



MARILDA CÂNDIDO DOS REIS BESSA
RICARDO DIÓGENES DIAS SILVEIRA

PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

GUIA PEDAGÓGICO



PREVENÇÃO AO SUICÍDIO ENTRE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO

GUIA PEDAGÓGICO

**MARILDA CÂNDIDO DOS REIS BESSA
RICARDO DIÓGENES DIAS SILVEIRA**



**INSTITUTO
FEDERAL**

Goiano

Campus
Urutaí



DESCRIÇÃO TÉCNICA DO PRODUTO

Autores: Marilda Cândido dos Reis Bessa e
Ricardo Diógenes Dias Silveira

Colaboradores:

Alexandra Rita - Designer Gráfico - Contato: @agenciaavector
Giovanni Kawano - Quadrinhista - Contato: gskdesenhos@gmail.com;
@gskdesenhos
Larissa da Silva Araújo - Psicóloga CRP: 09/012027. Contatos: larissa.
psi.puc@gmail.com ; @psicologiainforma

Origem do Produto: Trabalho de Conclusão de Curso/Dissertação:
“PREVENÇÃO AO SUICÍDIO ENTRE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO: UMA
PROPOSTA EDUCACIONAL.”

Área de Conhecimento: Educação.

Objetivo: Contribuir para a reflexão de educadores e de estudantes para a promoção de ações pedagógicas que proporcionem sentimentos de empatia e de resiliência e que colaborem para a construção de uma rede de proteção e prevenção ao suicídio entre adolescentes.

Público Alvo: Educadores e adolescentes, alunos da Educação Básica, membros de organizações não governamentais e/ou outros segmentos sociais, inclusive para reflexão em família.

Categoria deste Produto: Proposta educacional na forma de Guia de Ensino.

Estruturação do Produto: Projeto organizado em duas partes: a primeira apresenta definições e estatísticas relacionadas ao suicídio e a segunda parte é formada por sugestões de atividades que possam ser desenvolvidas para o fortalecimento de ações com o intuito de despertar o aluno para a autovalorização/protagonismo.

Avaliação do produto: Professores do IF Goiano Campus Urutaí.

Disponibilidade: Irrestrita, preservando-se os direitos autorais, bem como ao uso comercial do produto.

Divulgação: Em formato digital.

PROPOSTA DE PRODUTO EDUCACIONAL



**MARILDA CÂNDIDO DOS REIS BESSA
RICARDO DIÓGENES DIAS SILVEIRA**

Programa de Pós-Graduação em Ensino para a Educação Básica



APRESENTAÇÃO

Considerando as altas taxas de suicídio entre adolescentes relatadas pela Organização Mundial da Saúde, justifica-se a necessidade de encontrar estratégias que fomentem a atenção aos cuidados para com os alunos, com o objetivo de prevenir o suicídio entre estudantes.

O Guia Pedagógico - Prevenção ao Suicídio Entre Alunos do Ensino Médio é um produto educacional de Dissertação de Mestrado do Programa de Pós Graduação em Ensino para a Educação Básica do Instituto Federal Goiano – Campus de Urutaí-GO.

Esta proposta foi idealizada após a análise de dados de uma pesquisa junto a educadores do mesmo Campus, e teve como objetivo geral fortalecer estratégias de atividades que reflitam o desenvolvimento de competências socioemocionais para prevenir o suicídio entre estudantes do Ensino Médio.

O Guia está organizado em seis projetos e duas histórias inter-relacionadas, sendo a primeira uma história em quadrinhos, com o intuito de tornar a leitura mais atrativa.

A expectativa é que este Guia contribua para com o trabalho do professor e que juntos possamos ser úteis para estimularmos aos adolescentes para que invistam em um estilo de vida com mais sentido e propósito (FRANKL, 2011).

Agradecemos ao Reitor, ao Pro-reitor de Pesquisa, ao Diretor Geral, aos Coordenadores e Membros da Apresentação de Proposta para Novos Cursos - APCN, que idealizaram e implantaram o Programa de Pós-Graduação em Ensino para a Educação Básica do Instituto Federal Goiano – Campus de Urutaí-GO, pelo acolhimento e pelas contribuições na construção do conhecimento, bem como nos resultados aqui apresentados.





SUMÁRIO

Descrição Técnica.	03
Apresentação.....	05
Poesia Setembro-se Diariamente.	09
Introdução.....	10
Preparação instrutiva para as atividades.	12
Texto reflexivo Pescador de Ti.	13
Sugestões de atividades.....	14
Projeto Inclusão Afetiva.	15
Projeto Rede de Proteção.	16
Projeto Musical	18
Projeto Árvore da Vulnerabilidade.	20
Projeto Florescer	22
Projeto Conta Para Nós	24
História em quadrinhos (descrição).....	26
História em Quadrinhos Manchas do Preconceito.	27
Texto Metamorfose.....	38
Referências.....	45

Em primeiro lugar, é importante explicar que este Guia Pedagógico faz parte de uma pesquisa realizada entre educadores de uma escola no interior do Estado de Goiás, que tem por objetivo verificar as principais variáveis que contribuem para a insatisfação pela vida e a percepção do educador quanto aos riscos de suicídio entre estudantes do Ensino Médio. Para isso, partiu-se da hipótese de que existem algumas variáveis responsáveis pelo risco de suicídio entre os alunos. Neste contexto, achou-se necessário, apesar das coincidências, separar a pesquisa da já conhecida Campanha do Setembro Amarelo, período este em que atividades se concentram em intensas palestras e inúmeras outras formas de discussão e apresentação de dados, estimativas e até de novas leis implantadas no país, mas que ao final do mês, o outubro se torna rosa, o novembro azul, o dezembro laranja, o janeiro branco... até chegar o novo setembro para que retome a discussão por meio de novas e antigas palestras em que “conscientizadores” se vestem de amarelo e o mesmo tom volte a fazer parte dos acessórios nas repartições públicas e novamente a mídia traz inúmeros estudos e noticiários sobre o assunto.

Durante o III Congresso Brasileiro de Estudos e Prevenção ao Suicídio ocorrido entre os dias 28 e 29 de agosto de 2020, o psiquiatra, escritor e palestrante Dr. José Manoel Bertolote, idealizador da Campanha Setembro Amarelo (2015), comentou sobre os riscos de banalização da mesma, ressaltando que o Brasil é o único país do mundo que adotou um mês em que se dedica durante 30 dias para falar de suicídio (BERTOLOTE, 2020). Neste parâmetro, convidamos você a conhecer a campanha “30 dias comemorando a vida”. Para maiores informações, sugere-se uma visita ao site: <http://www.precisodeajuda.org/setembro>

Como reflexo do acúmulo de informações que geralmente ocorrem durante o mês de setembro, a partir do desabafo por um paciente ao dizer que “ninguém liga o ano todo e quando chega setembro, de repente todos resolvem se importar e vestir amarelo...”, a psicóloga baiana Jalane Maia, se inspirou para escrever uma poesia que representa a indignação de muitos sobreviventes ao suicídio que, na maioria das vezes, têm suas dores ignoradas, minimizadas e desafiadas diante de expressões de despreparo e até de hostilidade (BEZERRA, 2020).

Neste sentido, este Guia apresenta sugestões de atividades que não têm como foco o ato do suicídio em si, mas oportunizam reflexões sobre os valores da vida e ao autocuidado, das quais se esperam resultados que possam fortalecer uma rede de apoio por parte dos educadores para com os alunos e dos próprios alunos para com os colegas, a família e outras comunidades.

A expectativa é de que estas atividades possam se desdobrar de forma a atingir ao máximo de pessoas, mas se for útil para contribuir para com a vida de uma única, saberemos que, para aquela família, valeu a pena todo o esforço dedicado aos estudos.

Setembre-se diariamente

Diariamente setembro-se

Porque não existe tempo determinado

E nem cor específica para o cuidado

O cuidado é diário

A proteção é fundamental

O setembro amarelo demarca o mês de representância e luta contra uma morte que não é aceita em nosso meio social.

Porém, todos os dias devemos construir elos... elos e laços de amor fraterno

Todas as cores podem ser as cores da esperança!

O esperar do verbo correr e prosperar e não apenas esperar

Vamos correr em prol do outro, este que está aí ao seu lado! Que, muitas vezes, possui uma máscara com falsos cognatos, mas que precisa do teu colo, carinho e abraço!

Eu me importo faz toda diferença! Se tu te importares, e todos nós nos importarmos, o mundo ficará melhor em sua essência! Pois o verdadeiro amor brota daquilo que nos faz humano, comunhão e quintessência!

Jalane Moura Maia Bezerra



INTRODUÇÃO

“Quando você olha muito tempo para um abismo, o abismo olha para você” (Nietzsche).

Suicídio

O suicídio é considerado um problema de saúde pública que afeta a população mundial nas mais diferentes camadas sociais, quer seja entre os de nome de grande vulto na sociedade, ou entre a população invisível da mesma. David Émile Durkheim foi o primeiro sociólogo a tratar o suicídio como questão social. Ao feito ele o define como “todo o caso de morte que resulte direta ou indiretamente de um ato positivo ou negativo, praticado pela própria vítima, sabedora de que devia produzir esse resultado” (Durkheim, 2000).

Quais são as causas do suicídio?

O suicídio tem causas multifatoriais. Pode ser por solidão, depressão, doenças crônicas, problemas familiares, uso de drogas, timidez, questões financeiras, dificuldade no trabalho, bullying, problemas na adolescência, perda afetiva, luto e outras (BOTEAGA, 2014; CASSORLA, 2017; FUKUMITSU, 2019; SOLOMON, 2019; BERTOLETE, 2020).

Depressão

A depressão é um problema de saúde mundial. Estima-se que mais de 300 milhões de pessoas sofram com este mal que pode causar um grande sofrimento e disfunção no trabalho, na escola ou no meio familiar. (OPAS/WHO-2018).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o índice de pessoas com depressão cresceu 18% nos últimos dez anos. Em estudos anteriores estimava-se que em 2020 a depressão seria a doença mais incapacitante do mundo. O Brasil é o país com o maior número de casos em toda a América Latina, com aproximadamente 11,5 milhões de depressivos e destes, apenas 10% tem acesso a tratamento (OMS 2019).

Quais são as causas da depressão?

De acordo com a OMS a depressão também é uma doença multifatorial, cujas causas podem estar ligadas a fatores genéticos, biológicos e ambientais, que podem desencadear: tristeza profunda e persistente, dificuldade em se concentrar e em memorizar, alterações do sono e apetite (para mais ou para menos), lentidão do pensamento, queda no rendimento no trabalho ou na escola, cansaço, entre outros sintomas. Na adolescência, dois fatores são de alta relevância como preceptores da depressão: o bullying e o preconceito (OMS 2019).

Como as escolas podem ajudar na prevenção ao suicídio entre adolescentes?

