

Setembro amarelo

Mês de Prevenção e
Combate ao Suicídio



Você é maior
que sua dor

Ainda há
tempo pra
recomeçar!

Suzanne Leal

Prevenção do Suicídio

Ferramentas e Estratégias de Atuação Individual e Coletiva

APRESENTAÇÃO

Este material foi criado com o propósito de apoiar o Setembro Amarelo, um mês dedicado à conscientização e prevenção ao suicídio. Abordar a saúde mental ainda pode ser um desafio para muitos, mas abrir o diálogo é essencial para salvar vidas.

Neste PDF, são apresentados recursos e ferramentas práticas para identificar sinais de alerta, agir de forma preventiva e oferecer acolhimento. O material inclui estratégias para iniciar conversas difíceis, orientações sobre onde buscar ajuda, e formas de fortalecer as conexões interpessoais.

O objetivo é preparar cada leitor para fazer a diferença, seja na vida de amigos, familiares ou em sua própria jornada. Com dicas simples, o material convida a uma postura mais gentil, atenta e presente, mostrando que um pequeno gesto de cuidado pode ser o impulso necessário para alguém reencontrar a esperança.

Ninguém precisa enfrentar essas questões sozinho. Ao unir forças, é possível criar um ambiente mais seguro, acolhedor e repleto de vida. Que o Setembro Amarelo seja um marco de empatia e transformação.

Este material é gratuito.



Importante

Este material não substitui os programas de prevenção ao suicídio baseados em evidências, incluindo práticas de políticas públicas e privadas; e deve ser usado como um complemento a essas práticas.

Também não substitui o acompanhamento com profissionais especializados em saúde mental.

Caso esteja passando por um momento difícil, com pensamentos de morte recorrentes, busque ajuda imediatamente.

Quem pode utilizar

- Profissionais da saúde;
- Profissionais que atuam na prevenção do suicídio;

Deve ser utilizado de forma ética, cuidadosa e empática.





Início

O suicídio é um problema complexo e multifatorial que afeta milhões de pessoas ao redor do mundo. A prevenção eficaz do suicídio envolve um esforço conjunto que inclui indivíduos, comunidades, profissionais de saúde e políticas públicas.

Criar um ambiente de apoio e acesso a recursos adequados é fundamental para reduzir as taxas de suicídio e salvar vidas. Este texto apresenta um conjunto de ferramentas práticas para a prevenção do suicídio, destacando tanto ações individuais quanto estratégias em grupo, com orientações detalhadas para sua implementação.

A prevenção do suicídio envolve as ações planejadas que as escolas adotam para criar um ambiente que fomente habilidades positivas de enfrentamento, reduza o estigma associado ao suicídio, normalize a busca por ajuda e aumente a conscientização sobre saúde mental.

Por que a prevenção do suicídio é tão importante?

O suicídio é uma realidade dolorosa, mas é também algo que podemos prevenir. Para que possamos fazer a diferença, precisamos de estratégias que envolvam toda a sociedade, incluindo ações dentro das comunidades. Não se trata apenas de salvar vidas individuais, mas de fortalecer o tecido social como um todo. Quando evitamos um suicídio, estamos ajudando famílias, amigos, e criando comunidades mais fortes e resilientes.

A prevenção do suicídio tem o poder de transformar nossas comunidades de diversas formas:

- Promove a saúde e o bem-estar de todos;
- Fortalece as comunidades, dando a elas as ferramentas para reconhecer sinais de risco e intervir de maneira eficaz;
- Capacita profissionais de saúde e outros cuidadores para estarem preparados e atentos.

Cada ação, cada conversa, e cada gesto de cuidado pode fazer uma enorme diferença. Prevenir o suicídio é um compromisso com a vida, com a esperança, e com o futuro de todos nós.





Sinais para identificar riscos de suicídio

Fatores de Risco:

Os fatores de risco são características em nível biológico, psicológico, familiar, comunitário ou cultural que estão associadas a uma maior probabilidade de resultados negativos.

Pessoas com maior risco incluem, mas não se limitam, àqueles que:

- Experimentam situações de violência, como roubo, agressões físicas, assédio sexual ou violência em relacionamentos.
- Têm problemas de sono, como insônia ou sono irregular.
- Apresentam dificuldades acadêmicas significativas.
- Envolvem-se em atividades acadêmicas ou extracurriculares de maneira excessiva.
- Usam substâncias de forma abusiva.
- Passam um tempo excessivo nas redes sociais.
- São vítimas de bullying ou, alternativamente, praticam bullying e não se sentem seguros na escola.
- Têm acesso a meios letais, como medicamentos prescritos ou armas de fogo.
- Já tentaram suicídio anteriormente.
- Demonstram mudanças significativas de comportamento que estão fora do padrão usual para um estudante.

Fatores de proteção para a saúde mental e prevenção do suicídio

Os fatores de proteção são características associadas a uma menor probabilidade de resultados negativos ou que atenuam o impacto de fatores de risco. Esses fatores podem ser vistos como eventos positivos que ajudam a contrabalançar os riscos.

Alguns fatores de proteção incluem, mas não se limitam a:

- Estar envolvido em cuidados eficazes para a saúde física e/ou mental.
- Ter um adulto de confiança ou mentor com quem se conectar.
- Conseguir expressar sentimentos e pensamentos para a família.
- Sentir-se compreendido e apoiado pela família em momentos difíceis.
- Ser aceito e apoiado na sua identidade por familiares, colegas e na escola.





