

COMITÊ PERMANENTE DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL

GUIA DE ORIENTAÇÕES

ABORDAGEM AO LUTO POR SUICÍDIO E POSVENÇÃO

Brasília
2023

ELABORAÇÃO

Comitê Permanente de Prevenção do Suicídio da SES-DF:

Fernanda Benquerer Costa

Cristina Ribeiro Dos Anjos

Andrea Simoni De Zappa Passeto

Beatriz Montenegro Franco De Souza Parente

Natália Monteiro Portella

Samita Batista Vaz Dos Santos

Bianca Almeida Pinheiro

APOIO



[Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio - ABEPS](#)

ARTE

Mayhara Darc Souza de Carvalho

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1. O PROCESSO DE LUTO | 4 |
| 2. A POSVENÇÃO COMO PREVENÇÃO | 5 |
| 3. MORTES EM LOCAIS PÚBLICOS | 6 |
| 4. ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE COMO ABORDAR O TEMA | 7 |
| 5. ABORDAGEM IMEDIATA A ENLUTADOS | 9 |
| Primeiras atitudes: | 10 |
| Quando encaminhar para serviço especializado | 11 |
| 6. POSVENÇÃO | 12 |
| 7. GESTORES E AUTORIDADES DE INSTITUIÇÕES | 16 |
| 8. POSVENÇÃO EM ESCOLAS | 21 |
| 9. ADOLESCENTES E JOVENS | 25 |
| 10. PAIS E PROFESSORES | 26 |
| 11. PROFISSIONAIS ENLUTADOS | 28 |
| 12. FORMAÇÃO DE GRUPOS DE APOIO | 29 |
| 13. PROVIDÊNCIAS PARA LONGO PRAZO | 31 |
| 14. RECURSOS DA COMUNIDADE | 32 |
| 15. CONCLUSÃO | 34 |
| 16. REFERÊNCIAS | 37 |

1. O PROCESSO DE LUTO

O luto é uma reação natural e esperada após a perda de uma pessoa significativa em nossas vidas. Este processo envolve uma série de emoções, pensamentos e comportamentos que ajudam a lidar com a perda e na adaptação a uma nova realidade. Cada pessoa vivencia o luto de forma única, com seus próprios sentimentos, reações e processos.

Alguns fatores que podem influenciar na maneira e intensidade com que o luto se manifesta são: a proximidade e o relacionamento com a pessoa; características individuais como história pessoal ou familiar de transtornos mentais, recursos individuais e personalidade; as circunstâncias da morte; a cultura, valores, atitudes e sistemas de crenças; a disponibilidade e qualidade de suporte formal ou informal.

Nos casos de luto por suicídio, o processo tende a trazer intensa mobilização emocional. Em geral, é permeado por questionamentos, sensação de impotência, sentimentos de confusão, culpa, raiva e vergonha. Pode se prolongar e em geral impacta fortemente as pessoas enlutadas, de maneira complexa.

Muitas vezes, as pessoas enlutadas podem se sentir responsáveis em alguma medida pela morte, questionando-se se fizeram ou deixaram de fazer algo que possa ter contribuído para o suicídio, ou se poderiam tê-lo evitado.

Há ainda muito estigma e preconceito sobre o tema, o que pode aumentar o sentimento de vergonha para os enlutados. Algumas pessoas podem se isolar, desenvolver sintomas psíquicos, e também apresentar aumento do risco de suicídio.

Por todas as particularidades e complexidades do processo, é importante a oferta de suporte emocional às pessoas que passam por esta experiência.

2. A POSVENÇÃO COMO PREVENÇÃO

A posvenção engloba os cuidados prestados às pessoas impactadas pelo suicídio de alguém, ajudando-as a lidar com os efeitos emocionais da perda. A possibilidade de realizar ações qualificadas em momento tão sensível pode minimizar o risco de tentativas de suicídio destas pessoas, e se configurar em prevenção.

