

SAÚDE MENTAL E VALORIZAÇÃO DA VIDA

PROTOCOLO DE POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

Para os Servidores das
Escolas Públicas da SEEDF



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DF

Secretária do Estado da Educação

Hélvia Miridan Paranaguá Fraga

Subsecretária de Gestão de Pessoas

Ana Paula de Oliveira Aguiar

Elaboração

Diretoria de Qualidade de Vida e Bem-Estar no Trabalho

Diretora de Qualidade de Vida e Bem-Estar no Trabalho

Fernanda Patrícia Pereira

Equipe Técnica

Fernanda Patrícia Pereira

Luídia Maria de Aguiar Bezerra

Ana Terra Pires de Moraes

Nathalia Gonçalves Vilela

Camilla Leite de Sá

Luciana Amorim Halushuk

Tatyane Alves Batista

Emília Chamma Liutkeviciene

Projeto Gráfico

Maria Cristina Monteiro

Thatiane Ferreira

Índice

1	Apresentação
2	Valorização da vida
3	Projetos de Saúde Mental DQVT
7	Posvenção como Prevenção
8	Plano de atuação nas escolas
15	Mitos sobre a morte por suicídio
18	O que não fazer
19	Como proceder diante de uma tentativa
20	Onde procurar ajuda
21	Referências

Apresentação

É com muita responsabilidade que apresentamos o primeiro protocolo de Posvenção do Suicídio da Diretoria de Qualidade de Vida e Bem-Estar no Trabalho/DQVT, construído a várias mãos. Fruto de ações realizadas desde o ano de 2022, como estudos e a participação no V Congresso Brasileiro de Prevenção do Suicídio: complexidade e urgências na cena contemporânea.

Percebemos a necessidade de as unidades escolares terem informações seguras para agir diante de casos de suicídio no ambiente escolar. A saúde mental é um tema que merece atenção e cuidado em nossa sociedade, em um mundo onde o diálogo sobre emoções e dificuldades ainda enfrenta barreiras, é fundamental trazer à tona a importância da prevenção e posvenção do suicídio.

A posvenção do suicídio vai além de prevenir novos casos, trata-se de proporcionar suporte àqueles que ficaram. Cada perda deixa cicatrizes profundas, então o acolhimento em conjunto com as experiências de pessoas enlutadas possibilita a abertura de espaços para um suporte social, a identificação de risco de suicídio e a intervenção em crise para um acompanhamento continuado, caso seja necessário.

Sabemos que o suicídio é um tema delicado, cercado de estigmas e preconceitos. Por isso, este protocolo busca sensibilizar, informar e desmistificar a conversa sobre a saúde mental. Desta forma é essencial a qualificação e o treinamento dos profissionais que farão planejamento e execução dessas atividades.

Unidos pela prevenção e pelo cuidado, podemos construir uma sociedade mais solidária, onde o sofrimento seja reconhecido e tratado com seriedade. Agradecemos a sua disposição em se envolver neste importante diálogo e esperamos que os conteúdos aqui apresentados contribuam para um futuro mais esperançoso.

Valorização da vida

A valorização da vida e a saúde mental estão profundamente interligadas. Valorizar a vida significa reconhecer e apreciar a importância de cada momento, cada experiência e o próprio ato de estar vivo. Isso inclui cuidar de si mesmo, tanto física quanto emocionalmente, além de buscar um equilíbrio que permita viver de forma plena e significativa.

A saúde mental é fundamental nesse processo, pois afeta como pensamos, sentimos e agimos em todas as áreas da vida. Manter uma boa saúde mental envolve cultivar hábitos saudáveis, como praticar atividades físicas, ter uma alimentação equilibrada, descansar adequadamente e, principalmente, nutrir relações positivas. Além disso, é importante lidar de maneira saudável com o estresse e as emoções, buscando ajuda quando necessário.

Valorizar a vida também significa estar atento aos sinais de que algo pode não estar bem, tanto em nós quanto nas pessoas ao nosso redor. Buscar apoio - seja através de amigos, família ou profissionais de saúde mental - é um passo essencial para manter o bem-estar e prevenir problemas mais sérios.