- Viver em um ambiente seguro, estável e acolhedor.
- Possuir habilidades saudáveis de enfrentamento.
- Desenvolver habilidades adequadas para a vida, como resolução de problemas e adaptação às mudanças.
- Ter a disposição de buscar e aceitar ajuda quando necessário.
- Manter uma autoestima positiva e ter um sentido de propósito ou significado na vida.

O que as famílias podem fazer

- **Participar de Conversas Abertas:** Engajar-se em diálogos francos com os jovens sobre suas preocupações e sentimentos.
- **Oferecer Supervisão e Incentivar Decisões Saudáveis:** Fornecer uma orientação adequada e promover escolhas positivas para os filhos.
- **Compartilhar Refeições e Atividades:** Passar tempo de qualidade juntos, realizando refeições e atividades em família.
- **Participar de Atividades Escolares:** Envolver-se em projetos escolares e apoiar o trabalho de casa.
- **Voluntariar em Eventos Escolares:** Contribuir com o tempo e esforço em eventos e atividades promovidos pela escola.
- **Manter Comunicação com Educadores:** Manter um diálogo aberto com professores e administradores para acompanhar o progresso e bem-estar dos filhos.
- **Monitorar a Atividade nas Mídias Sociais:** Observar o uso das redes sociais pelos jovens para garantir um ambiente digital seguro.
- **Incentivar o Equilíbrio nas Atividades Extracurriculares:** Promover a participação em atividades extracurriculares de forma equilibrada.

É importante notar que a participação em atividades extracurriculares é um fator de proteção. Aumentar a participação em atividades de juventude e comunidade pode reduzir o risco para crianças que ainda não estão envolvidas. No entanto, envolvimento excessivos e altamente programados em atividades extracurriculares podem, em alguns casos, aumentar o risco.





O que pessoas que atuam na prevenção do suicídio devem questionar

Para entender melhor os desafios e necessidades na prevenção do suicídio, algumas perguntas que podem orientar a discussão incluem:

- Quais são os locais na comunidade que têm fácil acesso a meios de suicídio, como venenos, medicações, armas de fogo, edifícios altos ou pontes?
- Onde estão localizados os serviços médicos e sociais? Eles oferecem treinamento adequado para avaliar, gerenciar e acompanhar comportamentos suicidas? Faça uma lista de todos os serviços disponíveis na sua cidade.
- As escolas possuem programas de educação sobre saúde mental e/ou prevenção do suicídio?
- Os profissionais de mídia foram treinados para uma comunicação responsável sobre o suicídio?
- Quais são as lacunas atuais nos serviços e na infraestrutura que impactam a prevenção do suicídio?
- Qual a influência da mídia que impacta negativamente nas pessoas?
- Quais grupos apresentam maiores casos de depressão?
-

Essas perguntas são apenas um ponto de partida, mas não são as únicas. Faça um mapeamento do que existe na sua cidade e como pode ser melhorado. Ao finalizar o mapeamento, você terá uma compreensão mais clara sobre onde estão as falhas, o que é mais urgente e quem são as pessoas mais vulneráveis ao suicídio. Isso permitirá direcionar esforços e recursos de forma mais eficaz, construindo uma rede de apoio mais fortalecida e acessível para todos.

Quando perdemos alguém por suicídio

Quando alguém morre por suicídio, é comum sentirmos dificuldade para encontrar as palavras certas ou saber como falar sobre o assunto. Para abordar esse tema de maneira sensível e respeitosa, é importante usar uma linguagem adequada. Confira abaixo algumas orientações sobre como falar sobre suicídio de forma cuidadosa.

Luto pelo Suicídio: Quem perde alguém por suicídio enfrenta uma experiência emocional intensa e duradoura, que pode incluir sofrimento psicológico, físico e social. Cada pessoa vive o luto de maneira única, e é fundamental respeitar esses processos. O apoio de amigos, familiares e da comunidade é essencial para ajudar a integrar essa perda na vida de quem ficou.





Terminologia Adequada: Ao falar sobre suicídio, é recomendado usar o termo "morreu por suicídio" para descrever a morte decorrente de comportamento suicida. Expressões como "cometeu suicídio" devem ser evitadas, pois carregam a ideia de um ato criminoso ou imoral. O suicídio é uma questão de saúde mental, e a linguagem que usamos deve refletir essa compreensão.

Tentativas de Suicídio: Utilize termos como "tentativa fatal" ou "tentativa não-fatal", similar à forma como descrevemos outras condições médicas, como ataques cardíacos. Evite expressões com conotação de sucesso ou fracasso, como "tentativa bem-sucedida" ou "tentativa fracassada", pois elas podem ser estigmatizantes. O termo "suicídio concluído" também deve ser evitado, pois sugere que o ato foi um sucesso, o que pode reforçar conceitos negativos.

Pessoa com Experiência Viva: Refere-se a alguém que enfrentou pensamentos suicidas, comportamentos relacionados ao suicídio ou que sobreviveu a uma tentativa de suicídio. É importante reconhecer que essas pessoas não são permanentemente frágeis; sua resiliência pode ser fortalecida através da construção de fatores de proteção e apoio.

Exposição ao Suicídio: Este termo descreve qualquer pessoa afetada por um suicídio, incluindo socorristas, familiares, terapeutas, membros da comunidade, entre outros. A exposição pode ocorrer após uma morte por suicídio em diversos contextos, como escolas, locais de trabalho e em comunidades próximas.

Sobreviventes de Suicídio: Refere-se àqueles que perderam alguém para o suicídio, como familiares, amigos próximos ou conhecidos. Em alguns contextos, o termo também pode ser utilizado para descrever pessoas que sobreviveram a uma tentativa de suicídio.





