



# ESTRATÉGIAS DE ATUAÇÃO COM ADOLESCENTES PARA EDUCADORES SOCIAIS

3ª EDIÇÃO

uma campanha:



**ABP**  
Associação  
Brasileira de  
Psiquiatria



**CFM**  
CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA



**Tigrinhos**  
**COMUNIDADE**

A escola do Educador Social



# ÍNDICE



Contextualização	3
Juntos na Luta	4
Comportamentos da Adolescência	7
Comportamentos Sintomáticos	8
Importante: Manejo na Crise	10
Estratégia: Orientação Familiar	11
Estratégia: Projeto de Vida	12
Estratégia: Pósvenção	14
Conteúdo Especial	16
Contatos Importantes	18
Referências	19

Conteúdo idealizado pela **Tigrinhos Comunidade** em prol da Campanha Setembro Amarelo - Mês de Prevenção ao Suicídio

**Presidente**  
Perry Krassner

**Coordenadora de Terceiro Setor**  
Marcela Ferreira

**Textos**  
Ana Claudia Leite, Isabela Zanella, Marcela Ferreira e Paulo Tonhasolo

**Edição e Projeto Gráfico**  
Taís Gobato

**Revisão**  
Rafael Bizzarro



## CONTEXTUALIZAÇÃO

---

O suicídio é um fenômeno complexo que envolve tanto o ato intencional de tirar a própria vida, quanto comportamentos de risco que levam à morte de forma direta ou indireta, consciente ou não.



### Organização Mundial da Saúde

---

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), a cada ano, no mundo, mais de 700 mil pessoas tiram a própria vida, representando em média, um caso a cada 40 segundos. **É a quarta maior causa de morte em jovens entre 15 e 29 anos.**

A organização também mapeou indícios de que, para cada pessoa que morre por suicídio, é provável que haja mais de 20 outras que tentam dar fim à própria vida.

Desta forma, para lidar com este fenômeno, **é fundamental a troca de conhecimento e saberes de equipes multiprofissionais no enfrentamento e prevenção do suicídio.**



**É de extrema importância dialogarmos sobre o tema em todos os espaços e equipamentos de proteção social,** bem como espaços de educação.

Lidamos ainda com desafios como estigmas, tabus, medos, inseguranças e dificuldades enfrentadas de expor sofrimentos, por isso, é fundamental profissionais comprometidos, com qualidade na acolhida, escuta e encaminhamentos para rede de serviços disponíveis em seus municípios.



## JUNTOS NA LUTA

---

A **Tigrinhos Comunidade**, pretende através desta troca de saberes, fortalecer educadores sociais que cotidianamente estão em linha de frente com expressões da questão social e especificamente com o fenômeno do suicídio, bem como a valorização da Política de Saúde Mental e da visibilidade e intervenções sobre os aspectos que envolvem o suicídio.

**Seguimos com objetivo de trazer informações, reflexões sobre o tema, bem como, apresentar estratégias de abordagem e intervenções nas ações e atividades socioeducativas, seja no ambiente formal e/ou informal.**