As escolas, além da parte pedagógica, também exercem o papel fundamental no aspecto social dos alunos, que é o de prepará-los para a vida, proporcionando-lhes reflexão sobre a realidade, com formação crítica e participativa na sociedade. Assim, preparar atividades colaborativas que contemplem sentimento de empatia e desenvolvimento de habilidades socioafetivas, a inclusão afetiva e no aspecto amplo da palavra, o envolvimento de todos, seja com gincanas, peças teatrais, festivais musicais, etc, pode reforçar o vínculo social, o que é um dos principais fatores na prevenção ao suicídio (DURKHEIM, 2000).

E você, professor, como pode ajudar?

O professor pode ajudar, a começar por um sorriso a seus alunos. Procurar observar os sinais já citados, proporcionar atividades coletivas, formar rodas de conversa para discutir problemas inerentes à idade, tais como insegurança, medo, uso de entorpecentes, sexualidade, violência doméstica e outros assuntos pertinentes (FUKUMISTSU, 2019). Se disponibilizar com ética para conversar com o adolescente, caso ele queira, também é fundamental. Mas atenção: existem assuntos que podem envolver mais do que escuta. Se for o caso, é necessário entrar em contato com a família e orientá-la a buscar acompanhamento especializado. O primeiro passo é que a família vá a uma Unidade Básica de Saúde de seu município (FUKUMISTSU, 2019).

E por que a escola precisa se envolver?

Porque muitos adolescentes passam mais tempo na escola do que com a própria família. Além disso, no ambiente familiar geralmente existem problemas com maior ou menor intensidade, os quais podem até ser a causa de sofrimento para milhares de jovens. É necessário lembrar que, para muitos adolescentes, a escola pode ser o único ou o mais significativo ambiente social que o acolhe. Ademais, por inúmeros motivos, nem sempre os adolescentes têm liberdade ou coragem de compartilhar suas angústias com os próprios pais.

PREPARAÇÃO INSTRUTIVA PARA AS ATIVIDADES



Das atividades que se seguem é necessário que o professor/monitor analise bem cada passo a ser desenvolvido e mais do que isso: esteja atento às várias hipóteses que possam surgir a partir dos participantes. É de se esperar que o monitor das atividades tenha conhecimento dos alunos envolvidos e que o mesmo faça uma análise da viabilidade e aplicabilidade de tais atividades para cada turma, considerando a idade e o nível de maturidade.

Sugere-se ainda que, após a escolha, o planejamento da atividade selecionada seja apresentado ao grupo gestor, bem como ao profissional de psicologia da escola, caso tenha, conforme previsto na Lei. Segundo o Conselho Federal de Psicologia [CFP] (2019), o profissional psicólogo escolar deve promover reflexões, diálogos e discussões na escola sobre os conflitos ou violências que estão acontecendo nela. Ele deve auxiliar os funcionários da escola a visualizarem os diversos fatores [psicossocioambientais] envolvidos nos comportamentos dos alunos (entre eles o comportamento suicida). O psicólogo deve então auxiliar aos educadores a saírem de uma visão reducionista que atribui a causa dos comportamentos apenas a um problema interno ou a um transtorno mental que o aluno possa ter, ou a um problema da família. Esse profissional deve ampliar a visão dos atores escolares para variáveis institucionais, escolares e pedagógicas que podem estar contribuindo para uma piora da saúde mental dos alunos e favorecendo o aparecimento de violências (contra outros alunos, contra professores ou contra o próprio sujeito - autolesão ou comportamento suicida) (CFP, 2019).

Ao executar qualquer atividade, é importante relacionar um roteiro para controle de cada ação. Conhecedores de rotina de escola sabem da imprevisibilidade que se é lidar com adolescentes e um cronograma pode auxiliar a não perder o foco em conversas dispersas. Para tanto, é imprescindível que no planejamento seja considerado:

● **Ambiente:** a variedade das atividades exige também ambientes diversos. Em algum momento a proposta exige um ambiente mais reservado, outras são recomendadas ao ar livre com o máximo de participação.

● **Controle do tempo:** é relevante calcular bem o tempo a se desenvolver a atividade. Em alguns casos, podem ser executadas em um curto espaço de tempo. Em outros, pode demandar um projeto subdividido em várias etapas para melhor proveito. Ademais, a imprevisibilidade comum dos adolescentes em questionamentos ou retração não podem surpreender ou frustrar os planos do monitor.

Antes de qualquer conteúdo, proponho a reflexão de um texto atribuído ao jornalista Gilberto Dimenstein:

Pescador de Ti

Sentados à beira do rio, dois pescadores seguram suas varas à espera de um peixe. De repente, gritos de crianças trincam o silêncio. Assustam-se. Olham para frente, olham para trás. Nada. Os berros continuam e vêm de onde menos esperam. A correnteza trazia duas crianças, pedindo socorro. Os pescadores pulam na água. Mal conseguem salvá-las com muito esforço, eles ouvem mais berros e notam mais quatro crianças debatendo-se na água. Desta vez, apenas duas são resgatadas. Aturdidos, os dois ouvem uma gritaria ainda maior. Dessa vez, oito seres vivos vindo correnteza abaixo.

Um dos pescadores vira as costas ao rio e começa a ir embora. O amigo exclama:

— Você está louco, não vai ajudar?

Sem deter o passo ele responde:

— Faça o que puder. Vou tentar descobrir quem está jogando as crianças no rio.

Essa antiga lenda indiana retrata como nos sentimos no Brasil. Temos poucos braços para tantos afogados. Mal salvamos um, vários descem rio abaixo, numa corrente incessante de apelos e mãos estendidas. Somos obrigados a cair na água e, ao mesmo tempo, sair à procura de quem joga as crianças.

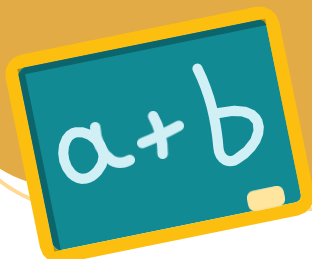
Incrível como os homens às margens do rio conseguem conviver com os berros. E até dormir sem sobressaltos. É como se não ouvissem. Se o pior cego é aquele que não quer ver, o pior surdo é aquele que não quer escutar. Descobrimos que os responsáveis pelos afogados não estão escondidos rio acima. Estão do nosso lado - e, muitas vezes, somos nós

mesmos. São os afogados morais, gente que não conhece o prazer infinito da solidariedade. Não conhece o encanto de estender poucos centímetros de braço e encostar os dedos nas estrelas. Tão fácil agarrar uma estrela, refletida no brilho de quem salvamos por falta de ar.

Veio da Índia a frase do célebre poeta Rabindranath Tagore sobre por que existiam as crianças. “São a eterna esperança de Deus nos homens”. É preciso mesmo infinita paciência, renovada a cada nascimento, para que se possa conviver com a apatia cúmplice. Por sorte temos pescadores que, dia após dia, mostram como as crianças sobrevivem nos homens. E como é doloroso o parto de um homem precoce no corpo de um menino.

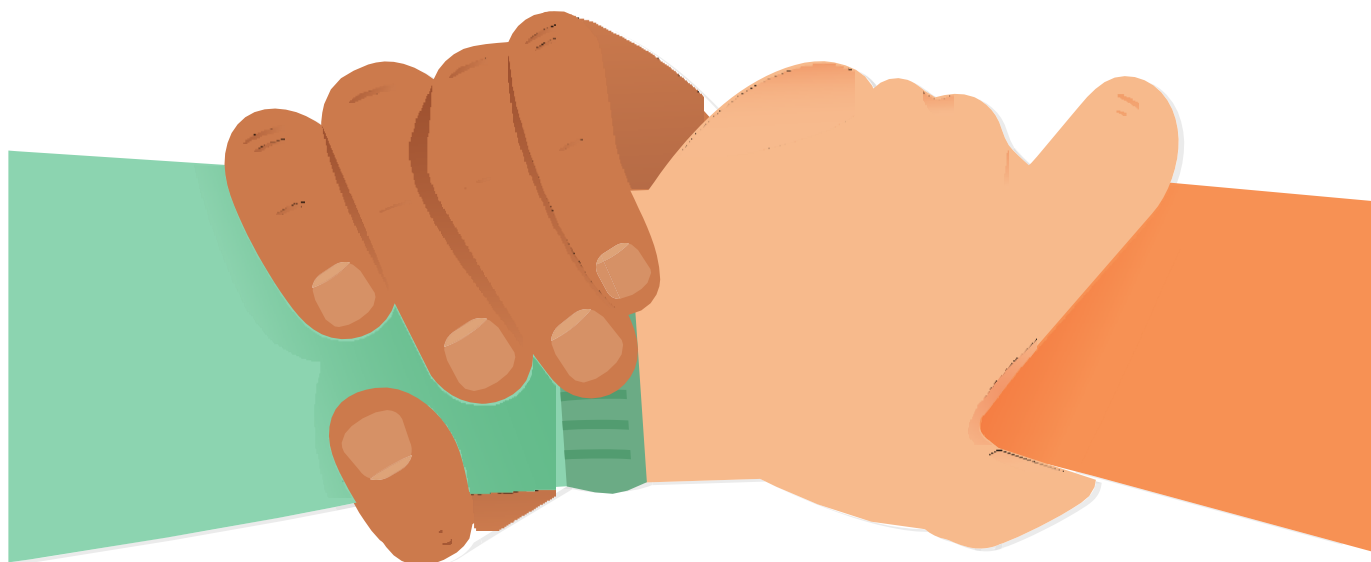
Gilberto Dimenstein

*Fonte: Marco Vitale | institutopercepcoes
Instituto Percepções de Responsabilidade Social*



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

As atividades aqui listadas foram planejadas para serem desenvolvidas para contemplar as orientações apontadas pelo resultado da pesquisa intitulada **PREVENÇÃO AO SUICÍDIO ENTRE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO: UMA PROPOSTA EDUCACIONAL**.





ATIVIDADE 1

Esta atividade pode ser desenvolvida como oficina tanto para com a equipe de educadores, quanto para com alunos. Ela contempla reflexões apontadas pelos professores no primeiro bloco do questionário, por meio do qual foram discutidos: a) principais variáveis que causam a exclusão do aluno e a insatisfação do mesmo pela vida; b) percepção dos professores frente a ações de intolerância por parte dos alunos dentro da instituição escolar; c) percepção dos professores em relação a atitudes comportamentais dos alunos; d) percepção de educadores em relação ao tratamento de outros profissionais para com alunos.

PROJETO: INCLUSÃO AFETIVA	
Justificativa	• Promover inclusão social e afetiva entre a comunidade escolar.
Objetivos	• Refletir sobre nossas ações que geram exclusão social e suas consequências; • Promover a empatia para com o próximo
Metodologia	• Abrir a discussão trazendo o significado da palavras: solidão, exclusão, autoexclusão; • Utilizar de mídia para exposição da figura abaixo, tendo como alvo os objetivos acima citados.
Tempo:	45 minutos
Indicação:	Esta atividade é indicada para todas as séries, mas principalmente para ser desenvolvida com a equipe de educadores, pois além da possibilidade de terem vivido situações idênticas, é uma oportunidade para refletir a empatia entre eles e a necessidade de desenvolver ações entre os alunos para prevenir situações de exclusão.



