

# Cuide sua mente

Recomendações sobre

**Saúde Mental para a Gestão Escolar**

**Caderno Temático 3 | Prevenção do suicídio:  
Recomendações para  
educadores**

# FICHA TÉCNICA

## PRODUÇÃO:

**Carolina de Meneses Gaya** – Coordenadora

**Nicole Maset Fernandes Pavin** – Pesquisa e autoria

**Ana Carolina D’Agostini** – Revisão técnica

**Gustavo M. Estanislau** – Revisão Técnica e Autoria

**Juliana Spinelli Ferrari Sinzato** – Design Instrucional e Gestão de Projeto Saúde Mental na Escola

**Leticia Albernaz Guimarães Lyle** – Consultoria Técnica Especializada do Projeto Saúde Mental na Escola

**Renata Trefiglio Mendes Gomes** – Consultoria Técnica Especializada do Projeto Saúde Mental na Escola

**Joyce Cavallini** – Projeto Gráfico

**Aline Marques** – Projeto Gráfico

**Nayra Baptistelli** – Apoio ao Projeto Gráfico

**André Gola** – Ilustrações do Tuto

**Abner Silva Xavier e Elaine Lindolfo** – Revisores

**Ana Carolina D’Agostini e Daniela Carvalho** – Revisão final

## EQUIPE INSTITUTO AME SUA MENTE:

**Rodrigo Bressan** – Presidente

**Andréa S. Regina** – Diretora Executiva

**Cláudia Donegá** – Gestora de Programas Sociais

**Ana Carolina D’Agostini** – Coordenadora do Projeto Ame sua Mente na Escola, Pesquisadora e Consultora da Equipe de Saúde Mental

**Carolina de Meneses Gaya** – Pesquisadora, Consultora da Equipe de Saúde Mental e Membro Associado Benemérito

**Clarice Sandi Madruga** – Pesquisadora e Consultora da Equipe de Saúde Mental

**Henrique Akiba** – Pesquisador e Consultor da Equipe de Saúde Mental

**Gustavo M. Estanislau** – Pesquisador, Consultor da Equipe de Saúde Mental e Membro Associado Benemérito

**DEZEMBRO/2024**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Introdução</b> .....                              | <b>4</b>  |
| <b>Entendendo o suicídio</b> .....                   | <b>6</b>  |
| Fatores de risco e sinais de alerta.....             | 8         |
| <b>Como lidar com o suicídio na escola?</b> .....    | <b>13</b> |
| Ações no nível da instituição e gestão escolar ..... | 14        |
| Ações no nível da sala de aula .....                 | 23        |
| Aconteceu, e agora? .....                            | 29        |
| E depois? - <b>POSVENÇÃO</b> .....                   | 38        |
| <b>Conclusão</b> .....                               | <b>40</b> |
| <b>Referências</b> .....                             | <b>41</b> |

# sumário

# INTRODUÇÃO

Este Caderno Temático apresenta conceitos e práticas de prevenção e cuidado em saúde mental, orientadas a escolas, educadores e outros profissionais que lidam diretamente com crianças e adolescentes. Ele foi cuidadosamente desenvolvido para fornecer recursos baseados nas evidências científicas disponíveis reconhecendo a importância de se abordar essa questão de forma sensível, compassiva e proativa.

A tentativa de suicídio ou a perda de um aluno por suicídio são acontecimentos que abalam não apenas os indivíduos envolvidos mais diretamente no evento, mas sim, toda a comunidade escolar.

Este caderno não pretende ser apenas mais um conjunto de teorias e estatísticas. Nosso objetivo é fornecer um material prático que ofereça apoio e ferramentas tangíveis para gestores, professores, e equipe escolar em geral, capacitando-os a agir de forma mais segura diante de situações tão delicadas.

É importante ressaltar que não pretendemos trazer essas práticas como uma forma de responsabilizar o professor em relação à saúde mental de seus alunos, mas sim reconhecer que eventos como este podem acontecer ou serem identificados no ambiente escolar, levando a escola a ter que adotar algum tipo de posicionamento. Dessa forma, gestores, professores e equipe escolar desempenham um papel fundamental no desenvolvimento integral das crianças e jovens, podendo observar e notificar sinais de alerta na escola.

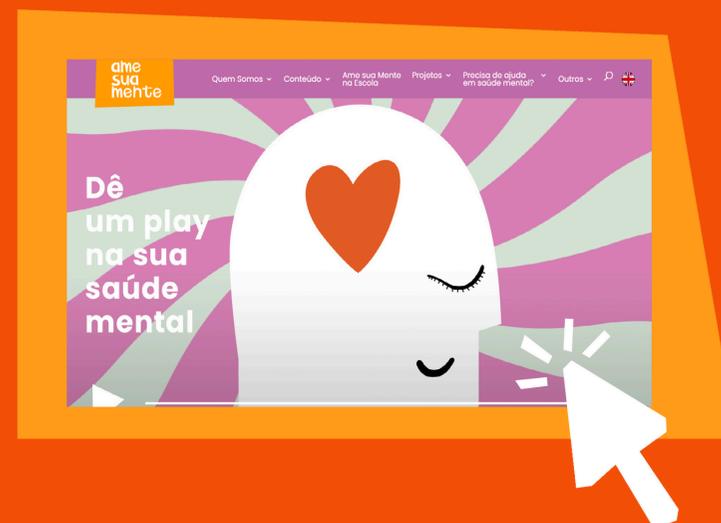


[voltar ao topo](#)

Portanto, exploraremos **diversas dimensões do tema suicídio no ambiente escolar**, examinando suas causas, os sinais de alerta e os fatores de risco mais comuns. Mais importante ainda, concentraremos nossos esforços em estratégias de prevenção e intervenção precoce, que começa desde a criação de um ambiente seguro e inclusivo, até o estabelecimento de conexões significativas com os estudantes, e manejo das situações de crise quando um suicídio ou tentativa de suicídio é vivenciado no ambiente escolar.

Lembramos que este caderno não substitui a orientação de profissionais da saúde mental, mas acreditamos que o conhecimento e as estratégias compartilhadas aqui fornecerão uma base consistente de apoio aos educadores em sua jornada na promoção da saúde mental dos estudantes. Quando possível, é sempre interessante poder colaborar com profissionais capacitados na área de saúde mental.

Mais informações sobre suicídio e saúde mental, você pode encontrar acessando nosso site em: <https://www.amesuamente.org.br/>



# Entendendo o Suicídio

Suicídio é um termo usado para descrever o evento em que uma pessoa tira sua vida de forma intencional, mas não por ser uma escolha consciente e racional, e sim, em decorrência de um profundo sofrimento psicológico e emocional. É fundamental compreender que um suicídio não ocorre por uma única razão, mas por uma combinação de fatores que podem levar uma pessoa a sentir-se muito angustiada e sem esperança.

Na tentativa de definir o suicídio, precisamos explorar outros conceitos que cercam esse assunto, importantes para que se compreendam diferentes níveis de sofrimento, e, conseqüentemente, da necessidade de intervenção e cuidado. Nos referimos a eles como comportamentos suicidas:

**Pensamentos de morte:** são ideias ou fantasias sobre a própria morte, sem necessariamente envolver um plano ou intenção de tirar a própria vida. Muitas pessoas podem ter pensamentos de morte em algum momento da vida, particularmente durante períodos de estresse e desgaste emocional. No entanto, é importante não minimizar ou ignorar esses pensamentos, pois eles podem ser um sinal de alerta para a necessidade de apoio.

**Ideação suicida:** é um estado de pensamento que pode ser momentâneo, persistente ou recorrente sobre o ato de tirar a própria vida. A pessoa com ideação suicida muitas vezes não possui um plano específico de se matar, mas sente-se sobrecarregada e com sentimentos de desesperança, solidão e desamparo.

**Planejamento suicida:** acontece quando o indivíduo com ideação suicida passa a desenvolver um plano específico para tirar a própria vida. Isso pode incluir a escolha de um método ou um local e, até mesmo, a redação de uma carta de despedida. Geralmente, nestes momentos o indivíduo está correndo maior risco de morte e precisa de ajuda imediata.

**Tentativa de suicídio:** ocorre quando a pessoa realiza o ato de tirar a própria vida, mas, por alguma circunstância, as conseqüências não são fatais. A tentativa pode ser resultado de uma ação impulsiva ou de um planejamento detalhado. Porém, independentemente disso, toda tentativa de suicídio é uma indicação clara de que o indivíduo precisa de ajuda profissional.



Segundo a OMS (2019), a cada ano perdemos 700.000 pessoas por suicídio no mundo, sendo que 77% desses, ocorrem em países com baixa e média renda, como é o caso do Brasil. Além disso, ainda na esfera mundial, o suicídio é a 4ª maior causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos de idade.