Ferramentas

Conhecer seu público e promover um ambiente de apoio

Fatores culturais, sociais e o "clima" geral da comunidade podem influenciar o quanto ela está pronta para se envolver ativamente na prevenção do suicídio. Por isso, é fundamental conhecer bem a comunidade e seu contexto desde o início para desenvolver estratégias eficazes de prevenção.

Abaixo estão algumas ideias de temas para trabalhar com grupos:

- **Explore crenças e percepções:** Entenda as crenças, pensamentos, atitudes e sentimentos da comunidade em relação ao suicídio, incluindo como veem aqueles que morrem por suicídio, os que tentam se suicidar e suas famílias.
- **Considere aspectos religiosos e culturais:** Investigue como questões religiosas e culturais influenciam a visão sobre o suicídio.
- **Práticas de luto e enterro:** Explore como as pessoas lidam com o luto e o enterro de pessoas que morreram por suicídio.
- **Saúde e assistência:** Avalie as preocupações da comunidade em relação à saúde mental e os cuidados disponíveis.
- **Contexto socioeconômico:** Considere a situação socioeconômica da comunidade e como ela pode impactar a vulnerabilidade ao suicídio.
- **Tensões sociais e culturais:** Identifique tensões sociais, culturais, políticas, étnicas ou econômicas que possam influenciar o bem-estar da comunidade.
- **Educação e conscientização:** Ofereça informações para aumentar o conhecimento sobre o suicídio, suas formas de prevenção e onde buscar ajuda.
- **Campanhas de conscientização:** Promova campanhas de conscientização sobre o suicídio usando mídia local, peças de teatro, banners, cartazes e reuniões comunitárias.
- **Palestras e especialistas:** Convide palestrantes para falar sobre o tema, trazendo especialistas que possam esclarecer dúvidas e quebrar tabus.
- **Conectar setores diferentes:** Crie espaços para o diálogo, conectando diferentes partes interessadas, como escolas, serviços de saúde, líderes comunitários e organizações.
- **Construir parcerias:** Fortaleça as redes de apoio através da construção de parcerias entre organizações e grupos locais.

Refletir sobre as atividades que podem ser realizadas na sua comunidade é essencial para criar um ambiente de apoio e acolhimento. Anote as ações que podem ser implementadas para fortalecer a prevenção do suicídio e promover um clima de cuidado e solidariedade entre todos.





Ferramentas de atuação individual

Escuta Ativa e Acolhimento

Objetivo: A escuta ativa é uma técnica fundamental para proporcionar apoio emocional a alguém em sofrimento. O objetivo é oferecer um espaço seguro onde a pessoa possa expressar suas emoções sem medo de julgamento.

Como Implementar:

Estar Presente: Mantenha contato visual, escute sem interromper e valide os sentimentos da pessoa. Frases como "Estou aqui para ouvir você" ou "O que você está sentindo é importante para mim" ajudam a estabelecer uma conexão genuína.

Evite Frases de Minimização: Evite comentários como "vai ficar tudo bem" ou "não é tão ruim assim". Em vez disso, reconheça a dor da pessoa com frases como "Eu vejo que isso é realmente difícil para você".

Pergunte Diretamente Sobre Ideação Suicida: Se houver sinais de alerta, pergunte diretamente se a pessoa está pensando em se machucar ou acabar com a vida. Estudos mostram que perguntar sobre suicídio não aumenta o risco; pelo contrário, pode abrir uma porta para o suporte necessário.



Plano de Segurança Pessoal

Objetivo: Criar um plano de segurança ajuda a pessoa a identificar sinais de alerta e estratégias para lidar com momentos de crise, aumentando sua capacidade de buscar ajuda antes que a situação se agrave.

Como Implementar:

Identificar Sinais de Alerta: Trabalhe com a pessoa para listar os pensamentos, emoções ou situações que indicam que a crise pode estar se aproximando.

Estratégias de Enfrentamento: Liste atividades que possam ajudar a pessoa a se sentir melhor em momentos difíceis, como ouvir música, caminhar ou falar com um amigo de confiança.





Contatos de Emergência: Inclua uma lista de pessoas para contatar em caso de emergência, como amigos, familiares ou profissionais de saúde. Adicione números de serviços de emergência e linhas de apoio.

Ambiente Seguro: Oriente a pessoa a remover ou reduzir o acesso a meios letais em casa, como armas de fogo ou medicamentos, especialmente em períodos de crise.

(mais à frente, você irá encontrar uma descrição mais específica sobre o plano de segurança)



Autocuidado e Rotina de Bem-Estar

Objetivo: Promover o autocuidado e uma rotina de bem-estar é essencial para ajudar a pessoa a construir resiliência e gerenciar o estresse.

Como Implementar:

Estabeleça Hábitos Saudáveis: Encoraje práticas diárias que promovam bem-estar, como alimentação equilibrada, sono adequado, prática regular de exercícios e meditação.

Atividades Prazerosas: Ajude a pessoa a identificar atividades que tragam alegria e satisfação, incentivando a inclusão dessas práticas na rotina.

Auto-reflexão e Gratidão: Incentive o uso de diários de gratidão ou exercícios de reflexão para focar em aspectos positivos da vida, ajudando a reorientar o pensamento para uma perspectiva mais construtiva.





Ferramentas de atuação em grupo

Grupos de Apoio

Objetivo: Grupos de apoio oferecem um espaço seguro onde pessoas com experiências semelhantes podem compartilhar suas histórias, oferecer suporte mútuo e sentir-se menos isoladas em suas lutas.