ATIVIDADE 2

PROJETO REDE DE PROTEÇÃO

Justificativa	A alta demanda de alunos tímidos, dispersos e que desenvolvem comportamentos de solidão, exclusão ou de autoexclusão.
Objetivos	Geral: Montar uma rede de apoio a pessoas vulneráveis a autodestruição. Específicos: Aproximar os alunos, promover empatia, desenvolver habilidades socioafetivas, fortalecer vínculos.

Metodologia	1- O professor criará duas listas de toda a turma envolvida: uma lista de alunos que ele entende mais expansivos (estes alunos serão colocados como influenciadores) e outra lista de alunos que se demonstram mais apáticos, tímidos e dispersos. 2- O professor deve convidar para uma reunião apenas os alunos que serão influenciadores aos quais convidará para desenvolver um projeto cujo objetivo é promover a inclusão social dos outros. Para isso o professor deve falar dos riscos da autodestruição e dos benefícios dos vínculos sociais para o desenvolvimento do bem-estar entre alunos (para ilustrar a situação o professor pode utilizar da gravura e atividade anterior); 3- Propor o desafio da formação de uma rede de apoio. Para a formação desta rede serão necessárias as seguintes atitudes da equipe influenciadora: a) Se dividir em equipes, sendo pelo menos dois influenciadores para cada oito alunos (mais apáticos). Cada equipe terá a missão de criar uma atividade que possa incluir os alunos vulneráveis na execução da mesma. Para isso terão que envolver os alunos mapeados anteriormente, convidando-os para participarem das ações planejadas e oportunizando responsabilidades para cada um; b) Após a organização das equipes completas, estas serão sorteadas para um evento de apresentação que, a julgar pela criatividade e tempo envolvidos, poderá ser em um único dia, ou no último dia útil de cada mês, conforme calendário combinado com a direção da Unidade Escolar; c) Os alunos que participarem de uma equipe poderão ser convidados por outra.
Tempo previsto	- Fase 01: 30 a 40 minutos. - Fase da execução: O horário após o recreio. - Obs.: envolver mais professores de outras disciplinas.



ATIVIDADE 3

PROJETO: MUSICAL

Justificativa	Contemplar as ações relacionadas à diversidade humana.
Objetivos	Geral: Abrir uma roda de conversa que reflita questões relacionadas à diversidade humana. Específicos: 1- refletir sobre as variáveis relacionadas à diversidade que mais concorrem para a insatisfação para com a vida, dentre as quais: questões étnico raciais, de biotipo, orientação sexual e outras; 2- Promover debate sobre as várias formas de intolerância, <i>bullying</i> e preconceito; 3- Oportunizar compreensão de resiliência, e protagonismo entre os possíveis alunos com sentimento de baixa autoestima.

Metodologia	O projeto será executado em 3 partes: 1º: Propor que assistam ao filme Extraordinário (ou música, ou poesia, ou outro recurso que trabalhe a diversidade e de preferência que envolva <i>bullying</i>, preconceito, exclusão, dentre outros assuntos inerente aos conflitos comuns à idade; Após a exibição do filme, fazer uma discussão sobre o conteúdo do mesmo; Propor aos alunos que escrevam de forma breve (sem se identificar) se se sentem diferentes, ou se sentem que são tratados de forma diferente devido às suas características; A escrita deverá ser recolhida e selecionada por classes de diferenças pelo monitor/professor. Ex.: todos os que se sentem rejeitados pela orientação sexual, ou por racismo, ou biotipo, ou por baixo desenvolvimento cognitivo, etc. 2º O professor propõe a formação de grupos pelos alunos (de preferência não usar o critério de afinidades); Cada grupo terá a responsabilidade de encontrar uma música que fale de diversidade (o professor pode sugerir), a qual será apresentada da forma que o grupo preferir em uma data determinada; Executar as apresentações, de preferência no pátio da escola, com a participação de toda a comunidade escolar; 3º - Na próxima aula (após as apresentações) o professor deve retomar o assunto da diversidade. Desta vez em uma roda de conversa fazendo leitura do texto que os alunos produziram (no item 01), com o intuito de promover reflexão e empatia sobre a diversidade no contexto da própria escola.
Tempo previsto	O projeto envolve pelo menos quatro aulas (sendo que a apresentação pode demandar mais tempo). É fundamental que haja envolvimento de professores de várias disciplinas.
Sugestões de filme, poesia ou músicas	• Filme: Extraordinário ; • Poesia: Diversidade que é legal – Tatiana Belinky; • Músicas: Ser diferente é normal – Jairzinho/ Ser diferente é normal Gilberto Gil/ Diferenças – Rael / Diversidade - Lenine



ATIVIDADE 4

PROJETO: A ÁRVORE DA VULNERABILIDADE

Justificativa	Contemplar ações que abordem sentimentos e comportamento de alunos vítimas de <i>bullying</i> /preconceito. Por meio dela também pode se conhecer alguns sinais de vulnerabilidade ao suicídio.
Objetivos	Geral: Alertar para sentimentos e comportamentos nocivos / prevenir a autodestruição. Específicos: 1) - Discutir causas e consequências de nossas escolhas/ações; 2) - Refletir sobre a inteligência emocional, a resiliência e a empatia; 3) Refletir sobre sinais de alunos com possíveis ideias suicidas.
Metodologia	1º: Confeccionar um mural com uma árvore a qual mostre raízes, tronco, folhas e frutos. 2º: Confeccionar várias faixas de papel com palavras relacionadas às três fases da autodestruição. Obs.: as faixas devem ser numeradas de acordo com o grupo (01, 02 e 03) ou por cores: 1- Início/origem: (<i>bullying</i>, problemas familiares, constrangimento, privação de alimento e provisões básicas, humilhação, abuso sexual, abandono, perdas afetivas (familiar, relacionamento) perdas financeiras, preconceito, rejeição, problemas com a orientação sexual, desvio de conduta (pequenos furtos, etc).

Metodologia	2- Meio/desenvolvimento: tristeza, afastamento, isolamento, choro fácil, alteração do apetite e do sono (para mais ou para menos), irritação, sentimento de culpa, ansiedade, vontade de sumir, vontade de apagar, sou um estorvo, não faço falta, etc. 3- Estágio avançado/final: automutilação, envolvimento com drogas, tentativas de suicídio, execução do suicídio, etc. • Colocar as faixas sobre a mesa, voltadas para baixo e pedir aos alunos para que escolham; • Separar em grupos a partir dos números ou cores das fichas; • Já em grupos, pedir que cada aluno leia a palavra que ele escolheu e que fale sobre o que pensa sobre a palavra/assunto; • Promover um debate nos grupos; • As palavras devem então serem coladas no mural. Entretanto o monitor deve estimular aos alunos para que eles imaginem em qual parte da árvore cada palavra deve ficar colada e por qual motivo ele acha que ocupam as raízes, ou o tronco ou folhas e frutos. (1= raízes, 2= caule, 3= folhas/frutos). Após a visão do “PROBLEMA” num todo, retomar a discussão com todos os estudantes e refletir sobre as origens e consequências de todas as etapas. Isso pode ser transformado em produção textual, mapas mentais, ilustração, etc; Obs.: *O assunto pode ser refletido entre os alunos e se houver oportunidade, também com os pais ou responsáveis (por ocasião de alguma reunião, ou evento que os envolvam na escola) **Se possível, solicitar depoimento dos mesmos; *** É possível trabalhar com interdisciplinaridade e fazer parceria com professores de outras disciplinas.
Tempo previsto	No mínimo duas aulas seguidas. Entretanto, depende do número de alunos e do debate que se seguirá.



ATIVIDADE 5

PROJETO: FLORESCER

Justificativa	Proposta de estimular os educandos a se desenvolver com autoconfiança/Educação Positiva (SELIGMAN, 2019 p.91).
Objetivos	Geral: Incentivar a valorização pela vida e a resiliência: Específicos: 1- Promover o autocuidado, proporcionar ao aluno reflexão sobre a importância da família e amigos (vínculos sociais); 2- Estimular entre os adolescentes a esperança e a autoconfiança e o bem estar (DIENER; OISHI: TAY, 2008, SELIGMAN, 2019).
Metodologia	1º: Confeccionar um mural com uma árvore a qual mostre raízes, tronco, folhas e frutos; 2º: Confeccionar várias faixas de papel com palavras relacionadas a um processo de construção do bem estar. Obs.: as faixas devem ser numeradas (por grupos de 01 a 03 conforme descrição abaixo) ou por cores diferente: 1. Início/raízes: respeito para com o próximo, principalmente com os pais e consigo próprio, diálogo com os pais, autocuidado, compromisso, responsabilidade, atividades físicas, alimentação saudável, divisão de tarefas domésticas, auto prevenção, higiene mental, sorriso, amabilidade, empatia, dentre outras. 2. Meio/desenvolvimento/tronco: laços afetivos/familiares, auto aceitação, vínculos sociais (igreja, grupo de futebol, de dança, de estudose e academia), trabalho voluntário, atividade física, ajudar o amigo nas atividades que ele tenha dificuldade, etc.

Metodologia	3. Final: Folhas e frutos: saúde mental, desenvolvimento profissional, conquista dos sonhos, formatura, emprego, formação de família, viagens, empreendimentos, pequenas e grandes conquistas, etc. • Colocar as faixas sobre a mesa, voltadas para baixo e pedir aos alunos para que escolham; • Separar em grupos a partir dos números ou cores das fichas; • Já em grupos, pedir que cada aluno leia a palavra que ele escolheu e que fale sobre o que pensa sobre a palavra/assunto; • Promover um debate nos grupos; • As palavras serão coladas no mural. Entretanto o monitor deve estimular aos alunos para que eles imaginem em qual parte da árvore cada palavra deve ficar colada e por qual motivo ele acha que ocupam as raízes, ou o tronco ou folhas e frutos. (1= raízes, 2= caule, 3= folhas/frutos). • Após a visão do “RESULTADO”, retomar a discussão com os estudantes e refletir sobre as origens e consequências de todas as etapas. • Isso pode ser transformado em produção textual, mapas mentais, ilustrações, etc; Obs.: *O assunto pode ser debatido e de preferência também com os pais ou responsáveis (por ocasião de uma visita, dia de pais na escola, reuniões, etc), Se possível desenvolver esta atividade durante um evento em que haja a presença da família. **Solicitar depoimento dos envolvidos sobre a impressão desta atividade; *** Fazer parceria com professores de outras disciplinas.
Tempo	No mínimo duas aulas seguidas. Entretanto, depende do número de alunos e do debate que se seguirá.



ATIVIDADE 6

PROJETO: CONTA PARA NÓS

Justificativa	Proposta de estimular os educandos a florescer com autoconfiança/Educação Positiva (SELIGMAN, 2019 p.91).
Objetivos	Geral: Incentivar debates saudáveis relacionados a problemas “comuns” dos adolescentes. Específicos: 1. Proporcionar que o aluno exponha seus sentimentos sem ser julgado; 2. Promover empatia e resiliência entre os adolescentes; 3. Demonstrar ao aluno que várias pessoas passam por problemas idênticos, porém cada um tem uma forma de resolver. Isso o possibilita a perceber outros pontos de vista para seus próprios problemas.
Materiais a serem utilizados:	Filete de papel e balões, de preferência de única cor.