Uma pessoa com a saúde mental em equilíbrio entende que a vida é feita de altos e baixos, com emoções positivas e outras nem tanto, conforme as circunstâncias. Passando a entender que ninguém é perfeito e que não é possível fazer tudo para todo mundo.

Ter saúde mental pode incluir:

- ↳ Estar bem consigo mesmo e com os outros;
- ↳ Lidar com as exigências da vida;
- ↳ Saber lidar tanto com as emoções positivas quanto as negativas;
- ↳ Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário.

Em resumo, a valorização da vida e a saúde mental andam de mãos dadas. Ao cuidar de nossa saúde mental, estamos, de certa forma, afirmando a importância da vida e nos dando a chance de vivê-la da melhor maneira possível.

Projetos de Saúde Mental DQVT

A Diretoria de Qualidade de Vida e Bem-Estar no Trabalho, com o intuito de contribuir com os profissionais da Educação em seu autoconhecimento, no desenvolvimento de sua saúde mental e no fortalecimento das relações interpessoais positivas, dentro e fora do ambiente de trabalho, desenvolve, ao longo do ano letivo, projetos voltados para a promoção da saúde mental e integral.

Escuta Sensível Vivências de Cantoterapia

Prevê a escuta sensível por meio de acolhimento psicoeducativo e a vivência da Cantoterapia para auxiliar na construção de recursos coletivos em busca de soluções criativas para formar um grupo harmonioso, para desenvolver relações socioprofissionais saudáveis.



GERENCIAMENTO DE ESTRESSE

O projeto visa auxiliar o servidor a identificar os fatores potencialmente estressantes em sua rotina de trabalho, com o objetivo de facilitar a construção de estratégias de autocuidado em relação à saúde e de promover condições adequadas para o desenvolvimento integral de suas habilidades no ambiente de trabalho.



PAPSI ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO

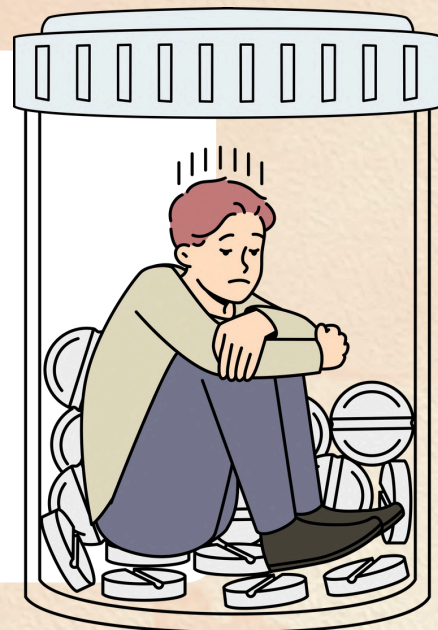
O Programa de Acolhimento Psicológico Individual (PAPSI) tem como objetivo oferecer escuta psicológica individual aos servidores efetivos, comissionados e professores substitutos em exercício no âmbito da SEEDF, como forma de promover o autocuidado dos profissionais da educação diante de seu sofrimento psíquico.



PRODEQ

PREVENÇÃO À DEPENDÊNCIA QUÍMICA

O Programa de Prevenção à Dependência Química (PRODEQ) tem como objetivo desenvolver atividades preventivas para os profissionais da educação afetados por problemas relacionados ao uso de álcool e outras drogas, com foco na promoção da saúde, bem-estar e da qualidade de vida no trabalho, no âmbito da SEEDF.



ACOLHIMENTO EM SITUAÇÃO DE CRISE

O projeto visa promover estratégias de ajuda, em caráter coletivo, destinadas a auxiliar os professores e a comunidade escolar no enfrentamento de eventos traumáticos vivenciados no ambiente escolar.



O Ciclo de Qualidade de Vida no Trabalho, Bem-Estar e Saúde Integral está fundamentado no acolhimento do profissional e na problematização de temas relacionados ao mundo do trabalho e à qualidade de vida no ambiente laboral. Ele oferece aos servidores que atuam nas unidades escolares oportunidades de vivências reflexivas e de escuta qualificada, contribuindo, assim, para a prevenção do adoecimento mental no trabalho.