No Brasil, temos registro de cerca de 14.000 suicídios por ano, o que representa, em média, 38 pessoas tirando sua própria vida por dia. Já entre jovens, há um aumento preocupante considerando dados de 2016 a 2021, pois na faixa de idade entre 10 e 14 anos, o número de mortes por essa causa aumentou de 0,92 para 1,33 a cada cem mil pessoas, representando 45% de aumento, seguido de um aumento de 49,3% na idade entre 15 a 19 anos.

É importante observar que uma taxa muito baixa dos comportamentos suicidas chegam ao nosso conhecimento. Refletir sobre isso é fundamental para combatermos a falta de informação, que impede que muitos indivíduos busquem ajuda.

Tudo isso agrava-se com o fato de existir um tabu acerca do assunto suicídio, uma vez que, culturalmente, ele é atrelado a um grande - se não o maior de todos - pecado, por muitas crenças e religiões. Esse estigma contribui ainda mais para que a ideação suicida seja difícil de se identificar, já que muitas pessoas não se permitem nem falar sobre pensamentos e ideias suicidas que a atormentam.

5 a cada 30 pessoas já pensaram em suicídio



Aumento da taxa de suicídio de 2016 a 2021



## Fatores de risco e sinais de alerta

Conhecer os fatores de risco que podem elevar as chances de uma pessoa cometer suicídio é fundamental para a prevenção. Vamos explorar alguns deles:

- > **Problemas de saúde mental:** A presença de transtornos mentais como depressão, ansiedade, transtorno bipolar, transtornos de personalidade e distúrbios alimentares, deve ser considerada com atenção, pois elevam o risco de comportamentos suicidas.
- > **Histórico pessoal ou familiar de tentativas prévias:** Indivíduos que têm um histórico pessoal de tentativa de suicídio ou que possuem familiares próximos que tentaram ou cometeram suicídio estão em maior risco.
- > **Isolamento social:** A solidão e a sensação de isolamento podem aumentar o risco de suicídio. Pessoas que se sentem excluídas, que têm dificuldade em fazer amizades ou têm histórico de bullying, são particularmente vulneráveis.
- > **Experiências traumáticas:** Ter passado por abuso físico, emocional ou sexual, vivenciado a perda de entes queridos, divórcio complicado dos pais ou experiências violentas, pode ter um impacto profundo na saúde mental de um indivíduo, aumentando o risco de comportamentos suicidas.



> **Abuso de álcool e drogas:** substâncias psicoativas podem ter efeitos depressivos (que podem acontecer durante o efeito da droga ou quando ela para de fazer efeito) e confusionais (pensamentos acelerados, ideias de perseguição), que podem aumentar o risco de desesperança e angústia. Por outro lado, quando sob efeito de uma droga (entre elas, o álcool), o indivíduo pode ter dificuldade de avaliar a consequência de atos intempestivos, como tomar remédios ou pular de algum lugar. Além disso, em casos de uso mais frequente, a pessoa pode passar a se isolar e apresentar desconexão com atividades que dão sentido à vida, o que eleva a chance de desesperança, associada diretamente ao comportamento suicida.

> **Impulsividade:** A impulsividade é considerada um fator de risco para o suicídio devido à sua relação com a tomada de decisões precipitadas, sem considerar as possíveis consequências. Na juventude, as pessoas apresentam, normalmente, uma impulsividade maior do que na vida adulta, e essa característica associadas a outros fatores de risco como o abuso de álcool e drogas (que afetam a capacidade de julgamento e diminui o controle dos impulsos), ou algum evento traumático, podem causar grande risco.

> **Acesso a meios letais:** A disponibilidade de meios letais como armas de fogo, acesso a substâncias perigosas como pesticidas, ou acesso a medicamentos controlados aumenta o risco de suicídio.

> **Pressão por expectativas elevadas:** A pressão excessiva relacionada, por exemplo, ao desempenho no trabalho ou acadêmico, em competições, altas expectativas em relacionamentos, pode contribuir para o estresse e a ansiedade nos indivíduos, aumentando o risco de suicídio.

Devemos lembrar que esses fatores de risco não são determinantes de que o comportamento suicida vá acontecer, mas indicadores de possível vulnerabilidade. É essencial estar atento aos sinais de alerta que nos indicam comportamentos suicidas para oferecer suporte emocional ao indivíduo e encaminhá-lo para ajuda profissional adequadamente. Vamos conhecer alguns deles:

- > **Mudanças emocionais e comportamentais repentinas:** apresenta comportamentos que não eram de costume. Sinais de depressão, tristeza intensa, desesperança, desespero, ansiedade, instabilidade, irritabilidade, agressividade, agitação ou apatia.
- > **Isolamento e retirada social:** afasta amigos, familiares e se retira de atividades sociais que antes desfrutava, evita interações sociais e passa muito mais tempo sozinho.
- > **Expressão de sentimentos de desesperança:** verbaliza ou escreve sobre se sentir sem esperança, sem propósito ou sem futuro. Fala sobre a vida não ter sentido ou sobre a crença de que as coisas nunca vão melhorar.
- > **Mudanças no padrão de sono e apetite:** alterações significativas no sono e no apetite como insônia ou sono excessivo, perda ou ganho de peso repentino e sem motivo aparente.
- > **Descuido com a aparência pessoal:** passa a negligenciar a higiene pessoal, deixando de cuidar de si mesmo e de sua aparência geral.

> **Aumento do consumo de álcool ou drogas:** o uso abusivo de substâncias psicoativas pode ser um indicador de que o indivíduo está tentando lidar com a dor emocional de forma não saudável, aumentando o risco de comportamento suicida.

> **Despedidas e expressões de despedida:** despede-se de amigos e familiares de maneira incomum ou faz declarações que indicam que está se preparando para partir.

> **Busca meios para o suicídio:** pesquisa na internet ou faz perguntas a alguém próximo sobre formas de suicídio, adquire armas ou medicamentos perigosos, ou fala sobre ter um plano para tirar a própria vida.

É importante lembrar que a presença desses sinais não assegura que alguém esteja pensando em cometer suicídio, mas eles podem indicar a necessidade de buscar ajuda e apoio. Se você ou alguém que conhece apresentar esses sinais de alerta, é crucial agir rapidamente. Converse com a pessoa de maneira aberta e compassiva, ofereça seu apoio e incentive-a a buscar ajuda profissional.

Lembre-se de que o suicídio é prevenível e a intervenção precoce pode fazer toda a diferença. Procure orientação de profissionais da saúde mental, como psicólogos, psiquiatras e assistentes sociais, que são capacitados para oferecer o suporte necessário. Além disso, serviços de apoio emocional e linhas telefônicas de emergência podem ser acessados para obter auxílio imediato, tal como o **Centro de Valorização da Vida, através do número 188, que funciona 24 horas e é gratuito.**

Cultivar uma comunidade de apoio, onde o diálogo aberto sobre saúde mental seja incentivado, é fundamental na prevenção do suicídio. Juntos, podemos fazer a diferença, oferecendo suporte, compreensão e encorajando aqueles que estão passando por dificuldades ao buscar ajuda.

SAIBA MAIS SOBRE O CVV



### Mudanças repentinas no comportamento

Apresenta comportamentos que não eram de costume. Sinais de depressão, tristeza intensa, ansiedade, instabilidade, irritabilidade, agitação ou apatia.

### Expressão de sentimentos de desesperança

Verbaliza ou escreve sobre se sentir sem esperança, sem propósito ou sem futuro. Falam sobre a vida não ter sentido ou sobre a crença de que as coisas nunca vão melhorar.

### Aumento do consumo de álcool ou drogas

O aumento do uso de substâncias psicoativas pode ser um indicador de que o indivíduo está lidando com a dor emocional de forma não saudável, aumentando o risco.

Lembre-se de que o suicídio é prevenível e a intervenção precoce pode fazer toda a diferença. Procure orientações de profissionais da saúde mental.

# Como lidar com o Suicídio na escola?

Você pode estar se perguntando: **por que um assunto de saúde mental tão sério deve estar na pauta dos educadores?**

Alguns são os motivos. Inicialmente, a escola é um dos lugares em que crianças e adolescentes mais possuem espaço de expressão, e, comumente, mudanças nos padrões comportamentais podem ser notadas pelos professores, que estão diariamente com o estudante.

Por outro lado, comportamentos suicidas afetam diretamente a condição de aprendizagem do estudante, assim como de seus colegas mais próximos. Sem contar que uma tentativa de suicídio ou suicídio consumado podem acarretar outros eventos similares.

Especialistas em prevenção ao suicídio recomendam que a instituição de ensino desenvolva iniciativas universais, ou seja, dedicadas a todos os integrantes da comunidade escolar (funcionários, pais e responsáveis).