Metodologia	Entregar a cada aluno um filete de papel e um balão; • Pedir para que ele escreva o que está sentindo (suas emoções, medos, inseguranças, etc); • O papel deve ser colocado dentro do balão e este será inflado; • Os alunos terão trinta segundos para jogar os balões para cima e misturá-los; • Terminado o tempo, cada aluno pega qualquer balão, abre e lê o que está escrito; • Quando um aluno ler alguma palavra, perguntar à classe se mais alguém está com a mesma palavra ou o mesmo assunto; • Verificar quantas vezes a mesma palavra se repete (e fazer disso um gráfico, para mensurar o quanto o problema é recorrente); • Para cada palavra trazida em público, será feita uma reflexão, por meio da qual o professor poderá conduzir o debate de forma a sugerir que os alunos se coloquem no lugar do outro e exemplifique que atitude ele teria naquela situação; • Com isso alguns alunos ouvirão de outros um ponto de vista/solução diferente para seu problema. Por outro lado, perceberão que existem problemas bem maiores que os próprios.
Tempo	No mínimo duas aulas consecutivas.
Obs.:	01: Esta atividade pode ser adaptada para vários assuntos pertinentes à idade, tais como: gravidez precoce, DSTs, orientação sexual, conflitos familiares, medos, desilusões, sentimentos variados. Antes de realizá-la, discuta com a psicóloga da instituição a conveniência e estratégias para a execução da mesma. Se for o caso, requeira a presença da profissional. 02: Os alunos precisam ser preparados para a atividade, a fim de evitar constrangimentos. 03: Pode ser que nem todos os papéis sejam lidos e discutidos. Assim o professor precisa calcular o tempo e escolher ou dinamizar melhor quantos papeis serão lidos.



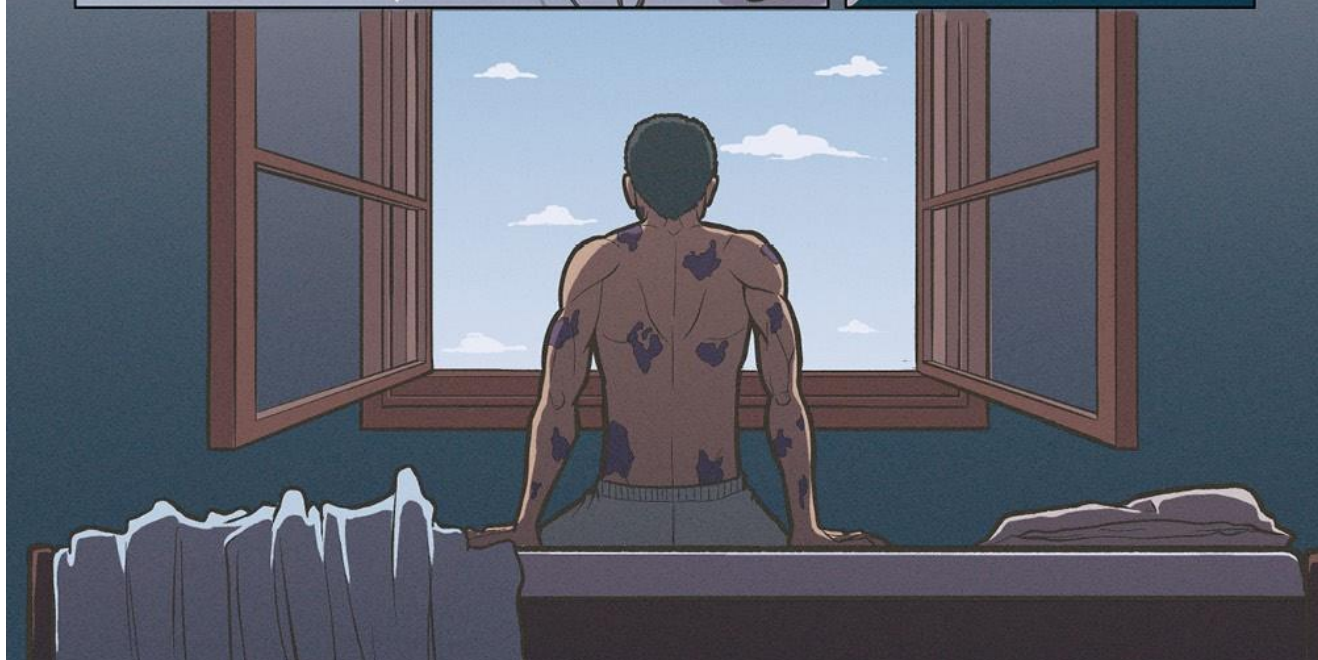
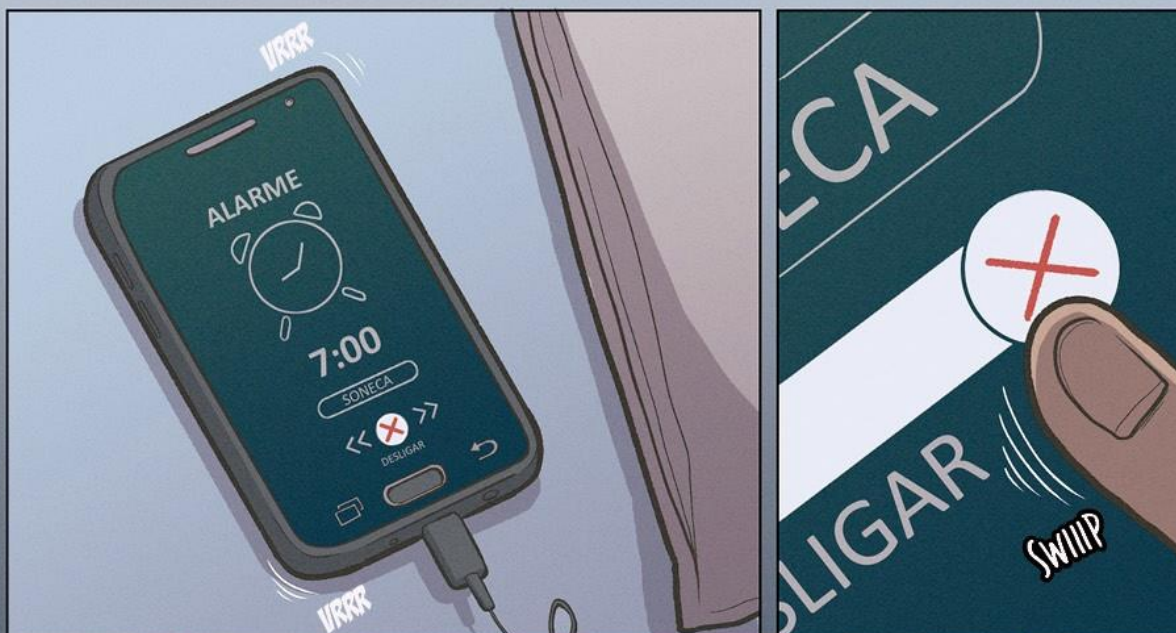
HISTÓRIA EM QUADRINHOS

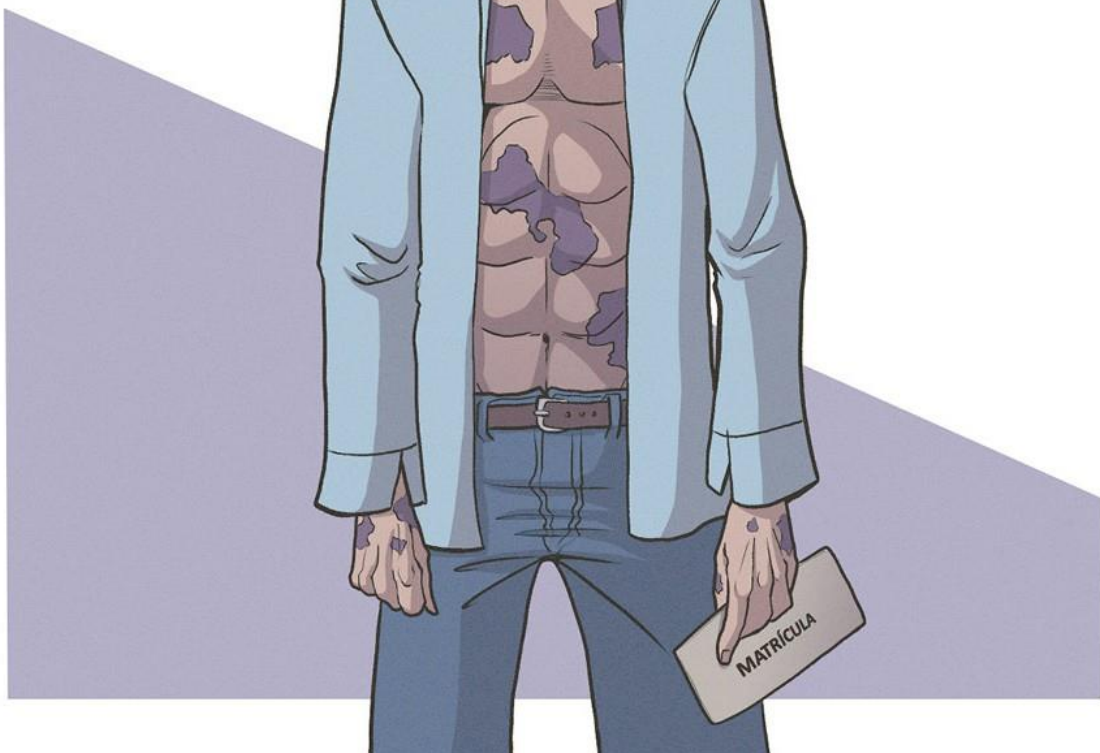
A história em quadrinhos a seguir foi um texto planejado com o objetivo de abordar inúmeras situações de variáveis responsáveis pela insatisfação de vida por parte dos alunos, tais como: questões étnico raciais, de idade, regionalismo, biotipo, orientação sexual, escassez, patologias, diversidade religiosa, dentre outras, além de abordar também as situações de vulnerabilidade dos adolescentes os quais estão sujeitos a assédio moral, bullying e preconceito (BOTECA, 2014; CASSORLA, 2017; FUKUMITSU, 2019; BERTOLETE 2020).

O texto aborda ainda o aspecto de vítima, isolamento – (DURKHEIM, 2000), autoexclusão e de fracasso escolar de alguns alunos, bem como suas reações violentas em situações de assédio – (FUKUMITSU, 2019). Trata do acúmulo de atividades atribuídas aos professores, o que, em muitas vezes, faz com que assuntos graves como o assédio moral, o *bullying*, o preconceito e até a humilhação sofrida por possíveis vítimas se tornem invisíveis para os educadores – (SELIGMAN, 2019; FUKUMITSU, 2019). Outro aspecto que o texto aborda é a cultura da automedicação, o que remete ao risco de morte que reflete em subnotificação de casos de suicídio – (BOTECA 2014, CASSORLA, 2019).

MANCHAS DO PRECONCEITO

Junho, 7:00 AM.







FAZ OITO ANOS
QUE DEIXEI ESSE
SONHO PRA TRÁS...