Posvenção como prevenção

O suicídio é um fenômeno complexo e multideterminado, cuja prevenção é um desafio. Um plano de prevenção eficaz deve considerar aspectos individuais, sociais, culturais, ambientais, religiosos, psicológicos e psiquiátricos, além de incluir estratégias para promover a saúde mental, valorizar a vida, prevenir tentativas de suicídio e realizar ações de posvenção em casos de perdas por essa causa.

Muitas pessoas conhecem o conceito de prevenção ao suicídio, mas o termo 'posvenção' ainda é pouco difundido. A posvenção refere-se a ações, estratégias e intervenções voltadas para aqueles impactados por uma morte por suicídio. Seus objetivos incluem: minimizar o impacto do sofrimento diante da perda, desestigmatizar o tema, reduzir possíveis efeitos negativos decorrentes da exposição direta ou indireta à situação e minimizar o risco de novas ocorrências de mortes desse tipo na comunidade afetada (como familiares, amigos, colegas ou profissionais que perderam alguém).

Dessa forma, o trabalho de posvenção também se configura como uma estratégia preventiva, devendo ser oferecido aos impactados por uma morte por suicídio desde os primeiros dias após o ocorrido e conduzido com sensibilidade, evitando julgamentos, a imposição de visões pessoais e respeitando as reações individuais.

Plano de Atuação nas Escolas

Na condução de uma ação de posvenção, os responsáveis devem respeitar a autonomia das pessoas, evitando expor quem não deseja se expressar sobre o ocorrido, e reconhecendo que as reações emocionais podem persistir a médio e longo prazo. É essencial considerar que cada pessoa vivencia esse processo de maneira única e a abordagem deve ser adequada às necessidades individuais.

É fundamental oferecer suporte aos professores e funcionários, que muitas vezes não têm a oportunidade de vivenciar o processo de luto, por estarem focados em apoiar os alunos impactados. Por isso é importante implementar programas que auxiliem os professores a cuidar da sua saúde mental e física, oferecendo estratégias para lidar com o estresse e promovendo práticas de autocuidado como medidas protetivas.

A estruturação de um trabalho de posvenção deve considerar alguns aspectos, que serão descritos a seguir.

Passos do Plano

1

Inicie o plano de atuação o quanto antes;

2

Forme um grupo de trabalho que se sinta seguro para executar as ações;

3

Certifique-se da veracidade das informações para evitar especulações e minimização dos fatos;

4

Entre em contato com a família para prestar condolências e suporte;

5

Equilíbrio entre compartilhamento das informações e do pedido da família sobre o que pode ser divulgado;

6

Designar um porta-voz da escola para divulgar as mesmas informações a todos, afim de se evitar boatos e para manter a transparência;

7

Durante a transmissão da informação, priorize grupos pequenos e evite mencionar o meio utilizado para o suicídio, pois esse não deve ser o foco da conversa;

8

Evitar mensagens motivacionais que não são fundamentadas, pois elas podem reforçar o sentimento de culpa;

9

Forneça informações sobre como e onde buscar ajuda, bem como sobre como mobilizar esses recursos;

10

Identifique formas apropriadas de realizar rituais de despedida com os alunos, evitando estruturas permanentes;

11

Auxilie na construção de estratégias de enfrentamento por meio de uma intervenção em crise, envolvendo servidores e alunos;

12

Não realize eventos sem a devida capacitação e promova suporte contínuo.

Plano de Atuação nas Escolas

Diante da notícia de morte por suicídio de um membro da comunidade escolar, recomenda-se:

- Inicie as ações de posvenção nos **primeiros dias após o ocorrido**. Essas ações permitem a expressão de emoções, fortalecem o sentimento de pertencimento à comunidade escolar, desmistificam o comportamento suicida e esclarecem dúvidas;
- O **primeiro passo** é certificar-se da veracidade da informação e dos fatos relacionados. Um membro da equipe deve entrar em contato com a família, preferencialmente de forma presencial e dentro de 24 horas após a morte, para prestar condolências e oferecer suporte. É importante estar atento a comentários motivados por mera curiosidade ou especulação de detalhes, evitando julgamentos, opiniões pessoais e a minimização dos fatos;
- Deve haver **equilíbrio entre o compartilhamento das informações e o respeito ao pedido da família sobre quais informações podem ser divulgadas**. Caso a família não permita que a causa da morte seja informada como o suicídio, a escola pode comunicar aos alunos que 'a família solicitou que a causa da morte não fosse divulgada neste momento';
- Eventualmente, todos acabam tomando conhecimento dessa morte e não falar sobre o tema torna-o um tabu, reforçando a ideia de que não se deve tratar do assunto abertamente. Isso pode privar de ajuda adequada aqueles que realmente precisam;
- **Designar um porta-voz** da escola responsável por comunicar o falecimento de um aluno ou servidor de maneira clara e empática. Recomenda-se que essa tarefa seja realizada por um profissional que tenha um bom vínculo com a comunidade escolar e esteja capacitado a manter-se calmo e acolhedor ao conversar com diferentes turmas. Assegure-se de **divulgar as mesmas informações a todos**, evitando boatos e mantendo a transparência;

- A reação da escola diante da morte de um membro da comunidade escolar deve ser sempre consistente, **independentemente da causa**. Isso ajuda a evitar o reforço da conotação negativa que costuma estar associada a esse tipo de acontecimento;
- O **processo de transmissão da informação** é tão importante quanto o conteúdo. É preferível que os anúncios sejam feitos em pequenos grupos, de forma clara e uniforme, para garantir que todos recebam a mesma informação. A comunicação **não deve mencionar o método utilizado no caso de suicídio, mesmo que os alunos comentem** sobre isso, pois esse não deve ser o foco da conversa;
- Quanto ao **conteúdo a ser abordado**, é fundamental considerar o público-alvo da atividade, pois mensagens que são importantes para um grupo podem ser prejudiciais para outros;
- **Evite mensagens motivacionais sem fundamento**, pois muitas delas podem aumentar o sentimento de **culpa** entre aqueles impactados pela morte, como: 'a pessoa sempre comunica sua intenção e dá sinais' ou 'quase todos os casos poderiam ter sido evitados';
- O monitoramento das redes sociais dos alunos também é recomendado e a atuação nas mídias sociais pode ser útil para **dissipar rumores e corrigir concepções errôneas** sobre morte e suicídio;
- Forneça informações adequadas sobre como enfrentar a situação, reconhecer os sinais de alerta e buscar ajuda, tanto dentro quanto fora da escola, além de orientar sobre **como mobilizar esses recursos**:
 - *A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) está descrita no site da Diretoria de Serviços de Saúde Mental do DF. Além da RAPS, são importantes o CEPAV (Centro de Especialidade para a Atenção às pessoas em situação de violência sexual, familiar e doméstica), a Rede de Assistência Social, e serviços de apoio emocional, como o Centro de Valorização da Vida e o telefone do SAMU-192.*
- Se necessário, suspenda **temporariamente** as atividades para que a comunidade escolar tenha tempo de processar o luto e focar em sua recuperação emocional. As práticas normais devem ser retomadas quando for apropriado, mas é importante deixar claro que qualquer pessoa que precisar de ajuda **poderá obtê-la a qualquer momento**;