# SETEMBRO AMARELO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

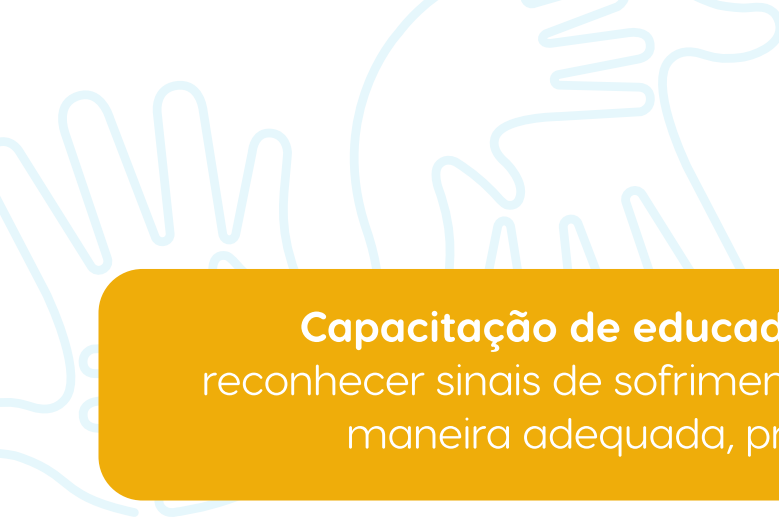
O "Setembro Amarelo" é uma campanha voltada para a conscientização sobre a prevenção ao suicídio. Quando adaptada para crianças e adolescentes, a abordagem deve ser cuidadosa e adequada à faixa etária, focando em questões como saúde mental, valorização da vida e a importância de buscar ajuda em momentos difíceis..

É de extrema importância que educadores possam através de suas ações e atividades promover:

**Diálogos abertos:** Realização de rodas de conversa sobre sentimentos, incentivando a expressão emocional e a construção de um ambiente de apoio e acolhimento.

**Educação emocional:** Ensinar as crianças e adolescentes a reconhecer e lidar com emoções como tristeza, ansiedade e frustração. Isso pode ser feito por meio de dinâmicas, jogos e atividades lúdicas.

**Fortalecimento de redes de apoio:** Estimular a importância de confiar em adultos de confiança, como pais, professores ou conselheiros, para compartilhar seus sentimentos e problemas.

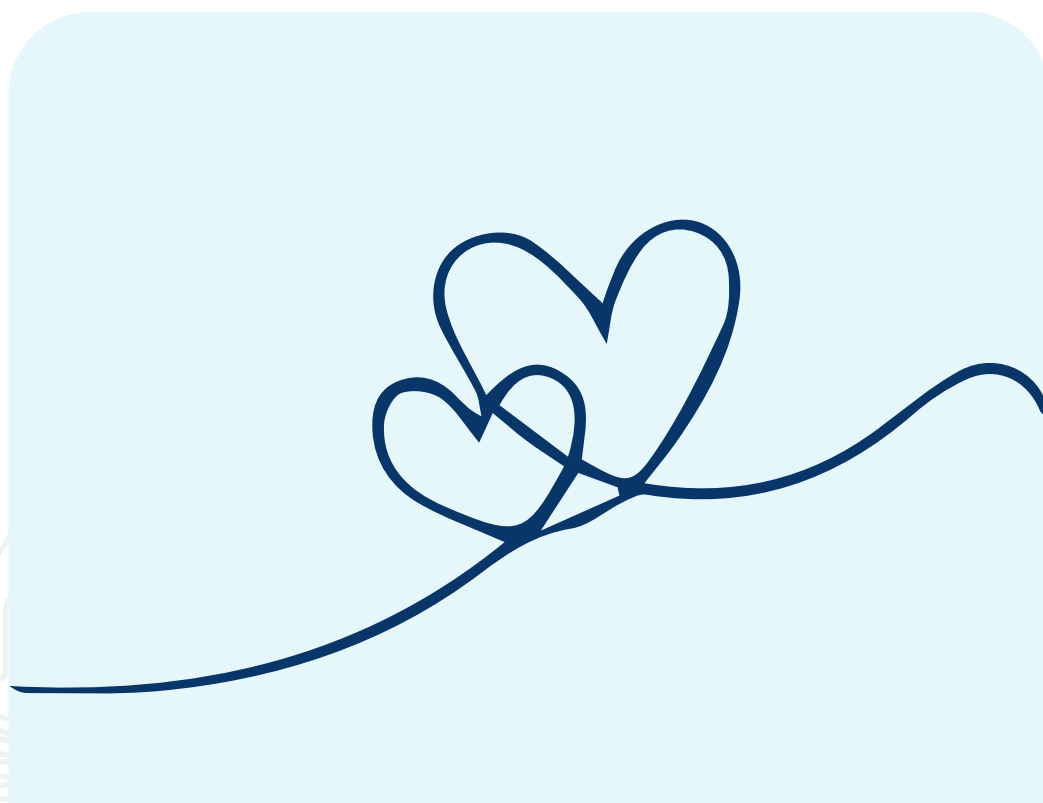


**Capacitação de educadores:** Formar os educadores para reconhecer sinais de sofrimento emocional nos alunos e agir de maneira adequada, proporcionando apoio e orientação.