...E TUDO POR CAUSA
DESSAS MARCAS QUE EU
NÃO POSSO APAGAR.

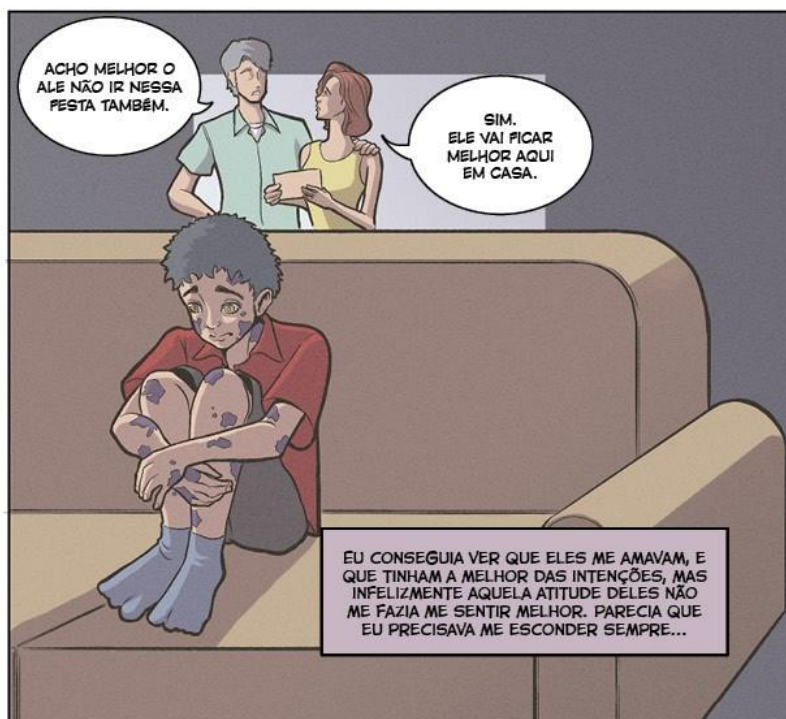


EU NASCI COM UMA DOENÇA
DESCONHECIDA QUE DEIXOU
VÁRIAS MANCHAS ESPALHADAS
POR TODO O MEU CORPO.



MEUS PAIS, QUERENDO ME PRESERVAR DO
PRECONCEITO DAS PESSOAS, FAZIAM O MÁXIMO
PARA QUE EU NÃO PRECISASSE SAIR DE CASA.

ATÉ REJEITARAM VÁRIOS CONVITES DE
FESTAS DE ANIVERSÁRIO E REUNIÕES
FAMILIARES PENSANDO EM NÃO ME EXPOR...



ACHO MELHOR O
ALE NÃO IR NESTA
FESTA TAMBÉM.

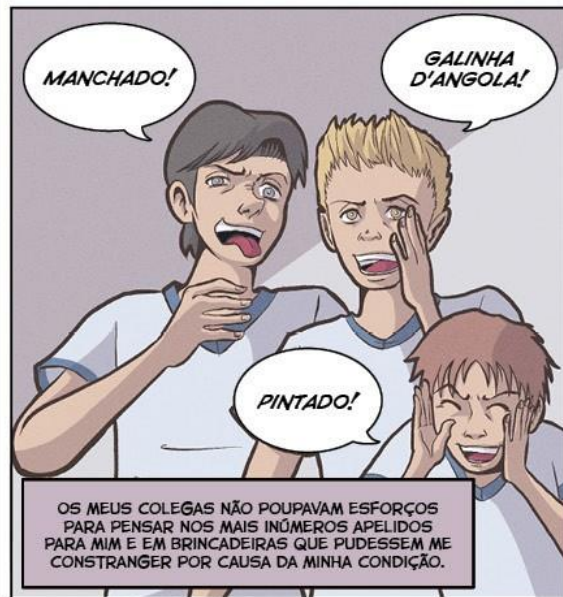
SIM.
ELE VAI FICAR
MELHOR AQUI
EM CASA.

EU CONSEGUIA VER QUE ELES ME AMAVAM, E
QUE TINHAM A MELHOR DAS INTENÇÕES, MAS
INFELIZMENTE AQUELA ATITUDE DELES NÃO
ME FAZIA ME SENTIR MELHOR. PARECIA QUE
EU PRECISAVA ME ESCONDER SEMPRE...



...ALGO QUE EU NÃO PODERIA FAZER NA ESCOLA.

AS CRIANÇAS CONSEGUEM SER MUITO CRUÉIS QUANDO VEEEM A OPORTUNIDADE. E EU ERA O ALVO PERFEITO.



MANCHADO!

GALINHA D'ANGOLA!

PINTADO!

OS MEUS COLEGAS NÃO POUPAVAM ESFORÇOS PARA PENSAR NOS MAIS INÚMEROS APELIDOS PARA MIM E EM BRINCADEIRAS QUE PUDESSEM ME CONSTRANGER POR CAUSA DA MINHA CONDIÇÃO.



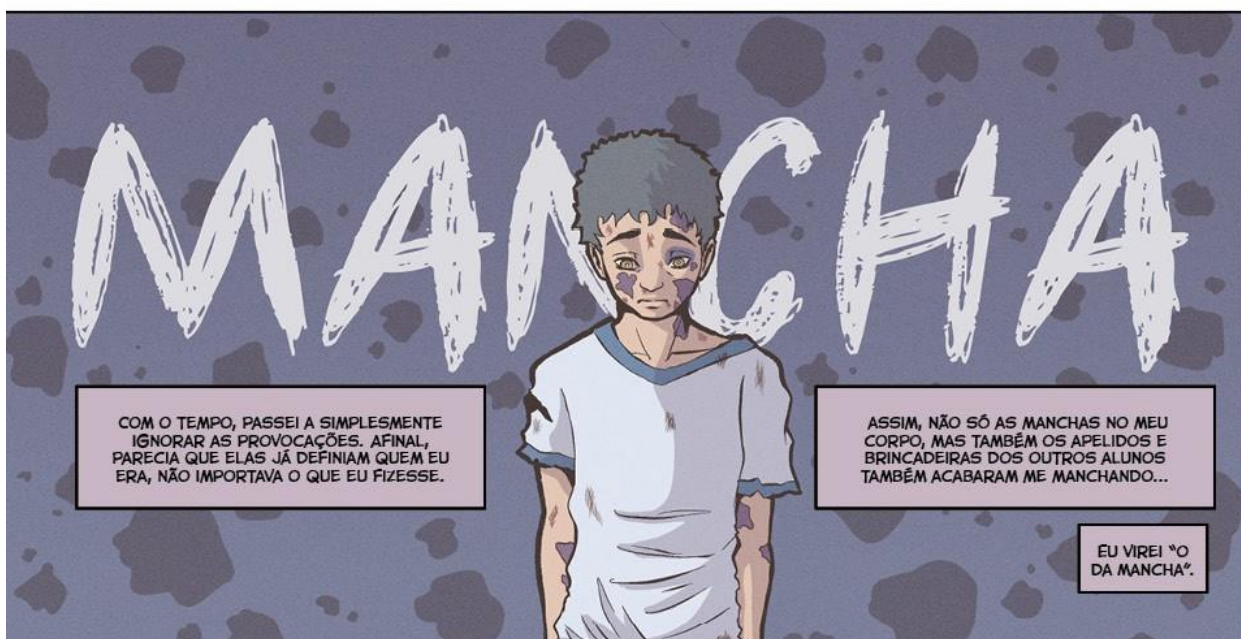
OS PROFESSORES ATÉ CHAMAVAM A ATENÇÃO DELES DE VEZ EM QUANDO. MAS, INFELIZMENTE, UMA CRIANÇA SOFRENDO BULLYING MUITAS VEZES ACABA SENDO APENAS SÓ MAIS UM DOS INÚMEROS PROBLEMAS QUE ELES TÊM QUE LIDAR DURANTE O DIA...

POR ISSO, GERALMENTE ACABAVA DEPENDENDO UNICAMENTE DE MIM: CHORAR POR CAUSA DAS PROVOCAÇÕES...



...OU REAGIR A ELAS COM VIOLÊNCIA.

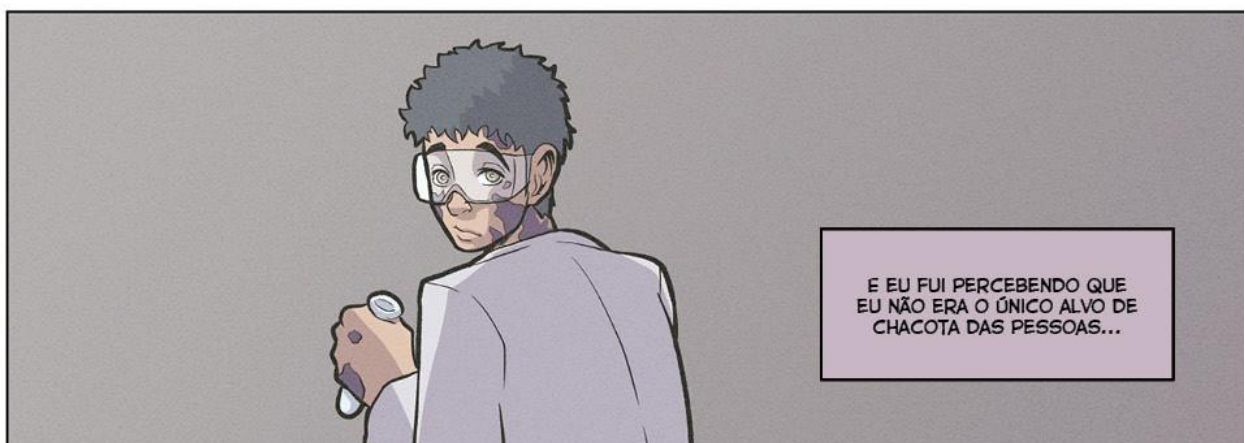
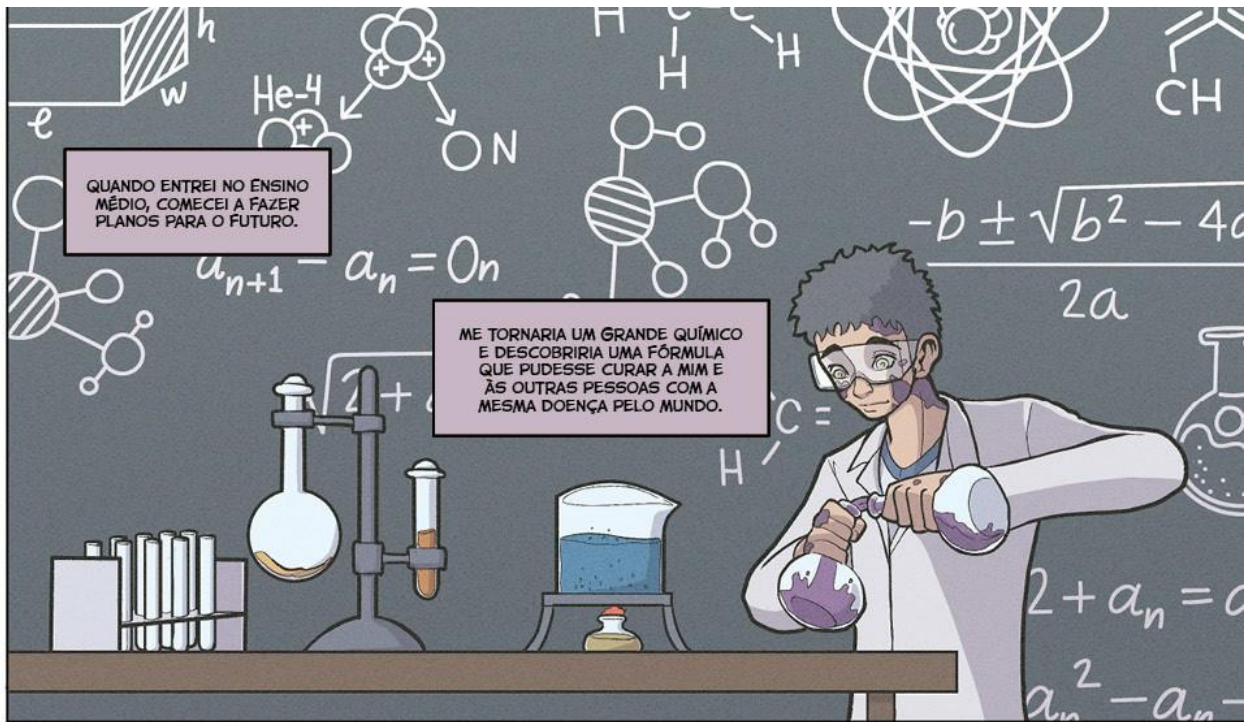
O QUE ACABOU ME RENDENDO ALGUMAS ADVERTÊNCIAS.