- Encoraje os alunos a refletirem sobre como gostariam de se lembrar da pessoa que faleceu. **Reconhecer a necessidade dos estudantes de expressar seus sentimentos**, ao mesmo tempo que os orienta a encontrar formas apropriadas de fazê-lo, pode ajudar a iniciar o **processo de retomada do foco em suas vidas diárias e responsabilidades**. Sempre que possível, considere a visita de profissionais de saúde mental às salas de aula;
- Rituais e cerimônias devem ser realizados com cautela. Embora sejam importantes para a expressão de emoções, permitindo que os sobreviventes prestem homenagens e compartilhem a dor coletiva, também podem ter um impacto significativo sobre os enlutados, especialmente os mais vulneráveis emocionalmente, tornando a perda mais difícil de lidar. **Evite a criação de instalações permanentes**;
- Planejar palestras, debates, cursos ou outros tipos de eventos, convidando profissionais especializados e experientes na área. Esteja preparado para lidar com qualquer tipo de reação dos participantes, oferecendo suporte e orientações adequadas, inclusive para relatos de crise. **É importante não realizar eventos sem a devida capacitação**;
- Ajudar os estudantes a **desenvolver estratégias de enfrentamento**, criando espaços para grupos de suporte, preferencialmente conduzidos por profissionais de saúde mental. Caso isso não seja possível, é importante que a condução seja feita por alguém que se sinta confortável com a tarefa e que esteja familiarizado com os procedimentos de resposta e os recursos de acolhimento, além de conhecer os serviços de suporte adequados para referência;
- Iniciar um serviço de **intervenção de crise** com a identificação ativa das pessoas que possam estar em maior risco de sofrer efeitos negativos diante da notícia, considerando fatores de risco como vulnerabilidade pessoal (presença de fatores de risco prévios para o suicídio, como depressão e uso de drogas) e proximidade (física, temporal ou emocional). Oferecer suporte adicional, focando no restabelecimento da situação de luto por suicídio, incluindo acolhimento separado, encaminhamento para serviços de apoio e monitoramento contínuo;
- Oferecer orientações aos professores, pais e responsáveis sensibilizados pela notícia, por meio de **material informativo**, pode ajudá-los a lidar melhor com a situação;

- Realizar uma reunião de **avaliação da ação de posvenção após sua execução** para agradecer, rever desafios, compartilhar experiências e fazer questionamentos. Aproveitar o momento para discutir as atividades realizadas, identificar necessidades de suporte adicional, acolher a equipe, **avaliar quem pode estar mais afetado** e oferecer referências adequadas, reforçando a importância do autocuidado;
- Promover o **suporte contínuo** para alunos enlutados, por meio da avaliação de suas respostas ao luto, da identificação de possíveis sinais de complicação e o risco de desenvolvimento de comportamento suicida ou outras dificuldades relacionadas à saúde mental. **Essa etapa pode requerer a mobilização de recursos de atenção terciária;**
- Manter contato com a família nas semanas e meses seguintes ao suicídio para **expressar apoio e solidariedade** diante da perda.

Para mais informações, acesse também a cartilha de “Primeiros Socorros Psicológicos” neste [link](#)



Mitos sobre a morte por suicídio

“O suicídio é uma decisão individual, pois cada pessoa possui o direito de exercer seu livre arbítrio”

O suicídio é um fenômeno complexo e multifatorial, por isso, não se deve atribuir a ele uma causa única ou oferecer explicações simplistas. Em muitos casos, a pessoa pode apresentar um transtorno mental que, com o devido acompanhamento, pode alterar o desejo de morrer.

“Quem pensa em suicídio pode permanecer em risco ao longo da vida”

O risco de suicídio pode ser tratado e acompanhado de forma eficaz por profissionais de saúde mental. Com o tratamento adequado, o risco de morte por suicídio pode ser consideravelmente reduzido ou até mesmo eliminado.

“As pessoas que ameaçam se matar querem apenas chamar atenção”

A maioria das pessoas que morre por suicídio costuma falar ou dar sinais sobre suas intenções. Muitos expressam seu desejo de morrer para pessoas próximas ou para profissionais de saúde antes de cometerem o ato.

“Quando uma pessoa que estava deprimida e com pensamentos suicidas começa a se sentir melhor, significa que o problema já passou”

Se alguém que estava pensando em suicídio, de repente, parece tranquilo ou aliviado, isso não significa que o problema tenha passado. A pessoa pode sentir-se ‘melhor’ ou aliviada simplesmente por ter decidido cometer o suicídio.

“Quando um indivíduo mostra sinais de melhora ou sobrevive à uma tentativa de suicídio, está fora de perigo”

Um dos períodos de maior risco para a pessoa que tentou suicídio é logo após a tentativa, enquanto se recupera em casa ou no hospital. Nesse momento, ela pode estar particularmente fragilizada e, conseqüentemente, ainda em risco de uma nova tentativa.

“Não devemos falar sobre suicídio, pois isso pode aumentar o risco”

Falar sobre suicídio não aumenta o risco, na verdade, conversar sobre o tema pode aliviar a angústia e a tensão associadas a esses pensamentos. Além disso, evitar o assunto pode favorecer a propagação de informações distorcidas e prejudiciais.