Como Implementar:

Facilitador Treinado: Tenha um facilitador treinado em conduzir grupos de apoio, que saiba como mediar conversas de forma empática e construtiva.

Ambiente Seguro: Crie regras claras para garantir confidencialidade e respeito entre os participantes. Estabeleça que o grupo é um espaço de apoio, não de julgamento.

Encontros Regulares: Programe encontros regulares para manter o apoio consistente. Inclua atividades interativas, como exercícios de mindfulness, dinâmicas de grupo e palestras de especialistas.

Incorporação de Ferramentas de Enfrentamento: Durante as reuniões, inclua discussões sobre estratégias de enfrentamento e planos de segurança pessoal.



Educação e Capacitação da Comunidade

Objetivo: Aumentar o conhecimento da comunidade sobre suicídio e suas formas de prevenção, desmistificando tabus e promovendo um ambiente de apoio coletivo.

Como Implementar:

Workshops e Treinamentos: Realize workshops para educadores, líderes comunitários e membros da comunidade sobre como identificar sinais de risco e intervir adequadamente.

Campanhas de Conscientização: Use mídias sociais, cartazes, panfletos e eventos locais para disseminar informações sobre prevenção do suicídio e onde buscar ajuda.





Parcerias com Escolas e Organizações Locais: Trabalhe com escolas para incluir programas de educação sobre saúde mental e prevenção do suicídio no currículo, e com organizações locais para promover eventos de conscientização.

Conexão com Serviços de Saúde Mental

Objetivo: Facilitar o acesso a serviços de saúde mental, criando uma ponte entre a comunidade e os profissionais de saúde.

Como Implementar:

Mapeamento de Recursos: Identifique os serviços de saúde mental disponíveis na comunidade, como clínicas, psicólogos, psiquiatras e linhas de apoio. Crie um guia de recursos acessível para todos.

Parcerias com Profissionais de Saúde: Estabeleça parcerias com profissionais de saúde mental para fornecer palestras, workshops e consultas comunitárias.

Navegação Assistida: Ofereça apoio para ajudar pessoas a navegarem pelo sistema de saúde, agendando consultas e acompanhando o acesso ao tratamento necessário.





Planejamento de segurança

O planejamento de segurança é uma estratégia crucial para ajudar uma pessoa a navegar por momentos de crise em saúde mental ou uso de substâncias. Trata-se de uma ferramenta prática que reúne recursos e diretrizes claras para orientar e proteger o indivíduo quando ele estiver enfrentando pensamentos suicidas ou comportamentos de risco. Embora existam diferentes tipos de planos de segurança, eles podem ser desenvolvidos tanto individualmente quanto em conjunto com familiares, amigos ou profissionais de saúde.

Pesquisas demonstram que o planejamento de segurança é uma intervenção eficaz para reduzir o comportamento suicida, especialmente em pessoas que já foram hospitalizadas devido a preocupações com o suicídio. O plano oferece um caminho claro e acionável para o indivíduo durante momentos críticos, aumentando a probabilidade de que ele busque ajuda e utilize estratégias de enfrentamento positivas.

O que compõe um plano de segurança?

Um plano de segurança geralmente inclui os seguintes elementos:

1. **Sinais de Alerta:** Identificação de pensamentos, sentimentos ou situações que podem indicar o início de uma crise.
2. **Estratégias de Enfrentamento:** Ações simples e práticas que a pessoa pode fazer sozinha para aliviar o estresse ou a angústia, como exercícios de respiração, ouvir música ou dar um passeio.
3. **Rede de Apoio:** Lista de pessoas confiáveis, como amigos, familiares ou profissionais, que a pessoa pode contatar para conversar ou pedir ajuda.
4. **Ambiente Seguro:** Medidas para limitar o acesso a meios letais ou perigosos, como remover armas de fogo, medicamentos ou objetos cortantes do alcance imediato.
5. **Contatos de Emergência:** Informações de linhas de apoio, serviços de emergência e profissionais de saúde disponíveis para serem acionados em situações de crise.

Criar um plano de segurança é um passo poderoso para fortalecer a rede de proteção de uma pessoa em risco e aumentar suas chances de atravessar os momentos mais desafiadores com segurança e suporte.





Como Desenvolver um Plano de Segurança

Desenvolver um plano de segurança é um processo que pode ser realizado individualmente, ou em conjunto com um ente querido ou um profissional de saúde mental. Este plano é uma ferramenta preventiva e deve ser elaborado em momentos de calma, quando a pessoa está estável e com clareza mental, e não durante uma crise.

Aqui estão três pontos essenciais para lembrar ao criar um plano de segurança:

1. **Escolha o Momento Certo:** O planejamento de segurança deve ser feito quando a pessoa está em um estado mental equilibrado e não no meio de uma crise. Isso garante que o plano seja construído de maneira reflexiva e eficaz.
2. **Planos de Segurança Não São Contratos:** É importante compreender que o plano de segurança não é um contrato vinculativo, mas sim um guia voluntário criado pela própria pessoa em risco, com o objetivo de ajudá-la a gerenciar momentos difíceis. Ele é flexível e deve ser ajustado conforme necessário para atender às necessidades do indivíduo.
3. **Considere a Orientação Profissional:** Embora o plano de segurança possa ser desenvolvido de forma independente, é altamente recomendável consultar um profissional de saúde mental. Um clínico pode oferecer orientações adicionais, recursos valiosos e suporte especializado. Além disso, lembre-se de que existem recursos adicionais disponíveis, como linhas de apoio 24 horas. Você pode sempre ligar, enviar mensagem de texto ou conversar pelo chat no número 988 para obter ajuda imediata.