Outro princípio importante é que dois procedimentos relacionados diretamente ao suicídio devem ser priorizados antes de qualquer outro:

- > Procedimentos para identificar e ajudar alunos em risco de suicídio; e
- > Procedimentos para atuar em caso de uma morte por suicídio (e para prevenir ocorrências semelhantes).

Nesse contexto, apresentaremos ações e ferramentas que visam facilitar o manejo dessas situações dentro de qualquer escola.



voltar ao topo



## Ações no nível da instituição e gestão escolar

As ações realizadas no nível da instituição escolar são aquelas que representam a postura que a escola quer apresentar em relação à promoção da saúde mental e à temática do suicídio. Elas são mais amplas e devem transmitir a todos da comunidade escolar uma mensagem clara de como ela pretende lidar com esse assunto.

Sendo assim, propomos uma possibilidade para as escolas que decidirem adotar uma postura de prevenção e combate ao suicídio e de promoção à saúde mental.



voltar ao topo

## 1º PASSO:

# ENVOLVER GESTORES, ADMINISTRADORES E OUTROS PROFISSIONAIS-CHAVE DA INSTITUIÇÃO ESCOLAR

O envolvimento destas pessoas é essencial para qualquer atividade que seja desenvolvida na escola. Sem o comprometimento de todos, a chance de sucesso é mínima, pois estamos diante de um assunto bastante complexo e com muitas vertentes, em que é comum encontrar a resistência de algumas pessoas, devido a sensibilidade do tema, e por haver na escola outras demandas e barreiras relacionadas a custos e tempo. Com o intuito de superar essas possíveis resistências, sugerimos:

> Explicar a todos o motivo pelo qual é importante abordar e prevenir o suicídio entre estudantes, expondo os motivos pelos quais a escola deve estar preparada para lidar com isso.

> Apresentar dados sobre suicídio nesta faixa etária, conforme apresentado anteriormente neste caderno. E, se possível, apresentar dados específicos do seu município ou estado.

> Compartilhar os planos da escola em relação ao tema: tranquilize gestores e administradores, informando que os procedimentos serão desenvolvidos a partir de orientações baseadas em pesquisas confiáveis, e que serão integrados, à medida do possível, aos projetos já existentes na escola.

1. Manter um ambiente escolar seguro faz parte da missão de uma escola.
2. A saúde mental de um estudante pode afetar seu desempenho acadêmico.
3. O suicídio de um aluno pode impactar significativamente os outros estudantes e a toda comunidade escolar, além de aumentar o risco de outras ocorrências semelhantes.

## 2º PASSO:

### FORMAR UM COMITÊ INTERDISCIPLINAR

Formar uma equipe com pessoas certas é fundamental para qualquer processo de planejamento bem-sucedido. Envolver os funcionários da escola de várias disciplinas e áreas de responsabilidade, desde o início, é o melhor caminho para construir procedimentos mais realistas e viáveis para a escola.

O ideal é que se junte um comitê de pessoas da comunidade escolar, ainda que pequeno, e de preferência com representantes diversos como professores, funcionários, alunos e pais de alunos. Se possível, tenha pessoas com experiência em saúde mental, como psicólogo escolar ou assistente social envolvidas no planejamento e na liderança das atividades.

É importante entender que a relutância de alguns profissionais em se envolver nesta iniciativa pode ser resultado de suas experiências pessoais com suicídio. Essas histórias pessoais e os desejos de não revelá-las precisam ser respeitados.

Essa comissão fica responsável por:

- > Avaliar políticas, programas e procedimentos existentes.
- > Mapear os pontos de atendimento e entidades de apoio para casos de suicídio ou comportamentos suicidas na comunidade.
- > Buscar parcerias com essas entidades, no sentido de trazer profissionais de saúde para dentro da escola, e para ajudar no manejo de crises.
- > Apoiar e desenvolver as atividades de prevenção e promoção à saúde mental em consonância com o Material de Saúde Mental e com este Caderno.

> Pensar em fluxos e procedimentos de intervenção e prevenção. Por exemplo, caso um professor identifique algum sinal de alerta em um estudante, o que ele faz? Qual será o passo a passo para encaminhar a questão? O estudante que quiser ajuda pode falar com quem da escola? É muito importante que todas essas informações sejam acessíveis à toda comunidade escolar.

Lembrando que antes de desenvolver os procedimentos é importante compartilhar informações básicas sobre suicídio e sobre sua prevenção, para que todos partam do mesmo ponto. Estas informações foram apresentadas no início deste Caderno.

### 3º PASSO:

## DETERMINAR, DENTRO DO GRUPO, UM PONTO DE CONTATO E UM SUBSTITUTO PARA QUEM SERÃO REPORTADOS OS CASOS DE RISCO DE SUICÍDIO

Após a definição do grupo de trabalho, uma sugestão é definir quem será o ponto de contato principal e um substituto para ele. Essas pessoas serão responsáveis por garantir as seguintes ações:

- > Notificar a gestão escolar em caso de risco de suicídio ou suicídio consumado;
- > Avisar os pais ou responsáveis;
- > Encaminhar para os serviços de saúde;
- > Documentar o caso.

Todos os funcionários devem saber quem são o ponto de contato e seu substituto. A escola deve divulgar e manter estes dados atualizados. O substituto deverá estar preparado para executar todas as atividades previstas para o ponto de contato e, na ausência deste, deverá assumir o seu lugar.

#### 4º PASSO:

## AVALIAR POLÍTICAS, PROGRAMAS E PROCEDIMENTOS EXISTENTES

Para nortear o trabalho e evitar retrabalho, mapeie as leis (federalis, estaduais e municipais), programas e procedimentos existentes que podem influenciar o desenvolvimento dos procedimentos na escola. É essencial identificar a documentação vigente e aplicável à realidade escolar, para que os procedimentos estejam em conformidade e alinhados.

> Leis, orientações e políticas fora do ambiente escolar. A seguir, apresentamos um exemplo relevante que evidencia a importância de conhecer as leis aplicáveis ao ambiente escolar.

A Lei Federal n.º 13.819/19 institui a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio. Segundo a Agência Brasil, a lei estabelece que as escolas, tanto públicas como privadas, notifiquem aos conselhos tutelares toda suspeita ou ocorrência confirmada envolvendo violência autoprovocada (ou seja, as tentativas de suicídio, os suicídios consumados e os atos de automutilação).

> Programas e procedimentos internos: Avalie se já existem programas vigentes que possam ser fortalecidos, aprimorados e/ou conectados com os procedimentos de prevenção ao suicídio. Esta lista pode incluir o **Programa Saúde na Escola (PSE)**, e outros projetos destinados a melhorar o clima escolar e/ou prevenir bullying, violência ou abuso de álcool e outras drogas.

> Programas e procedimentos de prevenção ao suicídio nas escolas da região: Verifique com as escolas da região, com a Diretoria de Ensino e com a equipe que coordena projetos ligados ao PSE, ou à saúde em geral, se há algum procedimento que possa ser ajustado para a sua escola ou alguma orientação que deve ser incorporada ao seu procedimento.

> Esteja preparado para enfrentar potenciais barreiras: Algumas pessoas da comunidade escolar, por exemplo, podem questionar a necessidade de um programa voltado à prevenção de suicídio. Nestes casos, a escola pode sensibilizá-las compartilhando as informações apresentadas neste Caderno.

## 5º PASSO:

### **MAPEAR SERVIÇOS DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE PARA OS QUAIS OS ESTUDANTES PODEM SER ENCAMINHADOS**

O mapeamento dos serviços de assistência social e saúde mental é uma ferramenta valiosa para a escola na promoção do bem-estar e na garantia de um ambiente escolar saudável e acolhedor. Com essa informação, a escola pode atuar proativamente em relação à saúde mental e emocional dos estudantes, bem como responder de forma adequada em casos de necessidade de suporte especializado.

O mapeamento abaixo pode ser preenchido reunindo as informações de acesso à rede socioassistencial e de saúde pública da região em que a escola está localizada, ser impressa e disponibilizada para todos os profissionais da escola, em espaços de discussão e convivência desses profissionais:

Rede de Atendimento Psicossocial e Apoio à Saúde Mental

Bairro/Região:

|   |                      |
|---|----------------------|
| Polícia militar                                   | Ligue 190            |
| SAMU  | Ligue 192            |
| Corpo de Bombeiros                                | Ligue 193            |
| Centro de Valorização da Vida (CVV)               | Ligue 188            |
| Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) | Ligue 121            |
| UBS <input type="text"/>                          | <input type="text"/> |
| UPA <input type="text"/>                          | <input type="text"/> |
| Ambulatório <input type="text"/>                  | <input type="text"/> |
| Hospital psiquiátrico <input type="text"/>        | <input type="text"/> |
| Hospital Dia <input type="text"/>                 | <input type="text"/> |

|  |                      |
|--|----------------------|
| Hospital <input type="text"/>                  | <input type="text"/> |
| CAPS AD (álcool e drogas) <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| ONG <input type="text"/>                       | <input type="text"/> |
| <input type="text"/>                           | <input type="text"/> |
| <input type="text"/>                           | <input type="text"/> |

Preencher

**Atenção!**  
 Vale diferenciar que quando o assunto é suicídio, a Polícia Militar deve ser acionada apenas em casos de tentativa de suicídio que envolva armas de fogo. Já o Corpo de Bombeiros nos casos em que não há envolvimento com armas de fogo.