O que **NÃO** fazer

Compartilhar fotos ou vídeos de morte por suicídio

Tratar como um ato corajoso ou de covardia

Divulgar o lugar, a carta de despedida e o método utilizado no suicídio

Expor a família, desrespeitando seu processo de luto

Julgar, fazer piadas ou estigmatizar

Mostrar o suicídio como uma saída ou alternativa

Fazer uso do termo 'cometeu suicídio'. O "cometeu" carrega uma conotação de crime e aumenta o julgamento direcionado para a pessoa que morreu e seus entes queridos

Afirmar que "90% dos casos podem ser prevenidos". Isso pode causar nos enlutados uma sensação de culpa e de que foram incapazes de impedir a tragédia

Como proceder diante de uma tentativa de suicídio

- 1** Ligue imediatamente para alguns dos serviços de emergência listados abaixo.
- 2** Não deixe a pessoa sozinha, permaneça ao lado dela até a chegada de ajuda profissional.
- 3** Ofereça apoio, demonstre calma e empatia. Assegure que você está ali para ajudar e que há outras formas de enfrentar a situação.
- 4** Se possível, remova objetos perigosos que possam representar um risco, sempre garantindo a segurança de todos.

**Corpo de
Bombeiros**

193

**Polícia
Militar**

190

SAMU

192

Onde procurar ajuda

**CVV
188**

Centro de Valorização da Vida - CVV
Apoio emocional gratuito, 24 horas por dia,
por telefone, chat ou presencial
<https://cvv.org.br/>

CAPS

**Serviços de Saúde Mental - Centro de
Atenção Psicossocial (CAPS)**

**Encontrar locais de ajuda com
atendimento gratuito**

www.mapasaudemental.com.br

**UBS, Hospitais,
UPA**

Pode Falar - Canal da UNICEF

Ajuda em saúde mental para você que tem de 13 a 24 anos.
Abra quero falar: <https://www.podefalar.org.br/quero-falar>

**Grupo de acolhimento a familiares de pessoas
com comportamento suicida do Instituto Vita
Alere - Encontros Virtuais**



Referências

DANTAS, E. S. O.; BREDMEIER, L.; AMORIM, K. P. C. Sobreviventes enlutados por suicídio e as possibilidades para posvenção no contexto da saúde pública brasileira. In **Ensaio: Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 31, n. 3, 2022.

DISTRITO FEDERAL. SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE . COMITÊ PERMANENTE DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO. **Guia de orientações para abordagem ao luto por suicídio e posvenção**. 2023. Disponível em: <<https://abeps.org.br/manuais/#manual-de-orientacao>>. Acesso em: 02/09/2024.

DISTRITO FEDERAL. SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE.COMITÊ PERMANENTE DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO DA SES-DF. **Nota técnica n.º 5/2020 - SES/SAIS/COASIS/DISSAM/GENASAM**. Brasília, DF: Secretaria de Estado de Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/documents/37101/0/Nota+Tecnica+N%C2%BA+5-2020+-+SES-SAIS-COASIS-DISSAM-GENASAM+-+Orientacoes+sobre+o+planejamento+de+atividades+a+prevencao+de+suicidio.pdf>. Acesso em: 05/09/2024.

SALIMON-SANTOS et al. **Suicídio: complexidade e urgências na cena contemporânea**. Londrina: Lucto, 2024.

SCAVACINI, K; CORNEJO, E. R; CESCO, L. F.; GUEDES, I; CACCIACARRO, M. F.; MOTOYAMA, E. P. **Posvenção: orientações para o cuidado ao luto por suicídio**. Instituto Vita Alere. 2020. Disponível em: <https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2020/08/Cartilha-Posvencao-e-Cuidado-ao-Luto-por-Suicidio-Vita-Alere.pdf>. Acesso em: 05/09/2024.

Se você, servidor, perceber a necessidade de um acolhimento psicológico ou quiser mais informações, entre em contato com a DQVT.



**Diretoria de Qualidade de
Vida e Bem-Estar no
Trabalho**



(61) 3318-2866



dqvt.sugep@se.df.gov.br



Setor Comercial Norte- Quadra 06, Conjunto A
Shopping ID - Torre A, 2º andar.

**Secretaria
de Educação**