Esses passos ajudam a garantir que o plano de segurança seja uma ferramenta prática, personalizada e acessível, fortalecendo a capacidade da pessoa de enfrentar momentos de crise com mais segurança e apoio.





Mapeamento com informações úteis

Faça um levantamento dos sistemas de apoio da sua cidade e ofereça de forma gratuita para pessoas mais vulneráveis ou familiares de pessoas com risco de suicídio.

Contatos Centro de Valorização da Vida (CVV)
Ligar 188 Site: cvv.org.br Endereço :
Grupos de apoio de ajuda
Profissionais que atuam na prevenção do suicídio
Hospitais e outros serviços





Paleta para Adolescentes

“Cuidando da Mente, Valorizando a Vida”

Objetivo:

Promover conscientização sobre a importância da saúde mental, identificar sinais de sofrimento emocional e incentivar o diálogo aberto sobre sentimentos e autocuidado.

Duração: 40 a 50 minutos

Roteiro:

Abertura (5 minutos)

- Saudação acolhedora:
- Inicie com um tom amigável, usando contato visual e voz tranquila. Exemplo:
 - *“Bom dia! Hoje vamos conversar sobre algo essencial: cuidar da nossa mente e valorizar a nossa vida. Cada um aqui importa.”*
- Introdução ao Setembro Amarelo:
- Explique de forma clara e sensível:
 - *“O Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização sobre prevenção do suicídio. Falar sobre sentimentos e buscar ajuda não é fraqueza, é coragem e cuidado consigo mesmo.”*
- Frase inspiradora para reflexão:
 - *“Sua vida tem valor. Reconhecer suas emoções e compartilhar o que sente é um ato de coragem e amor próprio.”*
- Reflexão inicial (2 minutos):
- Pergunte:
 - *“Quantos de vocês já sentiram tristeza, ansiedade ou medo de enfrentar algum problema? Como se sentiram ao falar ou guardar isso só para si?”*
- Objetivo: iniciar a reflexão sobre normalidade dos sentimentos e importância do diálogo.

Parte 1: Entendendo a Saúde Mental (10 minutos)

- Conceito acessível:
- Explique que saúde mental é tão importante quanto saúde física. Emoções fazem parte da vida, e entendê-las ajuda a viver melhor.
- Exemplos cotidianos para adolescentes:
 - Pressão escolar ou social.
 - Conflitos com amigos ou familiares.
 - Ansiedade antes de provas ou decisões importantes.





Paleta para Adolescentes

- Mensagem ética e empática:
 - *“Sentir medo, tristeza ou preocupação não é errado. Esses sentimentos são sinais do que está acontecendo dentro de nós. O problema surge quando eles se tornam tão intensos que atrapalham o dia a dia.”*
- Reflexão essencial:
 - *“Vocês já pararam para perceber como os sentimentos influenciam nossas decisões, atitudes e relacionamentos? Reconhecer isso é o primeiro passo para cuidar de si mesmo.”*

Parte 2: Identificando Sinais e Procurando Apoio (10 minutos)

- Sinais de alerta de sofrimento emocional:
 - Isolamento de amigos e familiares.
 - Mudanças bruscas de humor ou comportamento.
 - Perda de interesse em atividades antes prazerosas.
 - Comentários de desesperança ou autodepreciação.
- Como apoiar um amigo:
 - Ouvir com atenção, sem julgamentos.
 - Validar sentimentos: *“Eu entendo que isso deve ser difícil para você.”*
 - Incentivar ajuda profissional: psicólogos, conselheiros escolares, CVV (188).
- Reflexão:
 - *“Você já percebeu alguém próximo passando por momentos difíceis? Que atitudes poderiam fazer a diferença para essa pessoa se sentir acolhida?”*

Parte 3: Estratégias de Autocuidado (10 minutos)

- Autocuidado prático e acessível:
 - Respiração profunda e atenção plena (mindfulness) para reduzir ansiedade.
 - Diário de emoções: escrever sobre sentimentos ajuda a organizar pensamentos e aliviar tensão.
 - Atividades prazerosas: esportes, hobbies, música, arte, leitura.
 - Sono, alimentação e exercícios físicos: fundamentais para equilíbrio mental.
- Reflexão guiada:
 - *“Quando foi a última vez que você cuidou de si mesmo de verdade? Quais pequenas ações você pode começar a fazer hoje para se sentir melhor?”*
- Diálogo e suporte:
 - Incentivar que identifiquem pessoas de confiança para conversar quando estiverem sobrecarregados.





Paleta para Adolescentes

Encerramento (5 minutos)

- Reforço positivo e motivacional:
 - *"Cada vida importa. Pedir ajuda é um ato de coragem, e falar sobre o que sente é um passo para o bem-estar."*
- Espaço para perguntas e relatos breves:
 - Responder com empatia, respeitando limites e confidencialidade.
- Distribuição de recursos de apoio:
 - Cartão ou flyer com contatos de ajuda, como CVV (188), psicólogos escolares e profissionais de saúde locais.
- Reflexão final:
 - *"Hoje aprendemos que sentir não é fraqueza, e valorizar a vida é um exercício diário. Quem você pode apoiar e quem pode apoiar você nos momentos difíceis?"*





Dinâmica de Grupo 1: “A Rede de Apoio”

Objetivo:

Demonstrar a importância do apoio social e da empatia para enfrentar momentos difíceis.