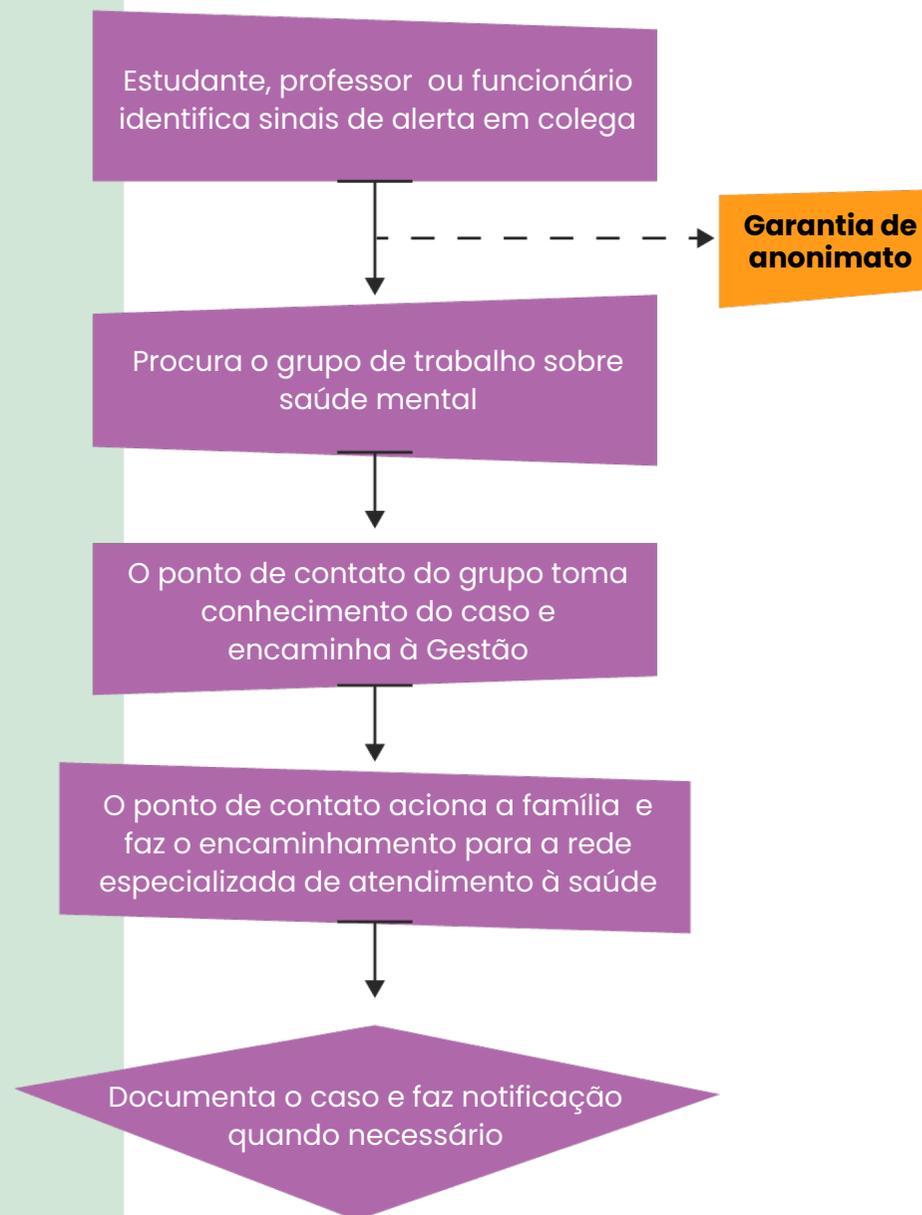
## 6º PASSO:

### FLUXO DE ATENÇÃO E ENCAMINHAMENTO QUANDO HÁ A IDENTIFICAÇÃO DE UM FATOR DE RISCO OU SINAL DE ALERTA

Em conjunto com a administrativa da escola, o grupo de trabalho deve delimitar um fluxo para encaminhamento dos casos nos momentos de crise. Por isso, desenvolvemos um modelo abaixo, para que educadores possam pensar e adaptar para a realidade de sua escola.

Todos os membros da equipe precisam estar familiarizados com os procedimentos para ajudar os alunos em risco de suicídio. Este alinhamento pode ser feito nas reuniões de equipe (ATPC, HTPC ou equivalente).

Os procedimentos devem estar sempre atualizados e revisitados com frequência. Caso algum funcionário responsável por uma atividade específica tenha saído da escola, a nova contratação deve ser orientada e treinada. É importante garantir que os novos funcionários se familiarizem com esses procedimentos.



## 7º PASSO:

# FORMULÁRIO DE ENCAMINHAMENTO DE CASOS RELACIONADOS À SAÚDE MENTAL

Ter um caminho pronto e determinado na hora de gerenciar uma crise relacionada ao risco de suicídio na escola ajuda bastante o responsável e agiliza a tomada de ações. Por isso, nosso Instituto desenvolveu um modelo de formulário de encaminhamento, com o intuito de apoiar a escola nesse procedimento, até porque, sabemos que muitas instituições de ensino não possuem acesso direto facilitado a serviços especializados de psicologia escolar ou assistência social.

O objetivo deste formulário é auxiliar na identificação dos indicadores de risco, facilitando a avaliação do estudante pelo serviço especializado e, conseqüentemente, contribuir para uma comunicação mais efetiva com os profissionais de saúde.

Nosso formulário está disponível no Instituto do AME e você pode acessá-lo também aqui:

[Protocolo para Encaminhamento | Ame Sua Mente](#)

É importante lembrar que este é apenas um modelo, e que você pode adaptá-lo à realidade da sua escola.

# Ações no nível da sala de aula

Para completar nosso rol de ações em todos os níveis da escola, precisamos pensar em como instrumentalizar os professores que lidam diretamente com os alunos, quando a temática do suicídio for trazida para a sala de aula. Por isso, descrevemos algumas ações e respostas sugeridas, embasadas em estudos de entidades confiáveis, de como devemos lidar com algumas questões:

## **Se for questionado em sala de aula sobre o suicídio:**

- > Tenha bastante cuidado com as palavras;
- > Não fale e nem explique sobre métodos ou formas de suicídio;
- > Não traga dados que possam estimular o interesse dos alunos, principalmente usando palavras como “aumento”, “taxa mais alta”, entre outras;
- > Não faça piadas a respeito do assunto, nem julgamentos sobre os motivos de uma pessoa, personalidade, cultura ou estilo de vida;
- > Conduza uma resposta que acolha a pergunta do aluno, mas diga que prefere conversar sobre isso com ele em outro momento particular, para não atrapalhar a aula.

## **Se algum aluno disser em sala de aula ou diretamente a você que vai se suicidar:**

- > Pense que quando um estudante verbaliza que quer tirar a própria vida, ele está, na maioria das vezes, solicitando auxílio e deve ser acolhido e encaminhado para avaliação de um profissional de saúde mental;
- > Não julgue-o no sentido de achar que ele quer chamar atenção sua ou de colegas. Leve o comentário à sério!
- > Não prometa guardar segredo caso algum aluno o procure e diga isso ao se abrir. Explique que este assunto é importante, que você se preocupa com ele, e que, por isso, precisa encaminhar a questão às pessoas corretas, que saberão lidar melhor com isso e oferecer uma melhor ajuda.
- > Busque apoio da coordenação ou outro profissional responsável pelas questões de saúde mental ou do comitê de saúde mental.



## O QUE FAZER EM CASOS DE RISCO DE SUÍCIDIO?

Vale ressaltar que a identificação dos fatores de risco em um estudante nem sempre é uma tarefa simples. Os fatores de risco são características, situações ou eventos que aumentam a probabilidade de uma pessoa apresentar comportamento suicida. Segundo a OMS (2014), os três fatores de risco principais são: tentativa prévia de suicídio, transtornos mentais e histórico de suicídio na família. Para lembrar quais são os fatores de risco e sinais de alerta, retome este tópico no início deste Caderno.