**Conteúdo informativo:** Desenvolver materiais educativos que abordem de forma simples temas relacionados ao bem-estar emocional, autoestima, e a importância de pedir ajuda em momentos difíceis.

**Atividades de integração:** Promover atividades que incentivem a solidariedade e o respeito mútuo entre os jovens, reforçando a ideia de que todos podem apoiar uns aos outros.

Essas ações ajudam a criar um ambiente seguro para que crianças e adolescentes sintam-se amparados e compreendidos.





# COMPORTAMENTOS DA ADOLESCÊNCIA

A entrada na adolescência é uma nova etapa, para a criança e para as pessoas que convivem com ela. O adolescente se depara com mudanças hormonais e está aprendendo a lidar com os novos desafios e formas de se relacionar, no âmbito familiar e escolar.

É comum que adolescentes, adotem alguns comportamentos, como:

- Insegurança
- Introspecção
- Inadequação
- Esquiva



A fase pode ser tranquila ou difícil, e ainda que alguns padrões comportamentais sejam previsíveis na adolescência, **é fundamental lembrarmos de que cada indivíduo é único, e que não existe fórmula fixa para lidar com as situações: o diálogo e compreensão são fundamentais sempre!**



# COMPORTAMENTOS SINTOMÁTICOS

Ao lidarmos com adolescentes, devemos ser atentos e levar em consideração todos os sinais, intencionais ou não, que são emitidos. **Muitas vezes interpretados como “comuns à idade”, também são sintomas de depressão, e que indicam risco de suicídio:**

## SINAIS DE DEPRESSÃO

- Falta de entusiasmo, energia ou motivação
- Afastamento ou isolamento de atividades sociais
- Confusão ou dificuldade em tomar decisões
- Queda no desempenho escolar
- Problemas alimentares
- Insônia e distúrbios de sono
- Baixa autoestima ou sensação de culpa
- Abuso de álcool e/ou drogas
- Ansiedade ou medos
- Inquietação ou irritabilidade

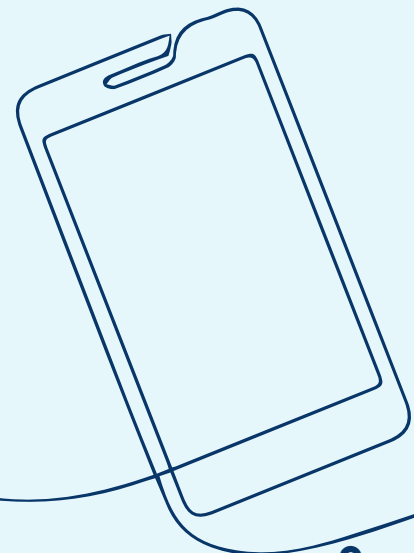


## SINAIS QUE INDICAM RISCO DE SUICÍDIO:

- Falar sobre morte/suicídio
- Provocar ferimentos em si próprio
- Pânico ou ansiedade crônicos
- Insônia constante
- Alterações na personalidade ou aparência
- Alterações nos hábitos de sono ou alimentares
- Queda no desempenho escolar
- Distribuir objetos pessoais

Caso você identifique comportamentos como estes, **informe a família, para que procurem acompanhamento em saúde mental** (psicológico e/ou psiquiátrico, conforme necessidade), e tenham assistência de espaços e ferramentas especializados nessa situação.