Público: Adolescentes e adultos

Duração: 20–30 minutos

Materiais: Bolas de lã ou barbante, folhas de papel e canetas

Passo a Passo:

Introdução acolhedora (2 minutos)

- Explique o propósito da atividade com sensibilidade:
 - *“Todos nós passamos por desafios na vida. Às vezes, quando estamos sofrendo, sentimos que estamos sozinhos, mas a verdade é que sempre existe alguém que pode nos ouvir, apoiar e caminhar ao nosso lado. Essa dinâmica vai nos ajudar a lembrar disso.”*

Etapa 1: Reflexão individual (5 minutos)

- Entregue papel e caneta a cada participante.
- Peça para que escrevam uma situação difícil que já enfrentaram ou um sentimento desafiador, algo que marcou, mas que desejam manter anônimo.
- Oriente:
- *“Não é necessário escrever detalhes ou nomes. Apenas registre aquilo que, para você, foi ou tem sido difícil.”*
- Depois, peça que dobrem os papéis e os mantenham com eles. (Eles não serão compartilhados, apenas para reflexão pessoal.)

Etapa 2: Formação da rede (10 minutos)

- Um participante segura a ponta do barbante e compartilha uma palavra de apoio ou encorajamento (ex.: “esperança”, “força”, “estou com você”).
- Em seguida, passa a bola para outra pessoa, que repete o gesto com uma palavra diferente.
- Continue até que todos estejam conectados, formando uma grande rede visível.
- Enquanto a rede se forma, destaque:
 - *“Olhem como estamos conectados. Mesmo que nossas histórias sejam diferentes, existe algo que nos une: a capacidade de cuidar uns dos outros.”*





Dinâmica de Grupo 1: “A Rede de Apoio”

Discussão guiada (8 minutos)

- Conduza perguntas reflexivas:
 - Como você se sentiu ao oferecer uma palavra de apoio?
 - E ao receber?
 - Por que é tão importante saber que temos com quem contar nos momentos difíceis?
 - O que acontece quando acreditamos que estamos sozinhos?
 - Como podemos fortalecer essa rede fora desta dinâmica, no nosso dia a dia?

Dica: Respeite quem preferir não falar, reforçando que ouvir também faz parte do processo de empatia.

Reflexão Final (3 minutos)

- Feche a atividade com uma mensagem acolhedora e profunda:
 - *“Essa rede que construímos aqui é um símbolo. Ela mostra que, mesmo quando enfrentamos dores que ninguém vê, existe sempre a possibilidade de conexão, de escuta, de cuidado. Lembrem-se: pedir ajuda é coragem, e oferecer ajuda é amor. Nunca subestimem o poder de estar presente na vida de alguém.”*
- Se possível, finalize com a frase:
 - *“Ninguém precisa enfrentar a escuridão sozinho.”*





Dinâmica de Grupo 2: “Cartas de Valorização da Vida”

Objetivo:

Fortalecer autoestima, autocompaixão e percepção do valor da vida.

Público: Adolescentes e adultos

Duração: 25–30 minutos

Materiais: Papel, canetas coloridas, envelopes

Preparação do ambiente (antes da atividade)

- Espaço acolhedor, com assentos confortáveis em círculo ou semicírculo.
- Iluminação suave, material organizado à vista.
- Música instrumental baixa (opcional) — escolha neutra e tranquila.
- Verifique a presença de um profissional de saúde mental ou responsável treinado nas proximidades (recomenda-se especialmente com adolescentes).
- Tenha à mão um plano de ação para situações de risco (contatos locais, telefone do CVV 188 no Brasil, serviço de saúde da instituição, número de emergência).
- Se for com adolescentes, confirme consentimento dos responsáveis conforme política da instituição e informe previamente sobre o objetivo da atividade.

Orientação inicial do(a) facilitador(a) — script sugerido (3–4 minutos)

“Vamos fazer uma atividade privada e acolhedora para reconhecer qualidades pessoais e lembrar motivos pelos quais nossa vida importa.

Antes de começarmos, quero lembrar algumas coisas importantes:

- *Você não precisa compartilhar o que escrever se não quiser — a carta é, por padrão, para você.*
- *Se em algum momento você se sentir desconfortável, pode ficar em silêncio, se afastar ou falar comigo em particular.*
- *Se alguém demonstrar estar em perigo ou em sofrimento intenso, nós temos um plano de apoio e, por razões de segurança, podemos precisar envolver um profissional ou responsável.*

Escreva com gentileza para si mesmo — trate essa carta como se fosse para alguém que você ama.”





Dinâmica de Grupo 2: “Cartas de Valorização da Vida”

Passo a passo (com tempos sugeridos)

1) Acolhimento e instruções (3 minutos)

- Explique objetivo e materiais. Reforce a confidencialidade e o direito de não partilhar.

2) Aquecimento (2 minutos)

- Para aquecer, peça que cada pessoa pense silenciosamente em uma coisa que gosta em si mesma (pode ser pequena).
- Opcional: peça que mentalmente afirmem para si “Eu mereço cuidado” algumas vezes.

3) Escrita da carta (12–15 minutos)

- Sugira estrutura e prompts (veja abaixo). Deixe pelo menos 12 minutos de escrita sem interrupções.
- Forneça alternativas: desenho, poema, lista, gravação de voz — respeite estilos diferentes de expressão.

Gatilhos para quem travar

- “Quais 3 qualidades minhas eu valorizo?”
- “Uma conquista de que me orgulho (grande ou pequena).”
- “Quem se beneficia por eu existir? (família, amigos, pets, comunidade).”
- “O que eu gostaria de ouvir quando estiver triste?”
- “Uma lembrança que prova que sou capaz de enfrentar desafios.”
- Início sugerido para a carta: “Querido(a) eu, hoje quero te lembrar que...”