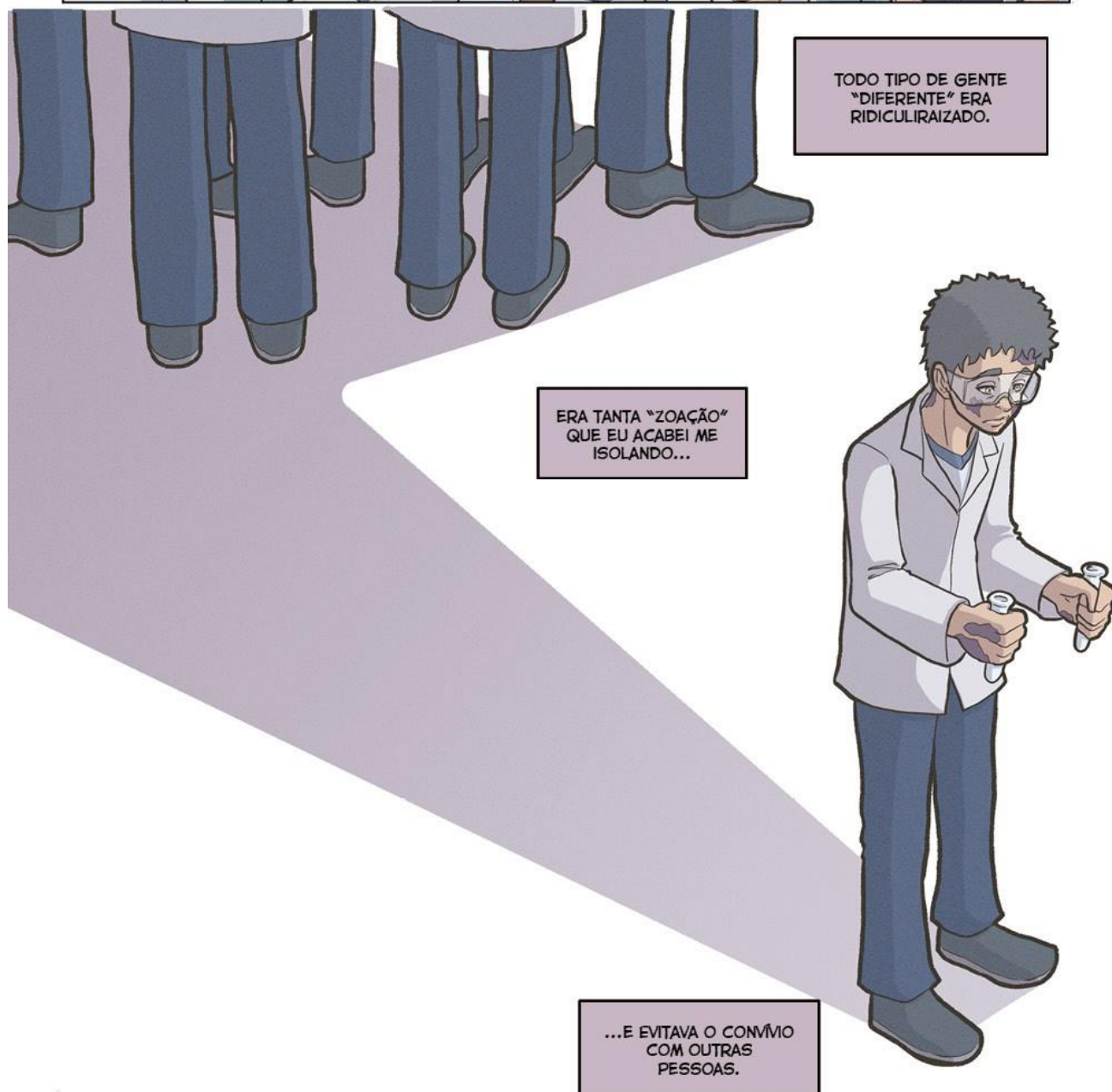
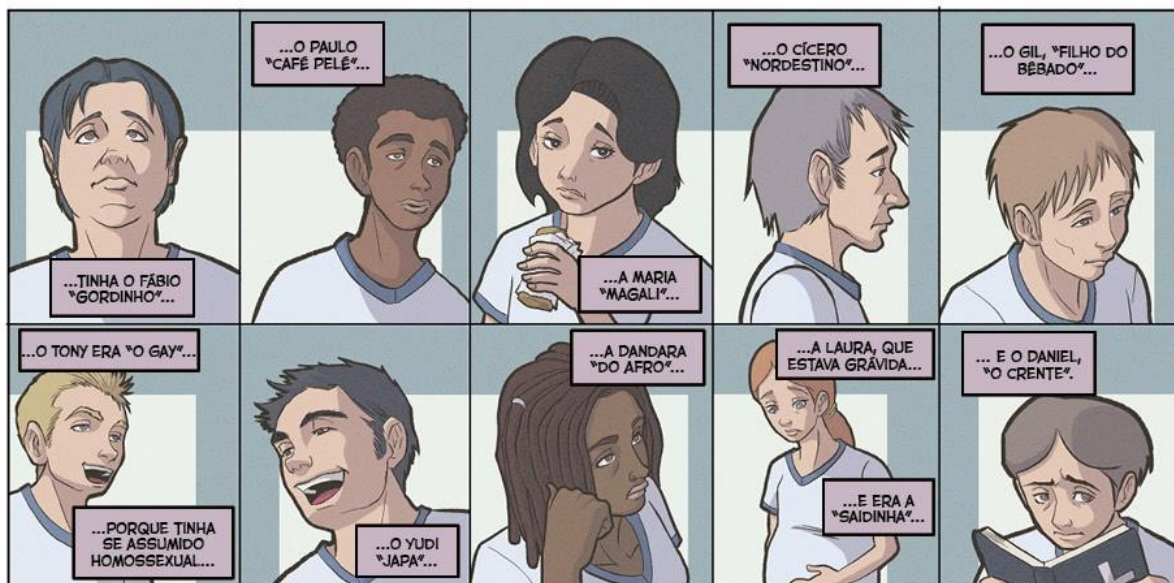


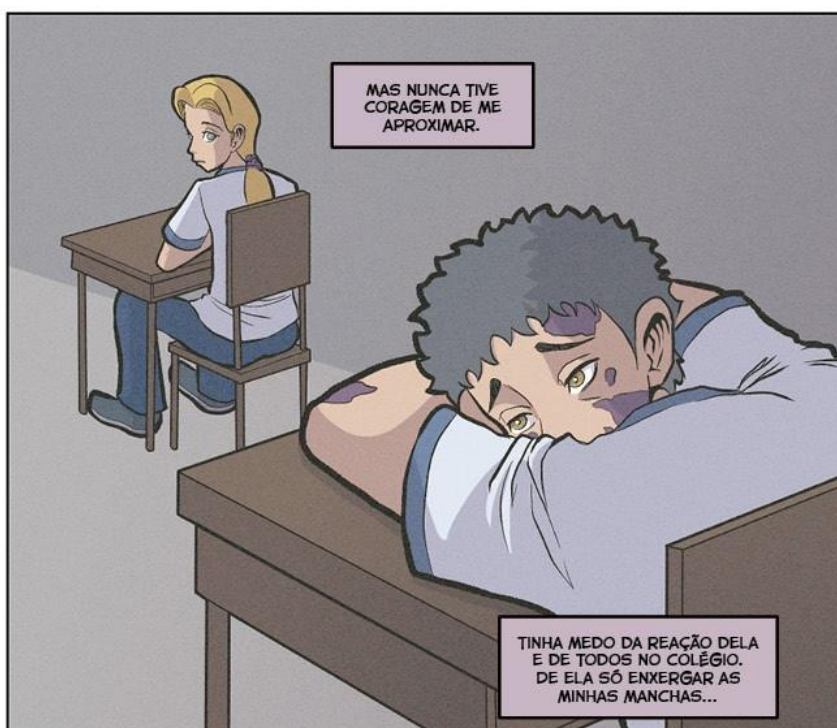
COM O TEMPO, PASSEI A SIMPLEMENTE IGNORAR AS PROVOCAÇÕES. AFINAL, PARECIA QUE ELAS JÁ DEFINIAM QUEM EU ERA, NÃO IMPORTAVA O QUE EU FIZESSE.