**Clique e veja os contatos importantes**





# IMPORTANTE: MANEJO DA CRISE

---

## EM PRIMEIRO LUGAR

Remova todos os objetos com potencial letal, e ofereça vigilância e acolhimento emocional.

## ASSIM QUE POSSÍVEL

Procure o pronto-socorro, onde medicação, quando indicada por médico psiquiatra ministrados ajudarão a diminuir a ansiedade e impulsividade durante a crise.

## LEMBRE-SE SEMPRE

O apoio e a presença dos familiares e de pessoas significativas para o adolescente podem favorecer o manejo da crise.



## ESTRATÉGIA: ORIENTAÇÃO FAMILIAR

**Construir uma relação baseada em respeito e confiança com os adolescentes facilita a adaptação de todos a essa nova fase da vida.** Como educadores, além de praticar esses princípios em nosso relacionamento com os jovens, **devemos também incentivar as famílias a cultivar esses hábitos,** promovendo um ambiente acolhedor e saudável.

### ORIENTAÇÕES PARA AS FAMÍLIAS:

- Respeitar a privacidade
- Escutar para depois aconselhar
- Dar atenção e ser presente sempre que possível
- Ser assertivo e objetivo nos diálogos
- Praticar a comunicação não-violenta
- Estabelecer uma relação de confiança

**Ser paciente e compreensível não impede que o adulto estabeleça limites!** É importante para o desenvolvimento do adolescente, e nos incentiva a ser modelo: na comunicação clara e educada, no cumprimento de compromissos firmados, no uso saudável de eletrônicos, etc.



## ESTRATÉGIA: PROJETO DE VIDA

No âmbito pedagógico, uma estratégia valiosa a se adotar na adolescência é a elaboração do **Projeto de Vida**, 6ª competência de 10 que a Base Nacional Comum Curricular determina para o desenvolvimento das crianças e adolescentes nos ensinos fundamental e médio.

### O QUE É O PROJETO DE VIDA?

Quando pensamos no Projeto de vida, o que primeiro vem a mente é “o trabalho”, e, por isso mesmo, em mecanismos para conseguir um emprego. Mas o projeto de vida vai além, com perguntas mais profundas, como:

#### ***“Quem sou? Por que existo?”***

Por meio do autoconhecimento, ponto central de trabalho no projeto de vida, inicia-se a construção da identidade pessoal. Muitos alunos relatam ou demonstram, direta ou indiretamente, não serem merecedores de sonhar. **Assim, grande parte do empenho dos professores está em auxiliá-los a superar determinismos geográficos ou biológicos e despertar nos adolescentes a vontade de quererem e reconhecerem a possibilidade de um futuro mais promissor, reforçando que a escola é um espaço de acesso ao conhecimento, de ampliação do universo cultural e de ascensão social e profissional.**



## QUAIS OS BENEFÍCIOS?

Na elaboração consciente do projeto de vida, pontos importantes são trazidos à tona, tais como: a **interdependência entre todos os seres** e a **responsabilidade social do indivíduo**, a **administração do dinheiro** adquirido com o trabalho, **consumo consciente**, **uso responsável de bens e serviços públicos**, **alimentação saudável**, **busca da saúde e da qualidade de vida**, bem como importância da **disciplina**.

**O projeto de vida pode contar com avaliações contínuas que identifiquem o índice de cooperação, qualidade da comunicação, níveis de partilha, escuta ativa, prazer e interação.**

## UM DESENVOLVIMENTO FELIZ

Para crianças do Ensino Fundamental, projetar a vida adulta com simulações lúdicas, métodos ativos, encenações, brincadeiras, ou jogos teatrais, mantêm o brilho e a espontaneidade, além de contribuir para o processo de internalização de regras e saberes.