### Como conversar com um aluno:

Após a identificação de um sinal de alerta, caso o educador se sinta confortável e disposto a conversar com o aluno, é importante estar preparado para este momento delicado, que pode salvar vidas. No quadro ao lado, trazemos algumas sugestões para reflexão:

AÇÃO DE PREPARAÇÃO – ETAPA 1:

## BUSQUE UM AMBIENTE SEGURO E RESERVADO

### o que é?

O educador deve garantir que o ambiente seja seguro e reservado, longe de outras pessoas, que possam interromper a conversa. É importante que o aluno se sinta à vontade para dividir seus pensamentos e sentimentos, sem se preocupar com julgamentos ou estereótipos.

### como fazer?

Liste locais existentes na escola que sejam um ambiente seguro e reservado; o grupo de trabalho pode também ter pré-estabelecido uma sala que será usada para essas abordagens.

## ETAPA 2: REALIZE O ACOLHIMENTO

### o que é?

Portar-se de uma forma empática e sensível é fundamental em momentos delicados como esse.

### como fazer?

Escute atentamente o aluno, prestando atenção às suas expressões faciais, tom de voz e palavras utilizadas, e procure validar seus sentimentos.

Não minimize ou negue os sentimentos do aluno. Mostre que está presente e disposto a ajudar.

A postura nesse momento deve ser mais de escuta do que de fala. Não tente dar “lições de moral” nessa conversa, pois isso geralmente caminha na contramão do acolhimento.

## ETAPA 3: FAÇA PERGUNTAS ABERTAS

### o que é?

As perguntas abertas permitem que o aluno tenha espaço para compartilhar seus sentimentos, experiências e pensamentos. Essas perguntas precisam ser feitas com cuidado e de forma respeitosa, para que o aluno se sinta confortável e seguro em responder.

### como fazer?

Enumere as perguntas que podem ser feitas. Por exemplo:

- > Quer me contar como está se sentindo?
- > Quais problemas você tem enfrentado ultimamente?
- > Sente que sua vida perdeu o sentido?
- > Você acredita que as coisas podem melhorar?

#### ETAPA 4:

### **MOSTRE QUE EXISTEM FORMAS DE BUSCAR SUPORTE EMOCIONAL**

#### **o que é?**

O educador pode indicar ao aluno instituições que ofereçam suporte emocional ou atendimento especializado em saúde mental.

#### **como fazer?**

O CVV ou o Pode Falar (Unicef) são exemplos de canais de ajuda (de escuta empática).

Para atendimento especializado em saúde mental, indique os serviços mapeados anteriormente, para os quais os estudantes podem ser encaminhados.

Ajude o estudante a pensar e construir uma rede de apoio de amigos, familiares e/ou professores, e a solicitar ajuda sempre que precisar.

#### ETAPA 5:

### **AVISE QUE SUA PREOCUPAÇÃO SERÁ COMPARTILHADA COM OS PAIS OU RESPONSÁVEIS E, CASO NECESSÁRIO, TERCEIROS (POR EXEMPLO, ASSISTENTE SOCIAL OU CONSELHO TUTELAR)**

#### **o que é?**

A comunicação com terceiros é outro aspecto importante e inegociável. Nesse caso, informe ao aluno que a escola irá conversar com os pais ou responsáveis e, eventualmente, terceiros. Procure deixar claro que a comunicação é uma forma de cuidado e preocupação para que o aluno não se sinta com medo ou exposto.

#### **como fazer?**

Você pode envolver o estudante na decisão sobre como será feita essa comunicação, para que, dessa forma, ele se sinta acolhido e respeitado. Se o aluno oferecer muita resistência na comunicação com a família, atente-se para os casos de maus tratos, e acione o Conselho Tutelar.

## Como conversar com a família e/ou responsável

Os pais ou responsáveis por estudantes em risco de suicídio, via de regra, devem ser notificados o mais rápido possível pela escola. Pondere se o aviso para os responsáveis pode piorar a situação e discuta com o aluno como seria a melhor forma de fazer isso. No momento dessa conversa, pondere:

- > A pessoa que fará o comunicado deve estar preparada para executar tal tarefa e para enfrentar diferentes tipos de reações.
- > Se houver informações disponíveis, leve em consideração: questões culturais e como os pais/responsáveis lidam com assuntos relacionados à saúde mental, privacidade e encaminhamento para ajuda especializada.
- > Explique os comportamentos observados que trouxeram essa preocupação e a importância de buscar ajuda especializada imediata, além da necessidade em tomar medidas de segurança, como manter o aluno acompanhado e reduzir o acesso deste a bebidas alcoólicas e a meios potencialmente perigosos, como armas de fogo, cordas, venenos e medicamentos.
- > Faça o encaminhamento para os serviços especializados em saúde mental. Compartilhe informações sobre locais de atendimento, listados no mapeamento de serviços de apoio e assistência à saúde, para os quais o estudante deve ser encaminhado.
- > Reforce que o acolhimento e apoio familiar é um importante fator de proteção.

> Registre internamente todos os contatos realizados com os pais/responsáveis e registre essa ocorrência na documentação do aluno.

> Lembre-se: pais e responsáveis podem experimentar diferentes emoções e apresentar diversas reações. Talvez eles também precisem de apoio especializado para lidar com a situação vivenciada pelo jovem e com a sua própria reação.

## Documentar o caso

Documente internamente cada atividade, encaminhamento e/ou comunicação realizada. Atente para a confidencialidade e privacidade em torno do caso (por exemplo: evite discutir detalhes com pessoas além das necessárias e evite comentários nos corredores e salas de reunião). Ter um prontuário separado para esses casos, para que não fique disponível junto à vida escolar do aluno, pode também ser uma medida, principalmente se muitas pessoas tiverem acesso a esses documentos.

### E quando o risco é imediato?

As ações descritas acima, como ter um momento de conversa com o aluno, com os pais e/ou responsáveis, preenchimento de formulário e encaminhamento aos serviços de saúde, se aplicam quando há identificação de um sinal de alerta não imediato, ou seja, quando julgamos que há tempo hábil para que essas ações sejam tomadas, levando em consideração a necessidade de encaminhamento rápido.

No entanto se a identificação de um risco for imediato, ou seja, se estiver em curso uma tentativa de suicídio, prioritariamente acione os **serviços de emergência (SAMU 192) quando necessário; em casos que envolvam armas de fogo, chame a Polícia Militar (190); nos outros casos, acione os Bombeiros (193).**



## Aconteceu, e agora?

Depois de abordarmos bastante as ações nos níveis da instituição e da gestão escolar, e também quando ocorre a identificação de fatores de risco, precisamos nos preparar para intervir quando há uma tentativa de suicídio ou quando o suicídio é consumado.

É comum, em um momento de crise, que algumas de nossas escolhas sejam prejudicadas pelo nosso envolvimento emocional com a situação, e que informações importantes sejam esquecidas pelo estresse que estamos passando. Por isso, ter acesso a uma lista das ações necessárias pode diminuir bastante nosso estresse diante da situação, e nos ajudar em seu enfrentamento.



[voltar ao topo](#)

## Ações e cuidados quando há uma tentativa de suicídio em curso dentro da escola

Ao encontrar a vítima, chamar outro profissional da escola para manejo da situação em conjunto. De preferência, o ponto de contato estabelecido pelo grupo ou seu substituto.

Manter a vítima em segurança, não deixando-a sozinha e tentando avaliar quais são suas condições de saúde. Um dos profissionais não deve sair do lado da pessoa, e tomar cuidado com objetos e ações que possam trazer risco.

Enquanto isso, o segundo profissional deve ligar imediatamente para o SAMU (192), para Polícia Militar (190) – em casos da presença de arma de fogo – se não, chamar o Corpo de Bombeiros (193).

Chamar um profissional que saiba aplicar primeiros socorros.

Outros profissionais da escola devem garantir a segurança dos demais alunos.

Manter a área em que o indivíduo está isolada de outros estudantes e apenas com funcionários da escola necessários ao suporte à vítima. Não deixe que ninguém tire fotos ou faça vídeos desse momento.

Ligar para um dos familiares responsáveis do indivíduo, mas não dizer ao telefone que houve uma tentativa de suicídio. Diga que houve um incidente e que a presença dele na escola é urgente.

Contar para a família os fatos ocorridos na escola. Lembre-se que este momento envolve muita dor e perguntas. Seja empático com o outro, pois as reações dos familiares podem ser diversas.

Assim que o SAMU, Corpo de Bombeiros ou a PM chegar no local, deixe que eles conduzam a situação com o indivíduo.

Para aqueles que presenciaram a tentativa de suicídio, deve-se assegurar o acompanhamento e, se necessário, encaminhamento a um profissional de saúde mental.

Para os demais estudantes, educadores e funcionários que continuaram na escola, a tarefa é tentar retomar a rotina o quanto antes, acalmando-os e dando espaço para o acolhimento de suas angústias. Diga que no momento oportuno eles terão mais informações sobre o estado de saúde do colega.