A posvenção possibilita um espaço para processar a experiência vivenciada, promove a mobilização de recursos de suporte social; de identificação de risco de suicídio e intervenção em crise, e abre portas para o acompanhamento de longo prazo se necessário. Para tanto, é essencial a qualificação, treinamento e sensibilidade de profissionais que farão o planejamento e execução das atividades.

De acordo com Tavares, Lordelo e Montenegro (2015), o trabalho de posvenção é uma intervenção preventiva, que acontece após uma morte por suicídio, e que tem se mostrado uma excelente estratégia de prevenção, levando-se em consideração as reações previstas decorrentes de uma perda e luto, incluindo o próprio aumento do risco de suicídio entre os sobreviventes.

A posvenção pode ser oferecida aos enlutados desde os primeiros dias após a ocorrência da morte. Entretanto, como são reações individuais, não há fórmula única sobre como proceder. Por exemplo, algumas pessoas podem não querer acessar ajuda neste momento, ou podem não considerar que seja benéfico. Por outro lado, à medida que o tempo passa, os enlutados podem se tornar mais isolados e em maior risco, pois pode ser também um momento em que o suporte social se mostra menos presente. Daí a importância de se pensar em estratégias coordenadas e continuadas de suporte.

3. MORTES EM LOCAIS PÚBLICOS

Encontrar-se em um local onde ocorreu uma morte por suicídio pode ser uma experiência perturbadora. Nestas situações, é fundamental saber como agir de maneira apropriada e sensível para garantir o respeito aos envolvidos.

O primeiro passo é acionar imediatamente a autoridade policial. Outras recomendações são:

Não faça registros visuais da cena, como fotos, vídeos ou transmissões ao vivo. É essencial que todas as pessoas presentes compreendam a importância de respeitar a privacidade das vítimas e de suas famílias.

As pessoas envolvidas, por serem familiares, amigos, conhecidos, ou por estarem ali no momento, podem reagir de maneiras diversas. Seja cuidadoso(a) e esteja preparado(a) para oferecer apoio emocional e encorajá-los a buscar ajuda profissional, se necessário.

Mantenha uma abordagem respeitosa. Evite qualquer forma de estigmatização ou julgamento em relação ao comportamento suicida. Palavras de conforto e apoio, juntamente com a disposição para ouvir sem juízos de valor, são essenciais em momentos tão delicados.

Não romantize o suicídio ou sugira que seja a única saída para uma situação difícil. Cada caso é único, e as razões por trás do comportamento suicida são complexas.

Esta abordagem sensível e respeitosa é fundamental para garantir que aqueles que estão passando por situações tão difíceis e potencialmente traumáticas recebam o apoio de que precisam.

4. ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE COMO ABORDAR O TEMA

As orientações para a comunicação de uma morte por suicídio são essenciais para lidar com esta situação de maneira responsável. Seguem algumas diretrizes:

O suicídio é um fenômeno complexo e multifatorial. Não se deve atribuir uma causa única ou explicação simplista. Compreende-se que o suicídio é resultado de um amplo conjunto de fatores.

Não divulgue o método específico utilizado no suicídio, pois isso pode desencadear o chamado Efeito Contágio, ou Werther, em que outras pessoas, especialmente as mais vulneráveis, podem apresentar comportamento suicida.

Não publique cartas ou bilhetes de despedida, fotos, vídeos, ou posts sobre o local ou a cena da morte. Preserve a privacidade da pessoa e de sua família.

Se comentar algo sobre o ocorrido, divulgue apenas informações oficiais e verificadas, evitando espalhar boatos que possam fortalecer estigmas e preconceitos relacionados ao suicídio.

Reconheça a dor e angústia que as pessoas enlutadas vivenciam, e incentive a busca por ajuda.

Organize e oriente sobre os recursos de ajuda disponíveis, e como acessá-los.