**Através do Projeto de Vida os aspectos cognitivos e socioemocionais vão se desenvolvendo, os adolescentes dialogam, escrevem, argumentam e experimentam os caminhos entre a infância e a vida adulta, apresentam possibilidades reais de autorrealização e valorização da vida.**



## ESTRATÉGIA: POSVENÇÃO

---

**A posvenção (apoio a enlutados por suicídio) é uma estratégia que busca proporcionar cuidado e acolhimento às pessoas que estão enlutadas após a vivência de uma partida abrupta.** A morte, que, dentro da perspectiva de quem se foi, encerra um sentimento de angústia, mas para quem fica, o sofrimento se inicia. Dessa forma, a posvenção é vista como uma prevenção para que novos suicídios não ocorram e para que haja um espaço para a elaboração do luto.

No âmbito da prevenção do suicídio, **é imprescindível considerar o fenômeno do suicídio por contágio.** A maneira como o suicídio é enaltecido ou difundido, especialmente pela mídia, pode exercer uma influência significativa sobre indivíduos que percebem a morte como a única saída para o seu sofrimento.

A devastação emocional e social subsequente tornam as pessoas mais suscetíveis ao suicídio e a distúrbios psiquiátricos graves, estabelecendo um ciclo contínuo de tragédias. **É essencial abordar essa faceta na esfera da prevenção, visando à conscientização e à prudência na divulgação de informações sobre o assunto, a fim de reduzir o risco de imitação e incentivar a busca por formas saudáveis de lidar com o sofrimento.**



É de suma importância a **presença dos adolescentes e crianças em cerimônias formais que sucedem a morte**. Esse espaço permitirá a **visão da morte como algo concreto** e a elaboração do sentimento de perda. Claro que, ao pensar em crianças, a estratégia utilizada para falar sobre a morte precisa ser **adequada à faixa etária**, utilizando um vocabulário mais apropriado. Entretanto, a omissão dessas informações pode acarretar danos na compreensão do indivíduo com relação à realidade. **A vivência do luto é necessária e importante para um desenvolvimento saudável.**

Nesse processo, é importante que os profissionais disponham de uma escuta ativa e atenciosa com os sobreviventes

Realizem atividades lúdicas para a expressão do luto por vias artísticas, pode favorecer a elaboração desse sentimento.

Toda a escola participe das atividades, não apenas os amigos próximos ou colegas de sala do adolescente

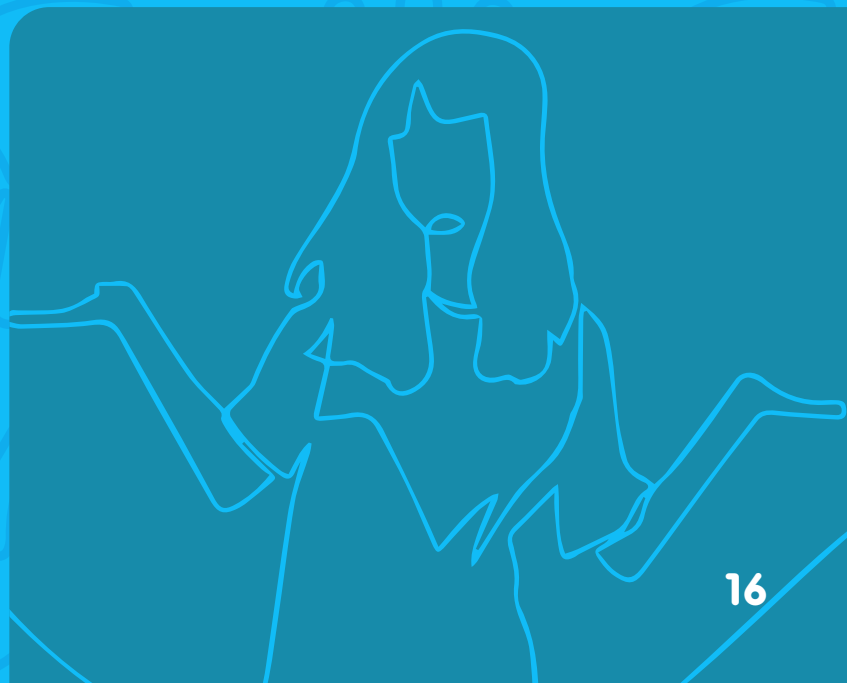
A atenção, o cuidado e a arte são ferramentas fundamentais durante esse processo.