Documentar através de relatório todo o ocorrido e as medidas tomadas, e adicionar no prontuário do estudante para resguardo. Nesse relatório, é importante reunir o máximo de informações sobre o indivíduo com os seus professores e funcionários próximos, para que seus relatos de observações entrem na documentação do caso. Também é prudente que a escola comunique sua supervisão direta da diretoria regional de ensino competente.

Notificar o Conselho Tutelar, como previsto na Lei Federal nº 13.819/2019, de acordo com o procedimento existente na escola.

Emitir um comunicado ao corpo docente, discente e pais de estudantes, sem entrar em detalhes em relação ao ocorrido, sem expor o indivíduo nem sua família, priorizando alertar sobre a importância da prevenção e de agir rapidamente. Diga que a escola está disponível para acolher as dúvidas e angústias de todos nesse momento.

Desenvolver um plano para facilitar o retorno do estudante que esteve ausente após uma tentativa de suicídio. Este retorno pode ser difícil para este jovem, pois poderá lidar com diferentes reações de colegas e professores, pode estar sob o uso de remédios que interferem em seu comportamento e desempenho escolar, e podem ter dificuldade em acompanhar as atividades da escola. Por isso, este jovem precisará de apoio e monitoramento, especialmente durante os primeiros meses, em situações de crise ou perto do aniversário de sua tentativa. Se possível, um funcionário deve ser designado para facilitar o retorno do aluno à escola. Esse pode ser um professor ou outro membro da equipe que sinta-se em condições e disposto a realizar esta tarefa e que, preferencialmente, tenha uma relação de confiança com o aluno e com os familiares/responsáveis. Esta pessoa será o principal ponto de contato para os pais/responsáveis, funcionários e gestores da escola. Os pais/responsáveis devem estar envolvidos em todas as etapas deste processo.

## Ações e cuidados quando ocorre um suicídio consumado ou suspeita de óbito por suicídio dentro da escola

Apesar de nesse caso a atuação da equipe ser bem parecida em relação aos casos em que há uma tentativa de suicídio, torna-se importante repensar essa lista de ações, para enfatizar as diferenças.

Ao encontrar a vítima, garantir a presença de outro profissional da escola para manejo da situação em conjunto. De preferência, o ponto de contato estabelecido pelo grupo, ou seu substituto.

Não deixar a vítima sozinha e tentar avaliar quais são suas condições de saúde. Um dos profissionais não deve sair do lado da pessoa.

Enquanto isso, o segundo profissional deve ligar imediatamente para o SAMU (192), e assim que chegarem ao local, deixe que eles conduzam a situação com a vítima.

Chamar um profissional que saiba aplicar primeiros socorros, se houver na escola.

Outros profissionais da escola devem garantir a segurança dos demais alunos.

Manter a área em que o indivíduo está isolada de outros estudantes, e apenas com funcionários da escola necessários ao suporte à vítima. Não deixe que ninguém tire fotos ou faça vídeos desse momento.

Verificar se há parentes do aluno na escola, como irmãos que estudam em outras classes. Caso haja, estes devem ser levados a um local com privacidade e mantidos acompanhados por um adulto até a chegada dos responsáveis.

Ligar para um dos familiares responsáveis do indivíduo, mas não dizer ao telefone que houve um suicídio. Diga que houve um grave incidente, e que a presença dele na escola é urgente.

Para aqueles que presenciaram a cena, deve-se assegurar o acompanhamento, e se necessário, encaminhamento a um profissional de saúde mental.

Identificar, com a equipe escolar, quem é (são) o(s) estudante(s) mais próximo(s) do aluno que faleceu. O objetivo é identificar e poder apoiar os estudantes que podem ser mais afetados com o ocorrido.

Se possível, acionar profissionais de saúde mental ou assistência social para dar suporte às medidas a serem tomadas, inclusive a comunicação da notícia. Se não for possível, o grupo de trabalho de saúde mental deverá definir, junto à gestão, quem dará a notícia aos pais/responsáveis.

Para os demais estudantes, educadores e funcionários que continuaram na escola, acalme-os e dê espaço para o acolhimento de suas angústias. Diga que no momento oportuno, eles terão mais informações sobre o colega.

Alinhe com os responsáveis como será a comunicação do fato para a comunidade escolar.

Documentar através de relatório todo o ocorrido e as medidas tomadas e adicionar no prontuário do estudante para resguardo. Nesse relatório, é importante reunir o máximo de informações sobre o indivíduo com os seus professores e funcionários próximos, para que seus relatos de observações entrem na documentação do caso. Também é prudente que a escola comunique sua supervisão direta da diretoria regional de ensino competente.

Notificar o Conselho Tutelar, como previsto na Lei Federal nº 13.819/2019, de acordo com o procedimento existente na escola.

Comunicar ao corpo docente, discente e pais de estudantes, sem entrar em detalhes em relação ao ocorrido, sem expor o indivíduo, nem sua família, conforme alinhado em conjunto com eles, priorizando alertar sobre a importância da prevenção e de agir rapidamente. Diga que a escola está disponível para acolher as dúvidas e angústias de todos nesse momento.

Procurar identificar pessoas que foram/possam ser mais afetadas com o ocorrido. Na medida do possível, fornecer apoio emocional de profissionais da área de saúde mental. Em caso de alunos, contatar seus pais ou responsáveis, alertando para o aumento do risco do efeito de contágio desta ação, e a importância da posvenção. Recomenda-se que estes alunos sejam acompanhados de perto nos meses seguintes.

Mais tarde, obter informações sobre o funeral, definir a participação da escola e combinar com a família/responsáveis sobre a divulgação para alunos e equipe escolar, respeitando o desejo da família/responsáveis.

Avaliar quais eventos ou compromissos terão que ser cancelados em virtude do acontecimento. Considere o impacto do suicídio na agenda escolar e planejamento de formaturas, festas, entre outros eventos.

## Modelo de ligação para os familiares para comunicar sobre a tentativa de suicídio ou suicídio consumado

Olá, (nome do familiar).

Aqui é (nome de quem liga), da Escola (nome da escola), onde o(a) (nome da vítima) estuda. Estou entrando em contato devido a um incidente grave que infelizmente aconteceu, e precisamos que o/a senhor/a venha o mais breve possível até a escola.

**Opção 1:** Onde o senhor/a está? Tem alguém que possa lhe trazer ou acompanhá-lo/a até aqui?

**Opção 2:** Onde o senhor/a está? Vamos pedir para o funcionário (nome do funcionário) ir buscá-lo/a.

**Pergunta provável ao telefone:** Mas o que aconteceu? Meu filho/a está bem?

**Resposta:** Infelizmente eu não posso te dar mais detalhes nesse momento, só peço que tente ficar calmo/a para chegar aqui rápido e em segurança.

## Modelo de conversa para contar pessoalmente o que ocorreu na escola e acordar os encaminhamentos

A conversa deve ser empática, entendendo que podemos receber reações diferentes de cada família, e de pessoas diferentes de uma mesma família.

É importante expressar que você sente muito, que a escola está aqui para ajudá-los. Atenha-se aos fatos e responda perguntas de forma objetiva, com a sequência do que aconteceu. Foque em responder: onde a vítima estava, como foi encontrada, se havia alguém junto, em qual horário isso aconteceu, se foi encontrado algo suspeito junto a ela, como algum medicamento ou arma. Evite fazer inferências sobre situações incertas do passado, subjetivas da vítima, e nem previsões de futuro.

Avalie o momento diante do prognóstico da vítima, sobre o encaminhamento de seu atendimento. Se for o caso da vítima estar fora de perigo de vida no momento, conversar sobre o suicídio com a família e indicar profissionais de saúde e quais redes de atendimento devem ser procuradas.

Para finalizar a conversa, reforce que todo o conteúdo do que foi dito entre vocês é sigiloso e diga que a escola estará preparada para receber de volta o estudante quando for o momento e que gostaria de ser mantida em contato com os profissionais de saúde que atenderão o estudante, para poderem acompanhar juntos as intervenções necessárias. Coloque-se à disposição para que toda a equipe da escola fique atenta aos sinais de alerta, e oriente os familiares responsáveis a fazer o mesmo.

## Ações para comunicar a comunidade escolar em caso de suicídio consumado

Abaixo listamos alguns pontos importantes que precisamos nos atentar, quando chegar o momento de comunicar o ocorrido à comunidade escolar.

- > Comunicar pessoalmente à equipe escolar. A comunicação precisa ser clara e objetiva, sem especificar os motivos ou métodos de suicídio.

- > Conversar com os educadores que falarão com os alunos, a fim de estabelecer uma estratégia para a comunicação. Deixar claro o papel e responsabilidade de cada um nesse processo. Lembrando que nem todos os educadores podem se sentir à vontade com esse assunto e isso deve ser respeitado e considerado na hora de fazer as escolhas.