Atente-se ao estigma e preconceitos relacionados ao comportamento suicida, desfazendo mitos e informando corretamente. Estude e se prepare adequadamente para abordar o assunto. Considere buscar auxílio de especialistas na área.

Guia de orientações para abordagem ao luto por suicídio e posvenção

Mantenha uma postura acolhedora e empática que permita aos enlutados se sentirem à vontade para expressar seus sentimentos e obter informações de qualidade. O apoio emocional é crucial nesse momento.

Evite fazer julgamentos sobre a pessoa ou o ato em si. Não exalte nem romantize o comportamento suicida, pois isso não contribui para a prevenção.

Permita que as pessoas expressem suas emoções livremente, como raiva, culpa, tristeza, confusão, bem como seus questionamentos, sem julgamentos ou minimizações. Compreenda que conflitos não resolvidos com a pessoa falecida podem surgir e são reações esperadas no processo de luto.

É reconfortante quando as pessoas compreendem que suas reações são normais, e que podem ser vivenciadas de formas diferentes.

Não há um prazo específico estabelecido para o processo de luto. Portanto, evite frases como "Logo isso vai passar".

Evite também fazer afirmações como "eu sei como você se sente". Cada pessoa vive o luto de maneira única, e não é recomendado impor prescrições de como elas devem se sentir ou agir.

Atenção a termos estigmatizantes. Evite expressões como "suicídio exitoso" ou "cometeu suicídio", que podem associar mais estigma ao tema.

Avalie as ações realizadas durante a posvenção quanto ao impacto e percepção de benefícios para as pessoas envolvidas. Busque sugestões de novas ações e esteja disponível para identificar necessidades específicas que possam surgir ao longo do tempo.

Se você ou alguém que você conhece estiver enfrentando uma crise, não hesite em buscar ajuda. Entre em contato com amigos e familiares para suporte e busque profissionais de saúde mental. Existem recursos disponíveis para fornecer apoio adequado e orientação durante momentos difíceis.

A posvenção não se encerra em um momento único ou em poucos dias, mas deve ser parte de um projeto maior de prevenção efetiva. É essencial realizar ações para construir um contexto de apoio e prevenção de outros casos.

5. ABORDAGEM IMEDIATA A ENLUTADOS

O impacto da morte de um ente querido por suicídio é intenso. Nesse período, além do choque, é comum tentar encontrar as razões para compreender o suicídio. Perguntas como: “Por que isso aconteceu?”, “Por que ele não falou nada?”, “Por que ele fez isso?”, “Como eu não vi que estava pra acontecer?” são perguntas muito comuns.

Além da busca dos motivos, é muito frequente a família se sentir culpada, pensando que poderia ter evitado a morte do familiar. Sentimentos e sensações muito presentes são culpa, vergonha, medo, raiva, desorientação e choque. Além disso, a rede de apoio social tende a se afastar por não saber como lidar e falar sobre o tema, deixando a família isolada e em grande vulnerabilidade.

Familiares e pessoas próximas de alguém que morreu por suicídio, muitas vezes apresentam um processo de luto mais complicado, e são chamadas de sobreviventes de suicídio. Além disso, podem também apresentar maior risco para comportamento suicida.

A intervenção logo após a notícia de morte tem por objetivo o reconhecimento da vulnerabilidade ao comportamento suicida dos sobreviventes, aliviar ou reduzir o estresse individual ou coletivo, potencializar o acionamento de recursos de apoio, o fornecimento de informação segura e confiável, orientação com apoio afetivo, psicoeducação e a desmistificação de mitos e tabus.

Em sua maioria, as pessoas apresentam dificuldades em aceitar tais eventos, e demonstram intensa ansiedade associada ao desconhecimento dos sinais e dos sintomas do processo de luto, e mesmo a ocorrência, em alguns casos, de um transtorno mental ansioso ou depressivo, que, na ocasião, deveria também ser foco de atenção e tratamento.

