão, ansiedade e sensação de solidão.

Por isso, é essencial estar atento aos sinais, manter o diálogo aberto e oferecer apoio.

Falar sobre o tema sem julgamentos e buscar ajuda profissional quando necessário pode fazer toda a diferença e salvar vidas.



Mitos e verdades sobre a depressão



"Quem fala sobre suicídio só quer chamar atenção" (MITO)



"Falar sobre suicídio pode incentivar alguém a tentar." (MITO)



Falar sobre suicídio é um pedido de ajuda. Levar a sério essas falas pode salvar vidas. Ignorar ou minimizar o sofrimento só piora a situação. (VERDADE)



Falar abertamente, com cuidado e informação, pode prevenir o suicídio. O diálogo ajuda a pessoa a se sentir acolhida e menos sozinha. (VERDADE)



Como saber se o adolescente apresenta comportamento suicida?



Observe mudanças no comportamento, como tristeza profunda, isolamento, irritabilidade, perda de interesse em atividades que gostava, queda no rendimento escolar e falas como “queria desaparecer” ou “a vida não faz sentido”.

Também é preciso atenção a autolesões, uso de álcool ou drogas e despedidas incomuns. Esses sinais indicam sofrimento emocional e não devem ser ignorados. Nesses casos, é essencial ouvir com empatia e buscar ajuda profissional

Se esses comportamentos ocorrem em vários dias na semana,
Comunique à coordenação!

“Não sei o que fazer...me sinto perdido/a”

“Ninguém gosta de mim, não tenho amigos...”

“Sou um peso na vida dos outros. Não faço nada certo, mesmo...”

“Detesto a escola e a minha família, a vida é uma droga mesmo!!”

Essas palavras mostram que a pessoa se sente inútil, sem esperança, triste, com autoestima baixa e se critica demais.

Fique de olho nessas falas e **Comunique à coordenação!**

Também tenha atenção ao que os estudantes falam!



Situações que
podem levar ao
suicídio.



Geralmente, a soma de vários fatores podem levar o adolescente a depressão, como:

Violência física, verbal, sexual e Negligência

Divórcio dos pais
Luto pela perda de pessoas importantes

Bullying, Racismo
Homofobia

Dificuldade em regular as emoções, como raiva, ansiedade, culpa, tristeza, impulsividade....

Baixa autoestima
Solidão, vazio interior

O que pode reduzir o risco de suicídio?

Saber que tem pessoas que se importam com ela. Sentir-se conectada e amparada pode reduzir o isolamento e a solidão.

Desenvolver habilidades para lidar com o estresse, resolver problemas e regular as emoções ajuda a superar momentos de crise.

Ter objetivos acadêmicos ou pessoais, ajuda a encontrar significado na superação das dificuldades.

Ter acesso ao tratamento adequado



Vamos ajudar? O que se deve **EVITAR**

Não julgue ou minimize o sofrimento dizendo frases que anulam o que o indivíduo está sentindo. como:

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

“É manipulação para conseguir o que quer!”

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

“Isso é falta de castigo/tapa”

É importante a gente escolher bem as palavras quando alguém está se sentindo mal. As vezes, uma palavra errada pode fazer com que a pessoa se feche e tenha medo de pedir ajuda."

Sabe o que você
pode fazer para
ajudar?
ACOLHER!

Acolher é criar um ambiente seguro e de escuta, onde a pessoa se sente valorizada e compreendida, sem julgamentos.

Se um estudante quiser conversar, ouça sem julgamento. Tenha voz calma e não faça expressões faciais de desaprovação.



Evite focar excessivamente no suicídio, não pergunte sobre ele várias vezes ao dia.



Incentive o adolescente a procurar ajuda e comunique à coordenação!



Se um aluno tentou suicídio ou falou em retirar a própria vida, comunique imediatamente a coordenação!

Mais algumas ideias para ajudar!

É importante a gente ouvir quando o(a) jovem vem conversar. Se precisar de uma ajudinha, essas dicas podem ser úteis.

É normal se sentir perdido quando o problema é difícil. Sei que nós, aqui da escola, podemos te ajudar! Confie em nós! Você é muito importante!

Não precisa carregar esse peso sozinho. Tem gente que quer te ajudar! Aqui na escola há pessoas que se importam com você!

Se um aluno tentou suicídio ou falou em retirar a própria vida, comunique imediatamente a coordenação!

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 grey lines for writing, set against a background of light blue and green geometric 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). *Você pode ajudar. Suicídio na adolescência: guia prático para equipe de apoio da educação básica* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5558058>



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