Modelo curto (exemplo para orientar):

Querido(a) eu,

Eu vejo em você coragem (ex.: aguentar um dia difícil), gentileza (ex.: cuidar de um amigo), criatividade (ex.: resolver um problema). Sua vida importa porque... (pessoa X precisa de você; você faz o mundo mais leve). Se vier um dia escuro, leia isto e lembre-se de que você não está sozinho(a). Com carinho, [Seu nome]





Dinâmica de Grupo 2: “Cartas de Valorização da Vida”

4) Fechamento das cartas (2 minutos)

- Oriente: dobrar, colocar no envelope e, se desejar, escrever data/“abrir em quando...”.
- Opções para armazenamento: a pessoa leva a carta com ela; deposita numa caixa fechada que o(a) facilitador(a) guarda e devolve posteriormente (ex.: em 1 mês), ou envia para o próprio e-mail (versão digital).

5) Partilha opcional e encerramento (5–8 minutos)

- Convide, sem pressão, quem quiser compartilhar apenas uma frase ou sensação sobre a experiência.
- Finalize com afirmação coletiva ou um momento de silêncio acolhedor: “Que possamos ser gentis conosco hoje e nos próximos dias.”

Variações e adaptações

- Para adolescentes: reduzir a escrita para 8–10 minutos, oferecer exemplos e pedir presença do(a) orientador(a)/psicólogo(a) escolar. Evitar pressões públicas para partilha.
- Para adultos: oferecer opção de escrever carta para alguém que apoiou você (reconhecimento) como exercício complementar.
- Versão remota: usar documento privado, enviar por e-mail para si mesmo programado (ex.: serviço que envia em 3 meses).
- Alternativa não-verbal: permitir desenhos, colagens ou gravações de áudio para quem não se sente confortável escrevendo.

Cuidados éticos e de segurança (essencial)

- Consentimento e voluntariedade: participe somente se quiser; informe previamente responsáveis (se aplicável).
- Confidencialidade: respeitar a privacidade — não ler cartas alheias sem permissão. Explique limites da confidencialidade (ex.: se houver risco iminente, a confidencialidade pode ser quebrada para garantir segurança).
- Capacitação do(a) facilitador(a): ideal ter alguém com treinamento em primeiros socorros psicológicos ou contato direto com equipe de saúde mental. Facilitadores não substituem profissionais.
- Se alguém demonstrar risco ou revelar intenção de autoagressão/ suicídio:
 - a. Fique calmo(a), mantenha contato visual e postura acolhedora.
 - b. Pergunte diretamente e com empatia: “Você tem pensado em se machucar ou tirar a própria vida?” (perguntas diretas não aumentam risco).
 - c. Se houver risco imediato: não deixe a pessoa sozinha; acione o protocolo da instituição, chame o profissional de saúde mental local ou, se necessário, serviços de emergência (ex.: no Brasil, SAMU 192) e o CVV (188) para apoio; comunique responsáveis se for menor.
 - d. Registre o ocorrido conforme procedimento da instituição.





Dinâmica de Grupo 2: “Cartas de Valorização da Vida”

- Após care (follow-up): ofereça disponibilidade para conversa individual, encaminhamento para profissional e acompanhamento nas horas/dias seguintes.

Reflexões essenciais (para leitura do facilitador no fechamento)

- *“Valorizar a vida é um ato diário, que passa por pequenos gestos: um ‘bom dia’ sincero, uma pausa para respirar, o reconhecimento de uma conquista, mesmo que pareça pequena.”*
- *“Autocompaixão não é autopiedade — é reconhecer que somos humanos, com limites e possibilidades, e tratar-se com a mesma ternura que daríamos a um amigo.”*
- *“Nossas histórias são únicas, mas a experiência do sofrimento é comum. Ao recordar nossas razões para viver, reforçamos recursos internos e a capacidade de buscar e aceitar apoio.”*
- *“Guardar esta carta é um compromisso: com o tempo pode virar um ancoradouro em dias difíceis.”*

Sugestões de sequência e continuidade

- Incentive atividade complementar: “Abra esta carta em 1 mês / 3 meses / quando sentir que precisa.”
- Criar um grupo de checagem (buddy system) para quem quiser — pares que combinam contato breve semanal.
- Oferecer oficina de autocompaixão, sessões curtas de escrita terapêutica ou rodas de conversa com profissional.
- Aplicar uma breve avaliação anônima (ex.: “Como você se sentiu antes x depois da atividade?”) para ajustar próximas ações.

Observações finais para o(a) facilitador(a)

- Mantenha postura não-diretiva, acolhedora e sem julgamentos.
- Lembre-se: o objetivo não é “curar” em um encontro, mas plantar uma experiência reforçadora de autocuidado e pertencimento.
- Cuide também de si: facilitadores frequentemente absorvem emoções — planeje um breve debrief com a equipe após a atividade.





Dicas para Aplicação

- Sempre criar um ambiente seguro, acolhedor e sem julgamentos.
- Garantir que todos saibam onde buscar ajuda em caso de necessidade.
- Respeitar o ritmo de cada participante e permitir silêncio ou observação ativa.





Considerações finais

A prevenção do suicídio é um compromisso que todos nós compartilhamos. Ela começa com pequenos gestos de escuta ativa e empatia, passa pela educação e pela criação de conexões com recursos de apoio. Ao aplicarmos essas ferramentas, seja individualmente ou em grupo, estamos construindo uma rede de cuidado e proteção ao nosso redor.