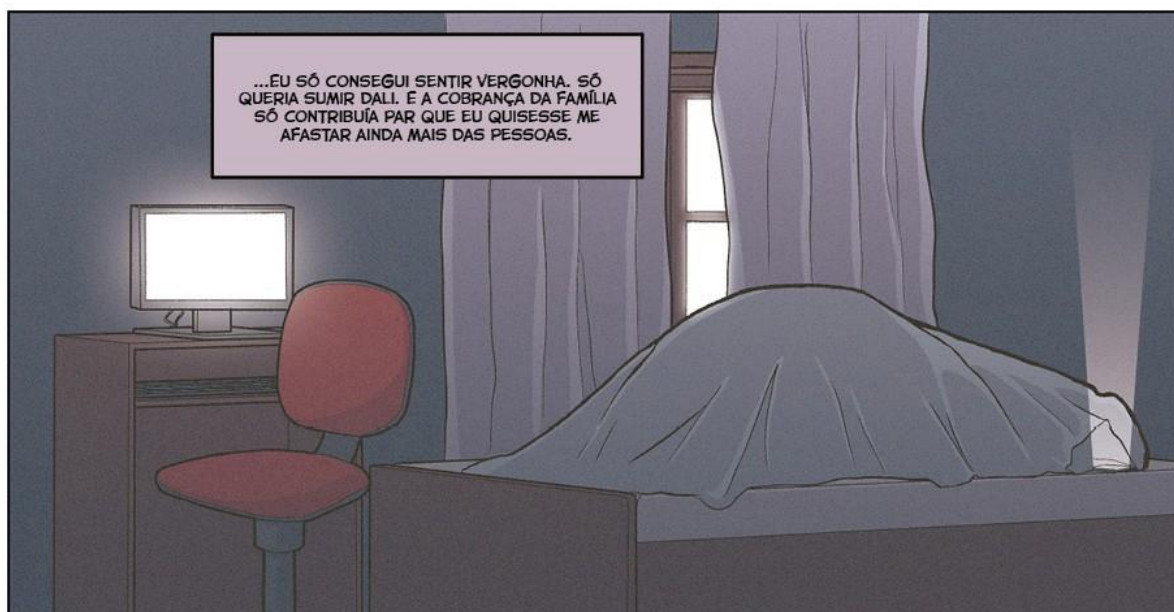
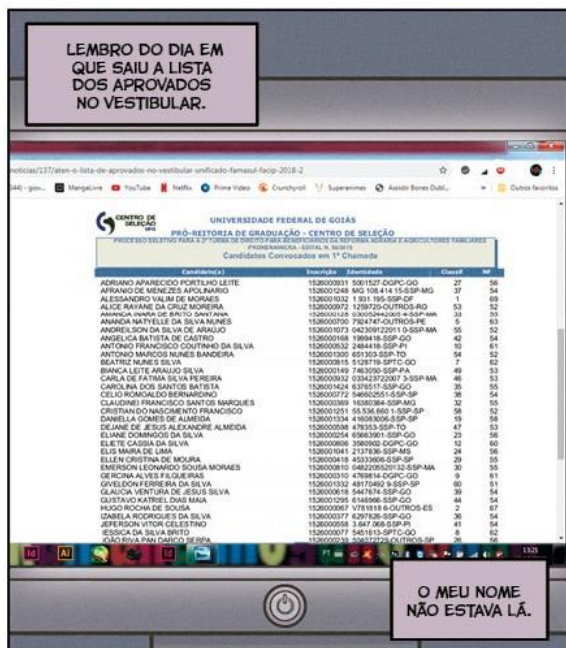
ASSIM, NÃO SÓ AS MANCHAS NO MEU CORPO, MAS TAMBÉM OS APELIDOS E BRINCADEIRAS DOS OUTROS ALUNOS TAMBÉM ACABARAM ME MANCHANDO...

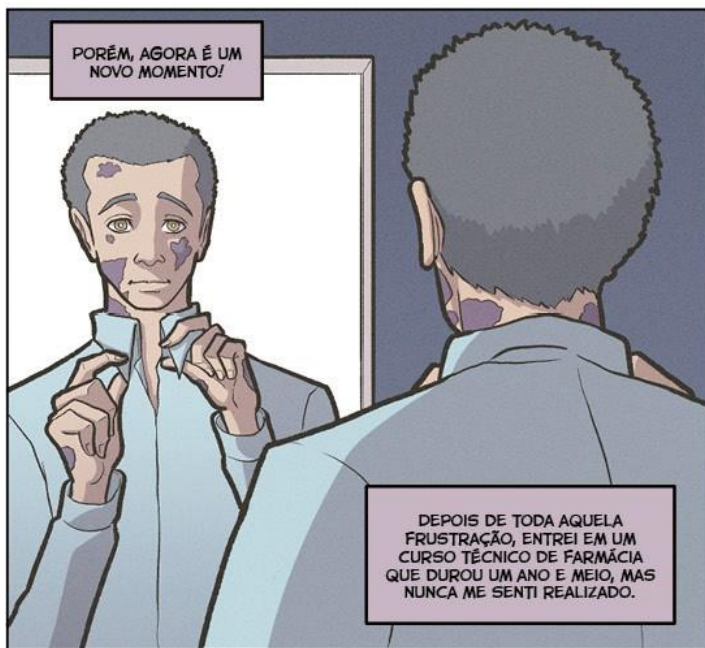
EU VIREI "O DA MANCHA".

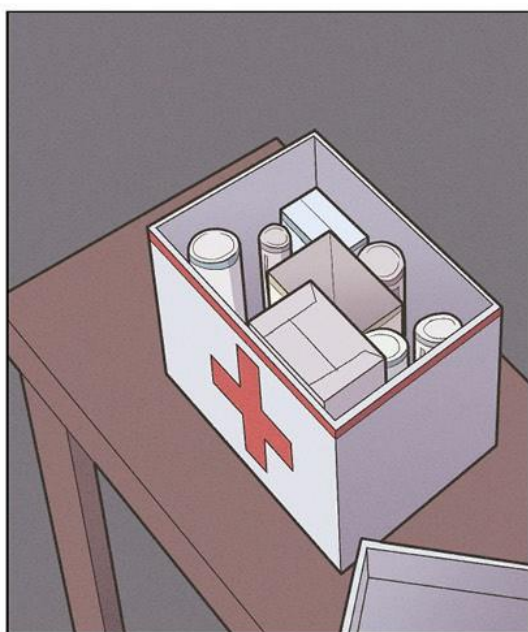














EU SÓ QUERO...



...FECHAR OS
OLHOS...

...E DORMIR.

Este texto foi planejado com o objetivo de que os leitores possam refletir sobre resiliência e o sentimento de esperança, como hábitos a serem adquiridos no dia a dia dos mesmos, haja vista que a desesperança é um dos sentimentos que mais promovem depressão e, em consequência, os riscos de suicídio.

METAMORFOSE



Luana, mãe de Alexandre acorda assustada. Já passam das 10:00 horas e ela percebe que o filho não foi à faculdade como planejado. Logo imaginou que ele deveria estar lá no quarto escuro onde sempre se refugiava. Ao abrir a porta, percebe que ele dormia e, com muita dificuldade o desperta, questionando o motivo pelo qual não foi fazer a matrícula. Desolado, Alexandre fala de todos os seus medos. A mãe o ouve atentamente. Ela relembra que há anos o orienta a buscar ajuda profissional e então decide que desta vez ela o levaria a uma consulta com um psicólogo. Alexandre reluta um pouco, mas decide ir, pois não suporta mais o sentimento de medo e de rejeição com o qual convive há tantos anos.

Na recepção de um edifício de clínicas, Alexandre e Luana aguardam o atendimento. Ele observa a chegada de um casal. A mulher, com fisionomia familiar se despede do marido e segue logo para o interior do ambiente. O homem dá alguns passos rumo à saída e retorna em direção a Alexandre.

__Alexandre?

__Sim, pois não?

__Não está me reconhecendo? Eu sou o Fábio.

__Fábio? O gordinho do Ensino Médio?

__Sim, sou eu, o Fábio. Que bom te reencontrar, quanto tempo! O que você faz aqui?

Alexandre fica meio sem jeito. Não quer admitir que precisa de ajuda de um psicólogo.

__Estou acompanhando minha mãe em uma consulta. E você?

__Vim trazer a minha esposa, a Laura.

Neste momento, Alexandre se lembra de Laura. Era uma menina

muito tímida que engravidou ainda no primeiro ano do Ensino Médio e foi muito corajosa. Com a ajuda dos pais, nunca desistiu dos estudos, mas, assim como ele, ela também não conseguiu pontuação suficiente para ingressar no curso de que tanto desejava. Alexandre olha para Fábio:

__Não sabia que vocês se casaram. Lembro-me da frustração dela por não ter conseguido passar para o curso de Psicologia, mas me recordo que você, sim, conseguiu a aprovação para Biologia.

__Bem, o tempo passou, a Laura se preparou melhor e no ano seguinte ela conseguiu. Hoje o filho dela, nosso filho, está bem crescido. É um menino que só nos dá alegria. Eu fiz Biologia e agora estou me especializando em Engenharia Genética.

__Interessante. Fico feliz por vocês. Me lembro que ficávamos sentados na escada do colégio, cada um para um lado, isolado, mas o Guilherme, professor de Biologia, gostava de te pedir ajuda para carregar os materiais dele.

Por instantes Fábio pensa um pouco e responde:

__Sabe, acho que foi aí que as coisas se organizaram. Um dia, no horário do intervalo ele me viu lá nas escadas desanimado e me perguntou por que eu não ia jogar bola com os outros. Eu respondi que não gostava, mas ele percebeu que eu estava me escondendo para evitar ser chamado de gordo e então me convidou para ir com ele ao laboratório. Ele disse que precisava de ajuda para registrar uns dados de uma pesquisa. Por todo o material que vi disposto, eu logo imaginei que aquilo seria a famosa “metamorfose da borboleta”. Obviamente eu já sabia de tudo aquilo na teoria, mas me coloquei à disposição para ajudá-lo e aproveitei a oportunidade de aprender a forma correta de registrar uma experiência. Todos os dias eu estive lá, anotando tudo o que se passava. Anotei todas as etapas minuciosamente desde a fase dos ovos, até o início do novo ciclo.

__Um dia notei que algumas pupas se movimentavam. Dava para perceber o sofrimento e luta que elas travavam lá no interior daquela proteção.

Vi quando começaram a sair umas borboletinhas esqueléticas e frágeis. O professor tentou abrir um casulo para ajudar uma borboleta e acabou quebrando



uma asa dela. Outra saiu e estava fraquinha. Com um cotonete ele limpou um líquido que havia nas asas da borboleta e a deixou lá. No outro dia, quando chegamos, a caixa estava repleta de borboletas de diferentes tamanhos e cores. Algumas voavam, outras pareciam descansar. Aquelas duas que ele tentou acelerar o processo estavam no fundo da caixa, contudo tentavam alçar voo. Notei também que ainda haviam casulos sendo formados e algumas pupas que não davam sinal de vida. Provavelmente a lagarta morreu, ou morreu a crisálida, tentando se transformar.

__A partir daquela experiência, percebi que todos nós vivemos um processo de constante mudança. Compreendi então que a minha fase ruim também passaria; que cada um de nós estamos em etapas diferentes; que a metamorfose de alguns pode durar mais tempo do que a de outros e talvez alguns nem sairão do processo. E então eu decidi que eu lutaria com todas as minhas forças para vencer aquele sofrimento. Não foi fácil vencer aquelas “brincadeiras” dos colegas, a compulsão alimentar e a solidão, mas o professor sempre me enchia de esperança, falando que eu tinha potencial para biólogo. Você se lembra de que ele organizou um grupo de estudos para quem quisesse participar?

Alexandre se lembrou que participou do grupo por algum tempo, mas acabou desistindo.

__Sim, eu me lembro.

__Pois então, naquele grupo, as pessoas se ajudavam e à medida que eu me percebi útil para alguns, eu me senti mais confiante e logo eu me enturmei melhor com todos. Com o tempo eu me aproximei mais de Laura, começamos a participar de um grupo da igreja e dos grupos de nossas famílias, e aqui chegamos.

Alexandre estava atento, mas com os olhos perdidos no espaço.

