

# Suicídio

manejar, aprender e reavaliar



manejar  
aprender  
reavaliar



- 03 Conheça o MAR
- 04 Entenda nosso material
- 05 Para início de conversa
- 07 Como manejar?
- 12 O que você precisa aprender?
- 18 Por que reavaliar?
- 19 Bibliografia

# SUMÁRIO

# Conheça o MAR

Olá! O **Projecto MAR** surgiu com o objectivo de promover oficinas para professores.

Buscamos contribuir para que vocês possam **Manejar, Aprender e Reavaliar** demandas de saúde mental de adolescentes no âmbito escolar.

Procuramos colaborar para a formação contínua, ajudando a gerir esses problemas.

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

# Entenda nosso material

O livreto está dividido em **três seções** que seguem os objetivos do nosso projecto.

A primeira parte, **MANEJAR**, mostra como agir e o que evitar frente a alunos com comportamento suicida.



A segunda parte, **APRENDER**, relembra alguns tópicos importantes que precisamos saber sobre o suicídio, a exemplo dos factores de risco, elementos protetivos e sinais de alerta.

Entendendo como manejar e aprendendo o que é o suicídio, chegamos a última seção do livreto: **REAVALIAR**. Nesta parte, trazemos alguns questionamentos que podem te ajudar a rever pensamentos e crenças sobre o suicídio.



# Para início de conversa

O suicídio ocorre quando uma pessoa **tira a própria vida intencionalmente**. É um fenômeno **complexo** e que resulta da interação entre diferentes factores. 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.

## Você

### SABIA?

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.

A seguir, veremos como manejar esse comportamento durante a adolescência .



Segundo a Organização Mundial de Saúde, a cada **40 segundos**, uma pessoa tira a própria vida.

Em Moçambique, **cerca de 1 em cada 20 adultos**, tentaram suicídio ao menos uma vez.

Meninas possuem **2 VEZES** mais chances de tentarem suicídio.



A situação do suicídio em Moçambique configura-se como um grave problema de saúde pública e mental, especialmente preocupante entre jovens e adultos.

O país apresenta a mais alta taxa de suicídio em África, com 17,3 suicídios por 100 mil habitantes, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgados em 2017.

---

## O SUICÍDIO É A SEGUNDA PRINCIPAL CAUSA DE MORTE ENTRE OS 15 E 29 ANOS GLOBALMENTE, E APRESENTA UMA PERCENTAGEM CRESCENTE TAMBÉM NO PAÍS.

---

Adolescentes com maior **conexão escolar** têm **47%** menos chances de vivenciar ideação suicida. Esse conceito se refere ao vínculo desenvolvido entre a/o estudante, seus professores e a escola como um todo.

Adolescentes com maior duração de sono têm **48% menos chances** de tentar suicídio em comparação aos que dormem menos.

O **apoio docente melhora em até 65%** o bem-estar dos alunos, o que previne suicídio.

Transtornos mentais, a exemplo da depressão e da ansiedade, podem aumentar em até **4 VEZES** as chances de comportamento suicida na adolescência.

O bullying escolar aumenta em até **3 VEZES** o risco de suicídio na adolescência.

A autolesão aumenta em até **2 VEZES** as chances de comportamento suicida na adolescência.

---

**Coisas que você precisa saber sobre o SUICÍDIO NA ADOLESCÊNCIA**

# Então, para começar a manejar o suicídio na adolescência:

- 1 **Leve a sério e ofereça apoio**
- 2 **Avalie o risco**
- 3 **Peça ajuda imediatamente**
- 4 **Valide os sentimentos**
- 5 **Ajude a encontrar estratégias**

## Leve a sério e ofereça apoio

Jamais ignore os indícios de comportamento suicida. Caso suspeite de algum estudante, **verifique os sinais de alerta**. Busque informações com colegas próximos ao adolescente e converse diretamente com ele. Durante a conversa, **acolha e demonstre sua disposição** para fornecer o suporte necessário, livre de julgamentos. Evite sermões, repreensões e ameaças.

## Avalie o 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.

## 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 o deixe sozinho** até que os responsáveis sejam avisados.

## Valide os sentimentos

Reconheça a dor que aquela pessoa está sentindo. Lembre-se de que **validar os sentimentos não significa validar a ação de tirar a própria vida**. Reforce que compreende sua dor, mas que é possível encontrar alternativas.