É essa rede que pode fazer a diferença e salvar vidas. Cada conversa sincera, cada intervenção compassiva e cada ato de apoio têm o poder de iluminar o caminho de alguém que está enfrentando momentos difíceis, ajudando a redescobrir a esperança e a coragem de seguir em frente. Juntos, podemos ser a mão que oferece força, o ouvido que escuta e o coração que acolhe.



Luto e Suicídio

Recursos Terapêuticos e Psicoeducação

- Material em PDF cuidadosamente elaborado para oferecer suporte emocional diante de uma das experiências mais difíceis da vida: a perda. Seja pela ausência repentina, pela dor de um suicídio ou pela saudade que insiste em permanecer, o luto se manifesta de forma única em cada pessoa.
- **Alguns recursos:** Sobrevivendo a perda; Doença terminal de um familiar; Aceitar é um desafio; Depressão e luto; Quebre o ciclo das preocupações; Foi culpa minha; Aprenda a reconhecer que o luto evolui; Confronto com suas crenças; Luto complicado; Ressignificando sonhos e objetivos; O que a pessoa amada me ensinou; Ressignificando o "eu deveria..."; Tabela de visualização do luto; Resgate da identidade individual; Orientações na urgência e alta hospitalar; Plano de segurança para risco de suicídio; O luto após suicídio; Grupo de apoio; Desmistificando mitos sobre o suicídio; dentre outros.



Ao adquirir este material, você recebe de brinde:

ATRAVESSANDO A DOR: APOIO ÀS FAMÍLIAS ENLUTADAS PELO SUICÍDIO; BARALHO DA CONEXÃO CONSCIENTE; – BARALHO DO LUTO; CADERNO DE ATIVIDADES PARA CRIANÇAS ENLUTADAS; CARTILHA DE ORIENTAÇÃO A PAIS; COMO EXPLICAR A MORTE PARA CRIANÇAS; DINÂMICAS TERAPÊUTICAS PARA GRUPOS DE LUTO; PROTOCOLO TERAPÊUTICO FLEXÍVEL PARA O LUTO; ROTEIRO DE SESSÕES PARA ACOMPANHAMENTO PÓS TENTATIVA DE SUICÍDIO.

BAIXE O SEU AGORA



suzannelealpsi.com

Ebook

Depressão

Recursos Terapêuticos

- Este material foi cuidadosamente elaborado em formato PDF e reúne 50 exercícios com propostas de reflexão e aprendizado. Ele oferece recursos práticos para promover o autoconhecimento, explorar os próprios padrões de pensamento e desenvolver estratégias mais saudáveis e eficazes para lidar com os desafios emocionais da depressão.
- Pode ser utilizado tanto para o seu próprio cuidado quanto como ferramenta complementar no trabalho clínico de profissionais que atuam com indivíduos ou grupos terapêuticos. Tudo foi construído com responsabilidade, acolhimento e profundo respeito à individualidade de cada pessoa.
- Alguns exercícios que irá encontrar: Depressão – sintomas; Estabeleça metas para si mesmo; Organize sua rotina; Torne-se ativo; Diminua a dificuldade; Mudando o pensamento negativo; Ressalte os pontos positivos; Aceitação e resolução de problemas; O que eu faço influencia o meu humor; Uma vida que vale a pena ser vivida e muito mais...



Ao adquirir este material, você recebe de brinde:

“Perguntas Orientadoras – Depressão”; “Caderno de Monitoramento do Humor e Comportamento”; “Plano de Ação Pós Crise: Um Guia de Segurança Emocional”

BAIXE O SEU AGORA



suzannelealpsi.com



● **Clube Mulher**



Obrigada pela confiança!

Entre em contato e me conte como esse material ajudou você.

<http://suzannelealpsi.com>

Instagram @suzannelealpsi

E-mail: suzannelealpsi@gmail.com

WhatsApp: (86) 998159394



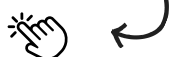
E-book interativo.

**Envie um e-mail e
descubra como garantir
10% de desconto em cada
Recurso!**

Conheça outros materiais.

310 perguntas para Processamento Emocional
Ansiedade
Autoconhecimento
Baralho Puxa Conversa para Adolescentes
Cadernos Terapêuticos
Cartas Terapêuticas
Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos
Combo de Atividades para Saúde Emocional
Distorções Cognitivas
Dor Crônica
Explorando Emoções e Habilidades: Crianças e Adolescentes
Ferramentas de Apoio para Mães no Pós-parto
Ferramentas para Mulheres com TEA
Ferramentas para Mulheres em Situações de Abuso
Ferramentas para TDAH Adulto e Adolescente
Ferramentas para Término de Relacionamento
Ferramentas para Trauma Emocional
Kit de Ferramentas para Regulação Emocional
Luto e Suicídio
Maternidade
Metáforas para Crianças
Modelo de Documentos Psicológicos
Planner da Autodescoberta
Reestruturação Cognitiva
Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

suzannelealpsi.com



Conheça também Luz Amarela Recursos

Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos



Materiais gratuitos para baixar.



— www.suzannelealpsi.com



SUZANNE
LEAL

*"Escrevo como se fosse
para salvar a vida de
alguém. Provavelmente
a minha própria vida "
(Clarice Lispector)*

Sobre a autora:

*Sempre gostei da escrita
como parte do meu
processo de
autoconhecimento e
expressão, me ajuda a
compreender e
organizar melhor meus
pensamentos e
sentimentos. Além de
ser uma forma de
terapia energizante,
onde posso ter um
encontro comigo
mesma.*

Obrigada!