Primeiras atitudes:

O choque da notícia atinge a cada um de maneira diferente, e as reações também são diversas. Podem ocorrer choro, agitação psicomotora, paralisção, desorganização do comportamento, confusão, dissociação, raiva, negação, ou desespero.

Quando possível, apresente-se e verifique se a família compreendeu a notícia: ausência de distorção, não apresenta expectativa de retorno ou se está com dificuldade de acreditar na morte.

Permita a expressão de emoções e fique ao lado dos familiares sem interromper. Seja paciente e deixe a pessoa livre para falar sobre o que precisar, no ritmo dela.

Não é necessário evitar o nome da pessoa que faleceu quando estiverem conversando sobre ela.

Em alguns momentos, você pode se sentir sem saber o que dizer, mas a sua presença e escuta são muito importantes.

Não diga para a pessoa o que ela precisa fazer ou sentir. Evite dizer "eu sei como você se sente", ou "logo isso vai passar", pois você não tem como prever a duração exata do processo de luto.

Pergunte se tem alguém que gostaria de telefonar para estar nesse momento com eles (podem ser familiares, amigos ou rede da comunidade).

Desmistifique mitos e tabus, por exemplo: "Ele/ela não se suicidou porque queria se distanciar de vocês, ele/ela queria matar uma dor"; "Não é culpa de vocês, ele decidiu acabar com a dor", "Não tem como saber essas respostas".

Algumas pessoas podem ter medo de também virem a se matar. Explique que o suicídio tem vários fatores e o risco aumenta principalmente quando não se pede ajuda. Pontue sobre a necessidade de se falar sobre o assunto e pedir ajuda.

Pergunte do que a pessoa precisa.

Mobilize, organize e forneça informações sobre recursos de apoio. Reforce a importância de estar em família e com sua rede de confiança.

Seja sincero(a) nas respostas. Quando não souber a informação, diga que não sabe. Não dê falsas informações.

Oriente também sobre providências práticas necessárias: ligar para a delegacia, verificar documentos necessários, organização de velório e enterro, comunicação de outros familiares e amigos, do local de trabalho, atentar aos cuidados de crianças e pessoas dependentes neste período, acionamento de seguros e contas bancárias, entre outras providências. Pode ser necessário buscar outras pessoas para auxiliar nestes procedimentos.

Conheça e oriente sobre serviços de apoio em rede, como grupos de sobreviventes, o Centro de Valorização da Vida e a Rede de Atenção Psicossocial.

Quando encaminhar para serviço especializado

Quando forem observados sinais e sintomas intensos, como crises de pânico, tentativas de se machucar, negação da morte, insegurança ou prejuízo em se cuidar e cuidar dos outros, preexistência de transtorno de humor, de ansiedade, automutilação, falta de rede de apoio social, dependência química ou outros fatores de risco.

6. POSVENÇÃO

Ao lidar com o luto após a perda de alguém, é importante considerar diferentes abordagens para oferecer suporte adequado, respeitoso e que propicie a expressão de emoções e o processamento das vivências.

Sessões ou encontros com grupos maiores podem permitir que as pessoas compartilhem suas experiências em um ambiente de apoio coletivo. Profissionais especializados, como psicólogos, psiquiatras ou assistentes sociais podem facilitar esses encontros e fornecer orientação emocional.

Além disso, é importante reservar ocasiões para oferecer suporte individualizado às pessoas que eram mais próximas de quem faleceu ou se mostram mais impactadas. Esses momentos podem ser realizados em sessões individuais ou em grupos menores, permitindo um espaço mais íntimo para compartilhar memórias, emoções e processar a perda de forma mais pessoal.

Ao auxiliar nos momentos de suporte, é fundamental ser sensível e respeitoso em relação às experiências individuais. Evitar fazer julgamentos ou impor visões pessoais sobre como as pessoas devem enfrentar o luto é crucial. Cada indivíduo possui seu próprio processo e ritmo, e é importante reconhecer e respeitar essa singularidade.