## Ajude a encontrar estratégias

**Ajude a encontrar maneiras para lidar com os problemas.** Você pode sugerir algumas das estratégias a seguir.

# Exemplos

Pergunte ao adolescente como ele vem se sentindo:

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



Quando a (o) adolescente se sentir mais confortável, pergunte sobre o comportamento suicida:

**COMO FALAR:** “Entendo que pode ser difícil falar sobre isso, mas preciso saber: você está pensando em se matar?”



Investigue se existe algum plano específico:

**COMO FALAR:** “Entendo que você tem tido esses pensamentos sobre tirar a própria vida, mas você já pensou em como fazer isso? Preciso saber para te ajudar.”



Converse sobre a necessidade de encaminhamento:

**COMO FALAR:** “Uma das formas como posso ajudar é entrando em contacto com pessoas que possam cuidar de si. É o meu dever zelar pela sua segurança.”



Ajude a/o jovem a identificar quem pode ajudá-lo:

**COMO FALAR:** “Com quem você pode contar para pedir ajuda? Por quem você se sente apoiada (o)? Como você acha que podemos falar com essas pessoas?”



## Coisas que você também pode fazer

Ajude a pessoa a encontrar outras estratégias:

**COMO FALAR:** “Entendo que o suicídio pode parecer a solução nesse momento, mas isso não é verdade! Vamos descobrir juntos outros caminhos?”



Sugira coisas que a pessoa pode fazer para se distrair:

**COMO FALAR:** “Da próxima vez em que pensar fazer algo contra si mesmo, tente fazer outras coisas para se distrair. O que acha de sair para uma caminhada ou brincar com o seu animal de estimação, por exemplo?”



Sugira coisas que a pessoa pode fazer para manejar os pensamentos e sentimentos difíceis:

**COMO FALAR:** “Quando pensar em fazer algo contra si, o que acha de escrever seus pensamentos e sentimentos em um papel e depois rasgá-lo?”



Ajude a encontrar outras estratégias que produzam emoções contrárias as que a pessoa está sentindo:

**COMO FALAR:** “Quando estiver triste e pensar em fazer algo contra si, o que acha de assistir vídeos engraçados ou ouvir músicas que te deixam mais feliz?”



Encoraje a pessoa a encontrar fatos positivos sobre ela, ampliando a consciência sobre si mesma:

**COMO FALAR:** “Conte-me um momento da sua vida onde haja uma memória feliz. O que você estava fazendo? Por que esse momento trouxe felicidade?”



# Plano de segurança

O Plano de Segurança é um guia de proteção para momentos de crise. Você pode incentivar a (o) adolescente a construir e ajudá-lo. Ele é composto pelos seguintes elementos:

## **Identificação dos sinais de alerta**

Ajude a listar os sinais de que uma crise se aproxima. Podem ser pensamentos e sentimentos difíceis, sintomas físicos e situações estressoras, como sentir-se desesperado ou discutir com alguém.

## **Uso de estratégias de enfrentamento**

Ajude a listar estratégias que ajudam a (o) adolescente a se acalmar em momentos de angústia, como escutar música.

## **Contacto com pessoas de confiança**

Ajude a listar as pessoas que podem apoiar emocionalmente o adolescente. Incentive-a (o) a entrar em contacto com essas pessoas, principalmente quando os pensamentos surgirem.

## **Ambientes e lugares seguros**

Ajude a identificar locais onde a (o) adolescente pode se acalmar, por exemplo: casa de amigos ou espaço público tranquilo.



# Plano de segurança

## Remover ou limitar o acesso a meios letais

Ajude a identificar meios letais que representem risco. Lembre-se de não mencionar nenhum método. Deixe que a pessoa fale sobre o que pensou e depois oriente. Sugira que quando estiver com pensamentos suicidas, fique longe desses meios.

## Razões para viver

Ajude a listar os motivos pelos quais a (o) adolescente deseja continuar vivendo, tais como família, amigos, animais de estimação e projectos futuros. Isso auxilia no manejo dos pensamentos suicidas e no desenvolvimento de esperança.

O fato de você ajudar na construção do plano de segurança **não significa que você deve manejar os pensamentos suicidas sozinho(a)**. Essa é uma possibilidade de ação para o momento inicial em que a pessoa busca a sua ajuda.

Lembre-se: **não lide com o problema sozinho(a), procure ajuda de outros profissionais!**



# Atenção

Ao conversar com a (o) adolescente, utilize **tom de voz baixo**, manifestando **calma**. Evite expressões faciais de reprovação.

Se mais de uma/um adolescente apresenta comportamento suicida, **dê suporte de forma separada**.