- > No caso dos alunos, comunicar o fato de forma pessoal, em pequenos grupos. Durante o processo, observar os estudantes que apresentaram respostas intensas ou se sentiram perturbados pelo fato.

- > Caso necessário, se a escola for cobrada ou entender que essa ação é necessária, é preciso definir como será feita a comunicação para as famílias dos outros alunos. Para isso, elaboramos um modelo de carta/comunicado, que pode e deve ser adaptado conforme a realidade da escola, tomando todos os cuidados acerca desse tema, já descrito neste Caderno.

## Modelo de comunicado aos pais dos outros alunos

[Nome da Escola]

[Cidade, data]

Prezados pais e responsáveis, membros da nossa comunidade escolar.

É com profundo pesar e tristeza que nos dirigimos a vocês neste momento difícil. No dia [inserir data], fomos informados sobre o falecimento do nosso querido estudante [nome do estudante], que partiu de forma prematura. É com grande tristeza que compartilhamos essa notícia e nos solidarizamos com todos aqueles que estão sofrendo com essa perda irreparável.

Neste momento, gostaríamos de expressar nossas condolências mais sinceras à família e aos amigos, assim como aos seus colegas de classe e professores, que compartilharam momentos preciosos com ele/a.

Reconhecemos que esta morte prematura é um assunto extremamente delicado e que pode provocar uma gama de emoções intensas e difíceis de lidar e queremos assegurar-lhes que estamos aqui para apoiá-los em seu processo de luto e ajudá-los a encontrar maneiras de lidar com essas emoções.

Como escola, estamos cientes da importância de fornecer um ambiente seguro e de apoio para todos os nossos estudantes. Neste momento, trabalharemos com uma estreita colaboração de profissionais de saúde mental, conselheiros escolares e especialistas em prevenção de suicídio, para oferecer o suporte necessário a todos aqueles que precisar. Estamos reforçando nossos recursos de aconselhamento e encorajando todos a buscar ajuda e compartilhar suas preocupações, tristezas e sentimentos com os adultos de confiança em suas vidas.

Gostaríamos de lembrar a todos que a prevenção do suicídio é uma responsabilidade compartilhada e estamos comprometidos em promover uma cultura de apoio, em que todos se sintam ouvidos, valorizados e respeitados. Encorajamos a comunidade a trabalhar juntos, fortalecendo nossos laços e fornecendo o apoio necessário uns aos outros. Neste momento desafiador, é crucial que nos unamos como uma comunidade solidária.

Agradecemos a todos pelo apoio, compreensão e paciência enquanto trabalhamos no enfrentamento dessa perda e lutamos para promover o bem-estar de nossa comunidade escolar.

Com sinceras condolências,

[Assinatura]

[Nome do Diretor/Diretora]

Observações importantes sobre os comunicados que serão divulgados:

- > Tenha cuidado com as palavras e não descreva o método utilizado para a tentativa de suicídio ou suicídio consumado. Divulgar essa informação pode servir de gatilho para outra pessoa tentar fazer o mesmo.
- > Aborde o tema do suicídio como uma questão de saúde pública, em que o estudante é uma vítima, e jamais como um crime.
- > A maioria das pessoas que morrem por suicídio exibem sinais de alerta previamente. Evite descrever um suicídio como “inexplicável” ou “sem aviso”.

## Modelo de carta à imprensa

Se houver procura de algum jornalismo local ou regional a respeito do suicídio dentro da escola, pode ser necessária a emissão de uma carta à imprensa. Porém, antes de enviar algum comunicado formal, é importante alertar que a eventual divulgação sobre o caso seja feita de forma cuidadosa e responsável seguindo, por exemplo, **as diretrizes da OMS**, dentre elas:

> Tenha cuidado com as palavras e não descreva o método utilizado para a tentativa de suicídio ou suicídio consumado. Divulgar essa informação pode servir de gatilho para outra pessoa tentar fazer o mesmo.

> Instrua o jornalista para evitar manchetes chamativas, explicando o quanto isso é prejudicial e pode acarretar novas tentativas de suicídio.

> Aborde o tema do suicídio como uma questão de saúde pública, em que o estudante é uma vítima, e jamais como um crime.

> A maioria das pessoas que morrem por suicídio exibem sinais de alerta previamente. Evite descrever um suicídio como “inexplicável” ou “sem aviso”.

> Não inclua fotos de familiares, amigos, memoriais ou funerais em luto, pois isso pode também estimular que outros eventos de suicídio.

> Quando for descrever taxas de suicídios recentes, evite usar palavras que nos dão uma sensação positiva, como “aumento” ou “mais alto”.

Veja um modelo ao lado.

[Escola]

[Endereço]

[Cidade, Estado]

[Data]

### COMUNICADO À IMPRENSA

É com profunda tristeza que informamos sobre um incidente trágico que ocorreu em nossa escola. No dia [inserir data], lamentavelmente, perdemos um dos nossos estudantes devido a um suicídio. Neste momento difícil, nossos pensamentos estão com a família e amigos do estudante.

A perda de um membro de nossa comunidade escolar é uma tragédia que afeta a todos nós. Como escola, estamos comprometidos em apoiar nossos estudantes, pais, responsáveis e membros da equipe em sua jornada de luto e cura. Estamos trabalhando em estreita colaboração com profissionais de saúde mental, conselheiros escolares e especialistas em prevenção de suicídio para fornecer o apoio necessário a todos aqueles que foram afetados por essa perda devastadora. Estamos reforçando nossos recursos de aconselhamento, implementando medidas adicionais de prevenção do suicídio e promovendo a conscientização sobre a importância da saúde mental.

Pedimos à imprensa que respeite a privacidade da família e dos amigos do estudante falecido durante este período de luto. Acreditamos que é fundamental direcionar nossa atenção para o apoio e bem-estar da comunidade escolar, enfatizando a importância de se falar abertamente sobre saúde mental, reduzir o estigma e promover a prevenção do suicídio.

Agradecemos pela compreensão e cooperação de todos neste momento sensível. Estamos comprometidos em apoiar nossos estudantes e toda a comunidade escolar enquanto enfrentamos juntos essa perda devastadora.

Com sinceras condolências,

[Assinatura]

[Nome do Diretor/Diretora]

[Escola]

# E depois? posvenção

Após a ocorrência de um evento de suicídio envolvendo um membro da comunidade escolar, **é fundamental criar espaços de expressão posvenção**, trabalhando em busca do restabelecimento da rotina da escola o mais breve possível, visando promover a volta de um ambiente seguro e acolhedor, para restabelecimento também de uma condição de aprendizagem saudável. É necessário manter um cuidado atento com estudantes, funcionários e professores mais próximos à vítima, avaliando os impactos e fazendo o manejo adequado da situação.

## Modelos para criação de espaços de expressão e acompanhamento posvenção:

Desenvolvemos uma pequena **lista de possibilidades para criação desses espaços**, e acompanhamento posvenção. Lembre-se sempre de fazer adaptações para a realidade da sua escola e do seu público.

1. Se houver na escola o **serviço de psicologia escolar de forma acessível, criar horários de plantão, em algum ambiente reservado e acolhedor**, para que estudantes, funcionários e professores possam buscar ajuda. A ideia aqui não é criar uma clínica psicológica permanente dentro da escola, mas acolher as pessoas, ouvi-las, e encaminhá-las para rede de saúde, se necessário.

A depender da demanda e das possibilidades desse serviço, sugere-se **estabelecer um número de atendimentos por pessoa**, por exemplo, depois que o indivíduo busca ajuda, realiza 3 ou 5 sessões com o psicólogo, para que se possa acompanhar com um pouco mais de cuidado antes de fazer o encaminhamento devido.



2. Se não houver na escola o serviço de psicologia escolar recorrente, pode-se **buscar essa parceria com a prefeitura, CRAS e CREAS da cidade**, na tentativa de trazer essa rede de apoio para dentro da escola. Pais de alunos também podem ser uma opção de ajuda na criação dessa rede.

Avaliando as possibilidades, **crie uma sala, um canal de apoio e/ou indique o nome de um adulto da escola aos jovens que queiram conversar** ou se expressar sobre o ocorrido. Tenha cuidado para que esses momentos sejam sempre acompanhados por um profissional de saúde mental.

3. Criar um **espaço de homenagem à vítima do suicídio consumado**, para que seus colegas mais próximos e educadores possam expressar seus sentimentos sobre a perda e também sobre a situação.

Pode ser um **mural na sala de aula, um mural eletrônico onde as pessoas deixam suas mensagens**, ou mesmo uma aula dedicada a isso, deixando livre quem quiser falar, escrever ou apenas escutar as mensagens.

4. Disciplinas diversificadas, como por exemplo **projeto de vida, ou outras que estejam voltadas ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais** podem ser também um espaço para elaborar com os estudantes o tema do luto. O que é, como pode ser vivido de uma forma mais saudável, quando, onde e como buscar ajuda. Entender sobre o luto, considerando a adequação à faixa etária, é um grande passo em direção ao restabelecimento da rotina.