É benéfico incentivar a expressão de emoções como tristeza, raiva, confusão ou revolta quando se lida com o luto. Permitir que as pessoas chorem, compartilhem suas emoções e falem sobre suas experiências é uma maneira valiosa de auxiliar no processo de luto e na elaboração dos sentimentos relacionados à perda.

É comum surgirem perguntas que não tenham resposta, bem como a sensação de incertezas. Ajudar a pessoa enlutada a compreender que nem todas as perguntas terão respostas claras e que é normal sentir-se confuso e com

dúvidas pode ser reconfortante. Ofereça um espaço seguro para que esses sentimentos possam ser compartilhados e acolhidos.

Lembre as pessoas enlutadas que não estão sozinhas no processo. Respeite a privacidade de cada indivíduo e evite pressioná-los a compartilhar mais do que desejam. Esteja disponível para ouvir e oferecer apoio, mas também respeite a necessidade de momentos de silêncio e reflexão.

Durante os encontros e momentos de suporte, esteja atento a indivíduos que possam necessitar de atenção individualizada ou cuidados adicionais. Identifique sinais de maior sofrimento emocional e ofereça encaminhamento para profissionais especializados na temática.

Incentive a discussão sobre estratégias de enfrentamento saudáveis. Compartilhe informações sobre recursos e técnicas que podem auxiliar no processo de luto, como terapia, exercícios de relaxamento, escrita terapêutica ou atividades criativas. Há evidências que escrever sobre sentimentos e emoções, em luto complicado, ajuda a lidar com o processo.

Encoraje a família e as pessoas próximas a cuidarem de si mesmas durante o processo. Isso pode envolver a busca por momentos de descanso, alimentação saudável, exercícios físicos suaves e atividades que proporcionem alívio emocional, como meditação, atividades ao ar livre ou hobbies. O autocuidado é fundamental para ajudar a lidar com as emoções intensas e o estresse decorrentes do luto.

Um fator de proteção relevante é o comportamento de busca de ajuda. Ofereça a possibilidade e incentive a família e as pessoas próximas a buscar ajuda, tanto individualmente quanto em grupos de apoio. Profissionais de saúde mental podem oferecer suporte emocional, psicoterapia ou outras formas de intervenção a depender da necessidade apresentada ao longo do processo.

Grupos de apoio também podem ser uma fonte valiosa de suporte, permitindo a troca de experiências e o compartilhamento de vivências com

outras pessoas que passaram por situações semelhantes. Esses grupos podem ter formatos presenciais ou virtuais, abertos ou fechados, e são frequentemente coordenados por pessoas que passaram pela experiência de luto por suicídio. Participar desses grupos pode fornecer um espaço seguro para compartilhar emoções, aprender estratégias de enfrentamento e sentir-se compreendido(a) por outras pessoas que vivenciaram situações semelhantes.

É essencial entender que não há um tempo determinado para o luto e não existem fórmulas prontas para lidar com ele. Cada pessoa tem seu próprio ritmo e sua forma de lidar com a perda. Respeite o tempo necessário para o processo, e esteja disponível para oferecer suporte contínuo, mesmo após o período mais intenso de luto.

Após as intervenções, obtenha feedback dos envolvidos, para avaliar e revisar os procedimentos, a fim de aprimorar as estratégias para atividades futuras.

Baseado em relatos de experiência de posvenção em escolas públicas do Distrito Federal, Tavares, Lordello e Montenegro (2015) propõem um modelo com 5 etapas para a estruturação de uma atividade de posvenção, considerando as reações e sentimentos mais comuns manifestadas por sobreviventes.