## Por favor, evite:

Lidar com o comportamento suicida é difícil. Por vezes, no intuito de ajudar, devido às nossas crenças pessoais ou pelas pressões e dificuldades vivenciadas na rotina escolar, **podemos reproduzir falas que dificultam a comunicação** com esses estudantes.

### 1 Julgar ou minimizar o sofrimento através de falas como:

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

“Não pode **receber um “não”** que já quer morrer.”

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

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

“Suicídio é coisa de **gente fraca!**”

“Suicídio é **falta do que fazer!** Estude que passa!”

# Também evite

## 2 Mencionar métodos de suicídio para a (o) adolescente.

Falar sobre possíveis métodos de suicídio pode **aumentar o risco de uma tentativa**. Deve-se investigar se a (o) adolescente possui algum **plano específico** sobre como acabar com a própria vida, mas permita que ele fale sobre o método pensado, em vez de mencioná-lo.

## 3 Reagir com indignação ou choque na frente da (do) estudante.

Sabemos que é difícil lidar com pessoas que pensam em tirar a própria vida. É normal sentir **angústia, tristeza, preocupação e tantos outros sentimentos**. Contudo, ao estar na frente da pessoa, tente manter a calma, para que ela consiga se abrir com você.

## 4 Duvidar que a (o) adolescente realmente tentará suicídio.

Sempre **leve a sério** quando um estudante falar sobre suicídio. Esse é um problema grave e que deve ser cuidado imediatamente. **JAMAIS** desafie o adolescente a tentar contra a própria vida.

## 5 Expor publicamente o comportamento daquele estudante.

Evite falar sobre o comportamento suicida daquele estudante na frente de outros colegas e demais funcionários da escola. É claro que você não deve lidar com a situação sozinha (o), mas isso não significa expor para toda a escola. Além disso, não utilize essa pessoa como exemplo negativo dentro ou fora da sala de aula. **Isso a deixará constrangida.**

Essas atitudes podem ser um bloqueio entre você e a (o) jovem, impedindo a busca por ajuda. **Quando não souber o que dizer, escute e procure ajuda.**

# Quais são os factores de risco para o suicídio na adolescência?

O suicídio é um fenómeno complexo e multifactorial. Os factores de risco são situações, contextos e elementos que elevam a probabilidade de uma pessoa adoptar um comportamento suicida, tais como:

**Tentativa/morte por suicídio de alguém próximo**

**Experiências adversas na infância, como violência física, psicológica e sexual**

**Acesso aos meios letais**

**Bullying**

**Transtornos mentais, como depressão e ansiedade**

**Tentativa de suicídio anterior**

**Autolesão prévia**

**Sem esperança**

**Dor emocional, percebida como insuportável, intolerável e inescapável**

**Dificuldade de acesso à cuidados em saúde mental**

**Fragilidade na rede de apoio**

**Perfeccionismo**

**Isolamento**

**Impulsividade**

# Quais são os factores de protecção do suicídio na adolescência?

Os factores de protecção são características pessoais ou ambientais que reduzem a probabilidade de que as pessoas tentem ou morram por suicídio. Os principais factores de protecção são:

## Conexão escolar

O **vínculo positivo** entre o adolescente e a escola pode prevenir o comportamento suicida.

## Acesso a cuidados

O **tratamento adequado** para problemas de saúde mental pode prevenir o comportamento suicida.

## Apoio social e familiar

**Relações sociais e familiares positivas** ajudam a reduzir os efeitos dos factores de risco para o suicídio.

## Senso de propósito

Ter um propósito, como **objectivos pessoais**, ajuda a manter a esperança e a encontrar um significado na vida.

## Habilidades de enfrentamento

**Estratégias para lidar com situações de estresse** podem ajudar a manejar dificuldades.

## Aspectos positivos de vida

factores como **optimismo e resiliência** reduzem o risco de suicídio.

# FIQUE ATENTO...

Os sinais de alerta são comportamentos que indicam que algo pode não estar bem. Nem sempre eles são claros. Ainda assim, **observe se durante as aulas, na realização de actividades e na interação com outros colegas ou professores, a pessoa apresenta esses sinais.**

## 1 Comportamentos

Mudanças repentinas de humor e comportamento.

Afastamento de amigos, familiares e outras pessoas próximas.

Planejamento ou tentativa de suicídio recente.

Mudanças no aproveitamento acadêmico.

## 2 Verbalizações

“Eu prefiro **morrer.**”

“Quero dormir para **sempre.**”

“Minha vida não **vale nada.**”

“O mundo seria melhor **sem mim.**”

“Sou um **peso** para as pessoas.”