## QUE CULPA EU TENHO

Que culpa eu tenho se sou emoção latente  
Se sou sentimento que sai pelas mãos em versos  
Se caminho no limiar das lágrimas por qualquer emoção que encontre  
Se sou exagerada como se olhasse a vida por uma lupa  
Se uma música me faz chorar  
E uma frase toca meu coração  
Se tenho afeto pelas almas que me cativam  
Que culpa eu tenho se não sou como as pessoas que acordam, saem  
para trabalhar, voltam  
para casa e vão dormir sem olhar o céu estrelado  
Se só sei enfrentar a realidade com a alma sonhadora  
E nem sempre sou compreendida  
Fico à mercê da vida feita de dias corridos e noites silenciosas  
Não ligo  
Me aceito  
Se acertar abro um sorriso  
Se errar peço perdão  
Assim sou  
Assim vou  
Sonhando  
Aprendendo  
Vivendo

**Ana Cecília Porto Silva**





## CORAGEM

Coragem  
Será que eu tenho?  
Vontade  
Será que ainda falta?  
Vencer  
Será que é destino?  
Desistir  
Já pouco importa

Importa é crescer sem ter medo  
Seguir adiante e perseverar  
Superar e inverter o trajeto  
Que me impede de sair do lugar

Encorajo-me  
Respiro  
Vida a sonhar

Ana Cecília Porto Silva





## CONTATOS IMPORTANTES

*Confira os contatos de ferramentas e espaços de atendimento em Campinas, essenciais no cuidado e assistência à prevenção da vida:*

### **CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL - (19) 3758-8600**

Unidades de funcionamento 24hs que acolhem, cuidam, tratam e buscam promover a reinserção social das pessoas com transtornos mentais severos e persistentes por meio de ações intersetoriais.

### **CENTRO DE REF. DE ASSISTÊNCIA SOCIAL - (19) 3255-6401**

Órgão responsável por coordenar as atividades assistenciais no bairro. Atende famílias em situação de vulnerabilidade que precisem de auxílio social.

### **CENTRO DE REF. ESP. DE ASSISTÊNCIA SOCIAL - (19) 3242-7744**

Unidades compostas por profissionais de assistência social preparados para atender pessoas que sofreram algum tipo de violência física, psicológica ou sexual.

### **CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA – 188**

Converse com um voluntário do CVV ligando para 188 de todo o território nacional, 24 horas, todos os dias, de forma gratuita.



## REFERÊNCIAS

---

- BOTEGA, Neury José. Crise suicida: avaliação e manejo. Artmed Editora, 2022.
- FUKUMITSU, Karina Okajima et al. Posvenção: uma nova perspectiva para o suicídio. Revista Brasileira de Psicologia, v. 2, n. 2, p. 48-60, 2015.
- <https://pfizer.com.br/sua-saude/sistema-nervoso-central/depressao/depress%C3%A3o-e-adolescente>
- [https://puc-campinas.edu.br/wp-content/uploads/2021/04/cartilha\\_projeto\\_de\\_vida\\_2021\\_final.pdf](https://puc-campinas.edu.br/wp-content/uploads/2021/04/cartilha_projeto_de_vida_2021_final.pdf)
- <https://www.setembroamarelo.com/>
- <https://mec.gov.br>



# **Tigrinhos COMUNIDADE**

---

A escola do Educador Social

[tigrinhoscomunidade.org.br](http://tigrinhoscomunidade.org.br)