A primeira etapa, chamada de IMPACTO DA NOTÍCIA, tem por objetivo explorar os sentimentos e emoções associados ao momento inicial, a partir do questionamento sobre “como foi receber a notícia da morte do colega”. Esta etapa envolve descrever o impacto e as reações originadas pela morte e permitir relembrar a experiência de choque inicial.

Falas comuns nessa etapa apontam para a negação inicial e sentimentos de surpresa e culpa. Relatos de situações relacionadas aos últimos contatos com a pessoa falecida e os sinais de risco (ou pedidos de ajuda), emitidos ou não, são esperados neste momento da posvenção.

A segunda etapa, DETECÇÃO DE REDE DE APOIO, busca identificar com quem os sobreviventes compartilharam a notícia e qual o suporte que receberam. Neste momento, pode-se identificar como a cultura do silêncio e estigma envolvidos nos casos de suicídio é transposta pelos sobreviventes, e quais deles não conseguiram buscar suporte, ou se receberam suporte inadequado (por exemplo: a rede focou mais no julgamento moral que no acolhimento ao sobrevivente, houve invalidação de sentimentos, entre outros).

A etapa seguinte, PERDAS E SUPERAÇÕES, aborda experiências de perda e estratégias de superação já vividas pelos sobreviventes. A ideia é identificar recursos existentes e utilizados em processos anteriores e ativar formas de enfrentamento mais eficazes no processo de luto.

A quarta etapa é voltada às LEMBRANÇAS E MEMÓRIA. Por meio de um questionamento direto, são exploradas formas de lidar com a ausência e saudade deixada pela pessoa que faleceu. Nesta fase, podem ser citadas as memórias, vivências e ensinamentos que a convivência com a pessoa trouxe e que serão utilizados como estratégia de enfrentamento no luto.

Essa etapa é considerada uma transição entre uma parte da intervenção que é mais carregada de emoções dolorosas para uma fase mais propositiva, com relatos de esperança e enfrentamento.

A última fase, AVALIAÇÃO DO ENCONTRO, propõe uma avaliação do impacto e a resolutividade da posvenção. A partir desta reflexão, as fases anteriores podem ser retomadas para se explorar sentimentos e assuntos que não foram expressos satisfatoriamente, bem como mobilizações emocionais que surgiram.

Este momento também tem o objetivo de divulgar informações sobre como ter acesso a mais apoio emocional. É importante falar sobre quais são os sinais de alerta para o luto complicado e a necessidade de acompanhamento adequado.

Após a posvenção, é necessário realizar um feedback para a pessoa/instituição que a solicitou e organizou com foco na avaliação de risco e encaminhamentos necessários de sobreviventes em específico. É importante salientar que esta devolutiva não envolve falar sobre relatos sigilosos feitos na atividade e sim transmitir uma avaliação técnica de sinais e fatores de risco.

7. GESTORES E AUTORIDADES DE INSTITUIÇÕES

A Instituição deve realizar uma análise cuidadosa das ações que podem ser adotadas para se tornar um fator de proteção da saúde mental de seus trabalhadores. Essas ações vão além das intervenções específicas de diagnóstico e tratamento, abrangendo a prevenção em um sentido mais amplo. Felizmente, já existe uma vasta literatura disponível sobre estratégias universais, seletivas e indicadas nesse contexto.

Após um suicídio, um aspecto importante é respeitar a autonomia das pessoas e evitar expor aquelas que não desejam compartilhar suas experiências. No entanto, é fundamental criar um ambiente acolhedor e estar disponível para ouvir aqueles que desejam se expressar sobre o ocorrido. Nesses momentos, é necessário estar preparado(a) para oferecer suporte emocional, orientações e encaminhamentos apropriados. É importante reconhecer que podem surgir reações emocionais intensas, como agressividade, ou relatos que sugerem alto risco de suicídio. Nessas situações, é crucial agir com calma, empatia e seguir os protocolos estabelecidos para lidar com emergências.