“Quero acabar com **tudo.**”



**Essas falas expressam inutilidade, desesperança, tristeza, baixa autoestima e autocrítica.** Observe a frequência dessas falas e dos comportamentos anteriores. Também considere se a pessoa está agindo diferente da forma como costumava ser anteriormente.

## Não carregue a cruz. Encaminhe!



Os adolescentes podem ficar receosos de contar para alguém sobre o comportamento suicida. Porém, **não prometa confidencialidade**. É papel da escola salvaguardar aquele estudante. Lembre-se que o suicídio é um problema grave e **que deve ser tratado com URGÊNCIA**.

É claro que não se deve contar para toda a escola que a (o) adolescente está pensando em suicídio. Como foi dito anteriormente, não é agradável expor publicamente esse comportamento. O que precisa ser feito é **comunicar as pessoas certas**, que podem ajudá-lo, abordando somente o que for necessário para o entendimento da situação.

**Não lide com o problema sozinha/o! Comunique à coordenação, algum profissional de saúde ou do serviço social que trabalhe na escola.** É importante que aquela pessoa seja acompanhada por um **profissional de psicologia e/ou psiquiatria**, a fim de trabalhar estratégias para lidar com as situações estressoras.

### INSPIRAÇÃO

No Brasil, foi criada a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio (Lei 13.819/19), sendo obrigatório que as escolas notifiquem compulsoriamente ao Conselho Tutelar todos os casos de violência autoprovocada.

# E quando o suicídio já aconteceu?

## Posvenção

Quando ocorre um suicídio, outras pessoas podem ser profundamente afetadas. No caso de um suicídio com alguém da escola, toda a comunidade escolar é afetada. É importante compreender que cada pessoa tem uma forma diferente de reagir as situações.

A posvenção é um conjunto de práticas psicológicas e de suporte destinadas a auxiliar pessoas impactadas pelo suicídio de alguém. É cuidar dos enlutados pelo suicídio e prevenir a ocorrência de outras mortes.

### Algumas coisas que a escola pode fazer após um suicídio:

1. Faça a **comunicação clara e segura sobre o ocorrido, evitando a menção a métodos, a divulgação de cartas e outros tipos de exposição;**
2. Permita a **livre expressão de sentimentos** dos enlutados;
3. Incentive os jovens a detectarem sua própria **rede de apoio;**
4. Converse sobre formas de **ritualização/homenagem**. A turma pode, por exemplo, fazer um **cartaz com mensagens** para pessoas que não estão bem. É importante que os estudantes sejam protagonistas na construção e deem ideias que façam sentido para eles e gerem conexão entre o grupo;
5. Evite impor suas crenças e visões pessoais sobre o ocorrido;
6. **Forneça informações sobre recursos de apoio;**
7. Fortaleça a conexão entre a comunidade escolar, muitas pessoas estão compartilhando sentimentos parecidos;
8. Quando necessário, encaminhe as pessoas mais afetadas para acompanhamento psicológico.

# Reavaliar

Então, agora que você aprendeu mais sobre o suicídio e como manejar esse quadro, **chegou a hora de reavaliar**. E o que é que isso quer dizer?

**Reavaliar significa olhar para determinada situação a partir de uma nova perspectiva, através de novas informações que recebemos.** Inclui rever nossos pensamentos e nossas crenças sobre uma situação.



**Abaixo estão algumas perguntas que podem te ajudar a reavaliar:**

Com as informações que recebi, como vejo o suicídio agora?

O que posso fazer quando um estudante pensa em se matar?

Com quem mais posso contar para me ajudar?

Ao encontrar um estudante nessa situação, posso apenas ignorar?

Ver ou saber que um estudante está com pensamentos suicidas é angustiante. É comum sentir tristeza, medo ou impotência. Acolha tais emoções e sentimentos. Reconheça seus limites e busque ajuda!

**Lembre-se: o suicídio não é um problema simples e não deve ser naturalizado. É algo que precisa de cuidado IMEDIATO.**

**Recorra a esse livreto sempre que precisar!**

# 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 response 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>

# GEPPS/UFS

Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde

## 2025

### DESENVOLVIMENTO DO CONTEÚDO

Géssica Leal

Milena Aragão

### ELABORAÇÃO E ILUSTRAÇÃO

Júlia Nunes Cardoso

José Wilton da Cruz Santos

### 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

### COMO CITAR:

Leal, G., Aragão, M., Cardoso, J., Santos, J. W.C., Oliveira-Santos, B., Souza, M.H, & Faro, A. (2025). *Suicídio: Manejar, aprender e reavaliar* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5672308>



@gepps\_ufs

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