5. Estabelecer uma **periodicidade de acompanhamento dos envolvidos mais próximos à vítima também se faz necessário**. Muitas vezes, os efeitos negativos aparecem após um tempo do trauma vivido e, por isso, é importante colocar na agenda da coordenação, psicólogo escolar ou grupo/comissão de saúde mental, o acompanhamento periódico, chamando essas pessoas para uma conversa após alguns meses.

6. **Criar um espaço voltado à escuta de educadores e funcionários**.

Muitas vezes essas pessoas também estão abaladas com o suicídio, porém, se mantêm firmes para dar apoio aos estudantes. Essa situação pode acarretar uma sobrecarga emocional e a equipe de coordenação e direção da escola não deve perder isso de vista.

**Utilizar os horários de ATP ou HTPC, ou ainda marcar encontros específicos** para tratar sobre esse tema se faz necessário, não apenas no sentido de escuta e acolhimento, mas também de formação e preparo, deixando-os mais seguros para sustentar as ações com os estudantes.

7. **Alertar a equipe escolar para que estejam atentos a comentários**

que possam indicar que determinado aluno possa **estar em risco**. Esta percepção deve ser compartilhada com o ponto de contato da escola.

8. Se também for possível, **ofereça às famílias um canal de escuta e suporte**, de preferência com o acompanhamento de um profissional da área de saúde mental. Se isto não for possível, avalie a possibilidade de um educador da escola acionar a família e apoiar no encaminhamento para profissionais da área de saúde mental.

As **medidas de posvenção devem ser tomadas e são muito necessárias**, porém, não podemos perder de vista que as ações de promoção à saúde mental devem ser uma constante na escola e não apenas campanhas isoladas e nem atitudes pontuais que nascem durante uma crise. Essa é a ação mais valiosa que podemos implementar dentro de uma escola, cuidar da saúde mental de toda a comunidade escolar, todos os dias.

# CONCLUSÃO

Em conclusão, este Caderno apresentou, de forma breve, o conceito de suicídio e porque esse tema relacionado à saúde mental deve ser trazido para dentro das escolas.

Entendemos que a prevenção é o melhor caminho para lidar com um assunto complexo e delicado como esse e a escola desempenha um papel central na identificação precoce e na prevenção do suicídio entre os estudantes. Para isso, é preciso criar um ambiente de apoio e a reduzir o estigma em torno da saúde mental, encorajando crianças e adolescentes a buscar ajuda quando necessário.

Vimos também que pensar sobre o suicídio na escola aumenta a conscientização sobre o tema, ajuda a reduzir estigmas associados à saúde mental e permite que os estudantes e toda a comunidade escolar se sintam mais à vontade para falar sobre seus próprios sentimentos e dificuldades.

Enquanto educadores, temos a oportunidade de promover um ambiente de apoio emocional, de orientações e encaminhamentos adequados para serviços de saúde mental, diminuindo os fatores de risco que cercam a temática dos comportamentos suicidas.

Por último, nos debruçamos a pensar em estratégias de intervenção e ferramentas possíveis para trabalhar com o tema suicídio no ambiente escolar, tanto no âmbito da prevenção quanto no da resposta em casos de crise, diante da identificação de um comportamento suicida ou um suicídio consumado. Infelizmente, essas situações podem ocorrer e é preciso que toda a escola esteja preparada para responder de forma apropriada e rápida a essas situações. Ter previamente estabelecido um plano de intervenção e de comunicação alivia a sobrecarga emocional dos educadores que estão a frente da situação.

Por fim, lembramos que abordar o tema do suicídio requer sensibilidade, empatia, conhecimento e a colaboração de profissionais de saúde mental. É fundamental trabalhar em parceria com esses profissionais para garantir que as informações e intervenções sejam apropriadas, seguras e eficazes.

Ao enfrentar o tema do suicídio dentro da escola, podemos criar um ambiente mais acolhedor, informado e seguro, onde os alunos se sintam apoiados em sua jornada de crescimento e bem-estar emocional e as condições de aprendizagem sejam saudáveis e estimulantes para o desenvolvimento das crianças e adolescentes.



[voltar ao topo](#)

# REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)**. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Suicídio: informando para prevenir**. Brasília: CFM/ABP, 2014. Disponível em: <https://www.flip3d.com.br/web/pub/cfm/index9/?numero=14#page/1>. Acesso em: 7 nov. 2024.

BOTEGA, N. **Crise suicida: avaliação e manejo**. Porto Alegre: Editora Artmed, 2015.

BRASIL. Lei nº 13.819, de 26 de abril de 2019. **Institui a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 26 abr. 2019. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2019-2022/2019/lei/l13819.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2019/lei/l13819.htm). Acesso em: 28 nov. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. **Programa Saúde na Escola (PSE)**. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/areas-de-atuacao/eb/programa-saude-na-escola-pse>. Acesso em: 28 nov. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Boletim epidemiológico**. v. 53, n. 37, set. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2022/boletim-epidemiologico-vol-53-no37/view>. Acesso em: 7 nov. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Suicídio: prevenção**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/suicidio-prevencao>. Acesso em: 5 dez. 2024.

CVV. **CVV apoio emocional**. Disponível em: <https://cvv.org.br/#>. Acesso em: 3 dez. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Preventing suicide: A global imperative**. Geneva: World Health Organization, 2014. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/preventing-suicide-a-global-imperative>. Acesso em: 6 dez. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Suicide worldwide in 2019**. Geneva: World Health Organization, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026643>. Acesso em: 6 dez. 2024.

SOUSA, R. G.; COSTA, M. F. **Mindfulness e Meditação: Fundamentos, Práticas e Aplicações**. São Paulo: Editora Ágora, 2018.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES SUBSTANCE ABUSE AND MENTAL HEALTH SERVICES ADMINISTRATION - CENTER FOR MENTAL HEALTH SERVICES. **Preventing Suicide: A Toolkit for High Schools**. Disponível em: <https://www.samhsa.gov/>. Acesso em: 7 nov. 2024.



voltar ao topo

# PROCESSO DE ELABORAÇÃO E VALIDAÇÃO DO MATERIAL E SEUS CADERNOS TEMÁTICOS

Equipe de Especialistas do Instituto Ame Sua Mente

**Passo 1:**

**Revisão**

Revisão da literatura nacional e internacional sobre as **orientações e diretrizes em promoção e prevenção de saúde mental no contexto escolar.**

**Passo 2:**

**Adaptação**

Análise do material com as melhores **evidências científicas** quanto a sua **aplicabilidade** no contexto brasileiro e **seleção** de conteúdos e orientações que **respondem às principais demandas** de nossas escolas.

**Trabalho colaborativo com a comunidade escolar**

**Passo 3:**

**Validação**

Apresentação do conteúdo para painéis de educadores de contextos e atuações variadas para a **avaliação de viabilidade e formulação de consensos.**

**Passo 4:**

**Elaboração conjunta**

Revisão do conteúdo **incorporando as análises de viabilidade**, considerando orientações e práticas congruentes validadas pela comunidade escolar.

O **Instituto Ame Sua Mente** está ciente dos desafios que podem surgir ao implementar estratégias em escolas com contextos socioculturais diversos em todo o Brasil. Com isso em mente, foi realizado um trabalho de validação em parceria com pesquisadores do Centro Nacional de Inovação e Pesquisa em Saúde Mental para compartilhar e verificar a adequação e viabilidade dos conteúdos propostos com a comunidade escolar. Para isso, foram realizados grupos focais e encontros temáticos com a participação de professores, psicólogos, fonoaudiólogos, gestores escolares e representantes do governo.

Com base nesse trabalho de validação, foram selecionadas as orientações que estão alinhadas com os princípios e práticas de diferentes escolas da rede pública de ensino e que foram consideradas viáveis para seus respectivos contextos, levando em consideração possíveis obstáculos e facilitadores para sua implementação. Trata-se, portanto, de um trabalho colaborativo e contínuo que tem como objetivo orientar e inspirar práticas escolares.

Gostaríamos de expressar nosso sincero agradecimento a todos que participaram do processo de validação. Suas contribuições foram fundamentais para o aprimoramento dos nossos conteúdos, tornando-os mais adequados às necessidades da comunidade escolar.

Com especial agradecimento aos profissionais das Secretarias Municipais de Educação de Jaguariúna-SP, Indaiatuba-SP, Varjeão-SC; Secretarias Estaduais de Educação de São Paulo e Ceará.

# ame sua mente

siga-nos nas redes sociais



@amesuamenteinstituto



@ame\_sua\_mente



@institutoasm



amesuamente@amesuamente.org.br



www.amesuamente.org.br