Os vínculos afetivos são recursos de proteção importantes durante o luto por suicídio. Encorajar a participação em atividades sociais, grupos de apoio e conexões com amigos, familiares e colegas pode contribuir para o bem-estar emocional dos enlutados.

Além disso, é importante realizar uma avaliação constante das ações implementadas, levando em consideração o impacto e a percepção de benefícios por parte das pessoas envolvidas. Isso pode incluir coletar feedbacks e manter um diálogo aberto com os colaboradores. É necessário estar aberto(a) a sugestões de novas ações e adaptar as estratégias conforme as necessidades específicas que surgem ao longo do tempo. O luto por suicídio é uma experiência complexa e individualizada, portanto, é essencial estar atento(a) às particularidades e demandas de cada pessoa enlutada.

É importante ressaltar que algumas reações e dificuldades emocionais podem persistir por longo prazo. Por esse motivo, a posvenção (ações realizadas após um suicídio) não deve ser vista como um processo de curta duração, mas sim como parte integrante de um projeto maior de prevenção efetiva. Para construir a confiança das pessoas nas lideranças da Instituição, é fundamental que as mensagens transmitidas sejam efetivamente colocadas em prática, demonstrando um compromisso real com a promoção da saúde mental e o apoio aos enlutados.

O suicídio é um assunto delicado, e falar sobre um caso específico exige cuidado e responsabilidade. Quando representantes institucionais optam por não falar sobre o óbito ocorrido por suicídio, há maior risco de má interpretação ou de surgirem informações distorcidas e nocivas (descaso, tensões, glamourização do suicídio, propagação de mitos, boatos e culpabilização).

É importante obter o consentimento da família para divulgações de informações. Em caso de demora para a autorização, explique que as informações oficiais só serão emitidas após notificação e autorização da família. Se a família não autorizar a comunicação, a instituição pode comunicar que “a família não autorizou a divulgação de informações sobre a morte”.

As redes sociais virtuais são amplamente utilizadas pelas pessoas para obtenção e disseminação de informações (errôneas ou não), bem como um espaço para desabafo. Dessa forma, pode ser útil monitorar necessidades

Guia de orientações para abordagem ao luto por suicídio e posvenção

expressas em redes sociais e empregá-las para divulgação de informações de qualidade sobre saúde mental e fontes de apoio.

Gestores de instituições desempenham um papel fundamental no gerenciamento das situações de luto e suicídio. Eles têm a responsabilidade de liderar a comunicação, fornecer suporte e desenvolver planos de ação adequados. Algumas orientações são:

Estabeleça uma comunicação clara e empática com os trabalhadores, alunos, colegas e demais membros da instituição. Informe sobre o ocorrido de maneira sensível, evitando especulações e boatos. Forneça informações relevantes sobre os próximos passos, como suporte disponível, alterações ou suspensão de atividades e recursos de apoio.

Mantenha uma comunicação respeitosa e sensível com a família da pessoa falecida, demonstrando condolências e oferecendo suporte. Ouça atentamente suas necessidades e forneça assistência prática, como apoio com questões burocráticas, documentos, seguros, bancos, entre outros.

Se necessário, mantenha contato com as autoridades policiais responsáveis pela investigação do suicídio. Colabore no fornecimento de informações pertinentes e assegure que a instituição aja de acordo com os procedimentos adequados.

Acione recursos de suporte imediato para os membros da instituição afetados, como equipes de suporte psicossocial. Garanta que haja profissionais capacitados disponíveis para oferecer apoio emocional e orientação necessários durante esse período difícil.

Considere a realização de rituais ou cerimônias para permitir que os membros da instituição expressem suas emoções, prestem suas homenagens e compartilhem a dor coletiva. Estes momentos podem promover a solidariedade e ajudar na elaboração do luto. Entretanto, atente-se para que o momento não seja glamourizado ou midiático. Evite instalações definitivas.