__E o Gil? Ele vivia catando latinhas para sobreviver, pois o pai dele tinha problemas com alcoolismo, você se lembra?

Fábio esboça um sorriso e responde:

__Ah, você está falando do Gilberto. Sabia que ele superou aquela fase? Ele percebeu na reciclagem uma forma de empreendimento. Hoje ele nem busca mais os materiais recicláveis. Ele tem uma pequena usina de reciclagem e compra o material de outros fornecedores. Levou o pai para se tratar nos Alcoólicos Anônimos e atualmente trabalham juntos. Inclusive ele está buscando uma especialização em administração e empreendedorismo e está muito empolgado.

Fábio prossegue:

__Você se lembra do Paulo?

__O Pelé? Sim, eu me lembro dele.

__Então, o Paulo se formou em Agronomia e está muito feliz com uma empresa de assessoria de agronegócios. O Cícero, apaixonado pela cultura nordestina, abandonou o curso de Turismo e montou um restaurante de comidas típicas e, nas horas vagas, faz artesanato que retrata a terra dele. O Daniel se formou em Nutrição e também em Teologia. Além de nutricionista, é pastor. Casou-se com a Dandara, que se formou em Fisioterapia. Atualmente vivem na África, fazendo missões em uma clínica para reabilitação infantil. O Antônio, o Tony, desenvolveu uma grife de moda praia e aparenta se sentir realizado.

Alexandre o interrompe:

__Ah, você soube da Maria, aquela moça que a turma chamava de Magali?

Fábio se apressa:

__Lembro sim. Ela também foi convidada pelo Guilherme para participar do nosso grupo de estudo, mas não permaneceu.

__Pois é, infelizmente ela faleceu na semana passada.

Fábio parece não acreditar.

__Sério? Como assim? Ela parecia tão saudável, demonstrava uma alegria enorme e tinha a melhor gargalhada. Contagiava todo mundo com aquelas piadas.

Alexandre, com os olhos lacrimejando, diz:

__Foi um acidente. Ela tomava uns remédios para inibir o apetite, sem orientação médica e até sem o conhecimento da família. O médico legista deu um laudo de intoxicação medicamentosa.

Fábio, incrédulo, comenta:

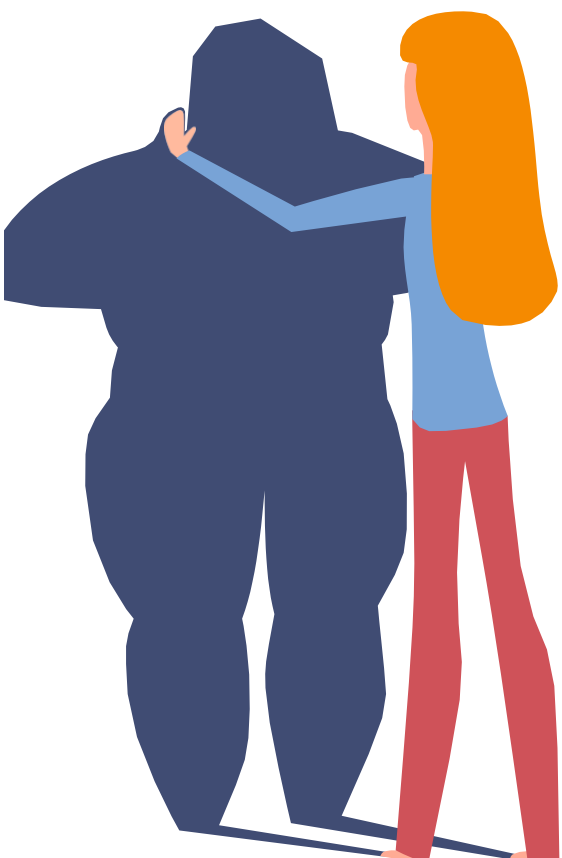
__Que horror. Muito triste para uma família perder um ente querido. Os pais sofrem, adoecem, e a maioria deles perdem para sempre a alegria pela vida. E os filhos? Pensa em quanto um filho órfão tem sua vida afetada com a perda precoce da mãe. Em hipótese alguma devemos nos automedicar.

Após alguns segundos de silêncio, Alexandre pergunta:

__Você tem notícias da Sofia?

Fábio responde ainda pensativo:

__Bem, a Sofia casou-se e separou-se. Ela passou por um longo período com aspecto triste. Depois de muito tempo de depressão, ela já apresentava sinais autodestrutivos. A Laura sempre a convidava para vir tratar, mas



ela resistia. Porém quando a Laura explicou sobre a questão da ética profissional e indicou uma colega muito dedicada, ela acabou aceitando. Graças a Deus ela está respondendo muito bem à terapia, já voltou a trabalhar e está até frequentando uma academia.

Por um momento o rosto de Alexandre parece se alegrar. Ainda pensativo ele olha por toda a recepção na expectativa de rever a amiga. Se volta em direção a Fábio e diz:

__Bom saber. Espero que um dia eu a encontre por aqui.

__A Laura tem o contato dela. Se quiser, posso conseguir para você.

Alexandre pareceu ainda mais esperançoso mas disfarçou dando satisfação de si:

__Pois então, fiz um curso técnico e trabalho em uma farmácia, mas nunca me senti realizado. Da nossa turma, parece que mesmo os que não se formaram estão felizes. Só eu e a Maria não realizamos nossos sonhos.

Fábio olha para Alexandre e responde:

__Olha, sonhos vêm e vão. À medida que adquirimos experiências, eles se transformam. Se estão todos felizes eu não sei. O que sei é que todos estão lutando e caminhando rumo aos seus objetivos. Ninguém chega ao topo de uma escada se não começar a subir os degraus da mesma. Realmente, para a Maria já não há mais esperança, mas cabe a você decidir se vai continuar acomodado, lamentando e alimentando o passado pelo que deixou de ter, ou se vai valorizar o que tem e caminhar em direção aos seus ideais. E olha para o lado positivo: onde você trabalha você tem inúmeras chances de entrar em contato com dezenas de laboratórios, apresentar seu projeto e quem sabe até conseguir patrocínio para custear sua faculdade e pesquisa? Raciocine meu amigo. Em todas as situações, por mais difícil que ela seja, é possível produzir algo de positivo. Mesmo que mutilados, assim como aquelas borboletinhas lá naquela caixa, não podemos desistir nunca. Não é o seu passado e muito menos esta doença autoimune que definem você. O que te define é sua personalidade. Cabe a você decidir a forma que vai viver.

Neste momento o painel anuncia uma nova senha. Luana toma Alexandre pela mão e o alerta para a chamada. Os amigos se entreolham. Fábio lhe estende as mãos, e diz:

__Se você quiser retomar sua paixão pela Química, e se quiser minha ajuda, pode contar com este amigo. Ah, anote o meu contato e venha com sua família fazer parte de um grupo da nossa comunidade. Lá temos reuniões de apoio psicológico e espiritual, contribuimos com o que podemos para ajudar a inúmeras famílias com serviços voluntários, temos momentos de lazer, enfim, nos ajudamos. E acredite: recebemos tanta energia boa em forma de gratidão, que vale cada minuto que passamos

reunidos. Venham somar conosco. Teremos muita satisfação em contar com a companhia de vocês. Os dois se afastam devagar e Alexandre caminha mais confiante. Quem sabe este não seja o despertar de sua própria metamorfose?

Autora: Marilda Cândido dos Reis Bessa.

Músicas sugeridas após este texto:

- 1- Fire work – Kate Perry;
- 2- Amanhã – Guilherme Arantes;

DE ACORDO COM A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 90% DOS CASOS DE SUICÍDIO PODERIAM SER EVITADOS. EM VEZ DE JULGAR OU QUESTIONAR, ESTENDA SUAS MÃOS PARA AJUDAR!



CVV

O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias.

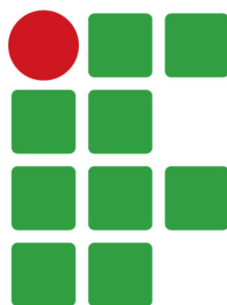




REFERÊNCIAS

- BERTOLETE, J. M. O suicídio e sua prevenção. São Paulo: Ed. Unesp, 2012.
- BERTOLETE, J. M. Minha experiência na Organização Mundial de Saúde em prevenção do suicídio. In: III CONGRESSO BRASILEIRO DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO, 3. 2000. Palestra... São Paulo: Associação Brasileira de Estudos e Prevenção de Suicídio, 2020.
- BEZERRA, J. M. M. Poesia por Jalane Maia – Setembro-se diariamente. iViver, 12 set. 2020. Disponível em: <https://www.iviver.com.br/bem-estar/poesia-por-jalane-maia-setembro-se-diariamente>. Acesso em: 19 jan. 2021.
- BOTEGA, Neury José. Comportamento suicida: epidemiologia. Psicologia Usp, v. 25, n. 3, p. 231-236, 2014.
- BOTEGA, N. J. Crise suicida: avaliação e manejo. Porto Alegre: Artmed, 2015.
- CASSORLA, R. M. S. Suicídio: fatores inconscientes e aspectos socioculturais: uma introdução. São Paulo: Editora Blucher, 2017.
- DATASUS. Suicídios no Brasil. In: DATASUS. Sistema de Informações sobre Mortalidade. Goiás: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?sim/cnv/ext10go.def>. Acesso em 21 set. 2020.
- DIENER, E.; OISHI, S.; TAY, L. Advances in subjective well-being research. Nature Human Behaviour, v. 2, n. 4, p. 253-260, 2018.
- DURKHEIM, D. E. O Suicídio. Martins Fontes: São Paulo, 2000.
- FRANKL, V. E. A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia. São Paulo: Paulus, 2011.
- FUKUMITSU, K. O. Programa Raise: Gerenciamento de crise, prevenção e posvenção do suicídio em escola. São Paulo: Phorte, 2019.
- OMS (Organização Mundial da Saúde). Saúde mental dos adolescentes. In: OMS (Organização Mundial da Saúde). OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde). s.d. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5779:folha-informativa-saude-mental-dos-adolescentes&Itemid=839. Acesso em 25 set. 2020.
- OMS (Organização Mundial da Saúde). Depressão. In: OMS (Organização Mundial da Saúde). OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde). 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095. Acesso em 25 set. 2020.
- SELIGMAN, M. E. P. Florescer. 8. ed. Rio de Janeiro: Editora Schwarcz, 2019.
- WHO (World Health Organization). Preventing suicide: a global imperative. In: WHO (World Health Organization). Mental Health. 2014. Disponível em: https://www.who.int/mental_health/suicideprevention/world_report_2014/en/. Acesso em: 15 dez. 2019.
- WHO (World Health Organization). Suicide data. In: WHO (World Health Organization). Mental Health. Disponível em: https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/. Acesso em: 15 dez. 2019.
- ZAPPE, J. G.; DAPPER, F. Drogadição na Adolescência: Família como Fator de Risco ou Proteção. Revista de Psicologia da IMED, v. 9, n. 1, p. 140-158, 2017. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6185317>. Acesso em: 01 ago. 2019.





**INSTITUTO
FEDERAL**

Goiano

Campus
Urutaí