Avalie suspender temporariamente atividades ou a necessidade de ajustar horários para permitir que as pessoas tenham tempo para processar o luto e buscar suporte adequado. Essa medida pode ajudar a reduzir o estresse e permitir que os membros da instituição se concentrem em sua recuperação emocional.

Desenvolva um plano de ação abrangente que inclua medidas preventivas e estratégias de intervenção para lidar com outras situações semelhantes no futuro. Fortaleça fatores de proteção e promova programas continuados de prevenção do suicídio, envolvendo uma equipe de prontidão e avaliando regularmente a efetividade das ações implementadas.

Busque o engajamento da comunidade em torno da prevenção do suicídio. Estabeleça parcerias com serviços de saúde mental, organizações locais e autoridades relevantes para promover a conscientização, compartilhar recursos e implementar ações eficazes de prevenção.

A disseminação de informações em momentos delicados, como a morte por suicídio, requer sensibilidade e cuidado. Uma forma eficaz é uma nota escrita, que pode ser distribuída. A nota pode conter informações factuais sobre a morte, expressões de condolências à família enlutada, planos para oferecer suporte e assistência, informações sobre o funeral e quaisquer alterações nos horários de trabalho ou escola nos próximos dias.

É importante evitar a divulgação pública de informações sensíveis, como por meio de listas de e-mails, grupos públicos ou correios. Não divulgar métodos utilizados, fotos, cartas de despedida ou vídeos. Em vez disso, é recomendável conversar em pequenos grupos, proporcionando uma oportunidade maior para identificar e lidar com as reações individuais.

Ao oferecer apoio, é essencial priorizar aqueles que foram mais impactados pela morte, como familiares, amigos próximos, colegas de turma, vizinhos, parceiros amorosos e membros da equipe escolar ou de trabalho. Estas pessoas podem precisar de suporte em longo prazo, e tanto nos primeiros momentos

quanto em aniversários de morte ou em outras datas significativas. Caso seja necessário, deve-se encorajá-las a buscar outras fontes de suporte, como profissionais de saúde mental ou grupos de apoio.

Divulgue as mesmas informações a todos os envolvidos, evitando assim a propagação de boatos e mantendo a transparência, o que pode aumentar a confiança na instituição e em suas ações.

Algumas pessoas em maior risco podem necessitar que alguém da instituição entre em contato ativamente com elas, ou com suas famílias nos dias das semanas seguintes ao ocorrido. Algumas características e fatores de risco a serem observados entre as pessoas que possam estar em maior vulnerabilidade para o comportamento suicida incluem:

Antecedente de tentativa de suicídio: Indivíduos que já fizeram uma tentativa de suicídio no passado estão em maior risco de repetir esse comportamento.

Quadro depressivo: A presença de um quadro depressivo pode aumentar o risco de suicídio. É importante estar atento a sinais como tristeza profunda, perda de interesse nas atividades, alterações de sono e apetite, sentimentos de desesperança e falta de energia.

História familiar de suicídio: Ter histórico familiar de suicídio pode aumentar o risco individual.

Identificação com a pessoa que morreu: Pessoas que se identificam profundamente com a pessoa que faleceu por suicídio podem estar mais suscetíveis a comportamentos suicidas. É essencial fornecer um ambiente seguro para que possam expressar seus sentimentos e oferecer apoio adequado.

Sentimentos de culpa ou responsabilidade: Alguém que tenha sentimentos de culpa por acreditar que contribuiu ou poderia ter evitado o suicídio da pessoa falecida requer apoio especial. É importante lembrar-lhes que a responsabilidade por ações de outra pessoa não recai sobre ele/ela.

Ao identificar pessoas que podem estar em risco, é importante incentivar a busca de ajuda para lidar com estes sentimentos, para avaliação e intervenções. Forneça informações sobre recursos disponíveis, como linhas telefônicas de suporte emocional, serviços de saúde mental, terapeutas ou psicólogos especializados em crises suicidas. Caso necessário, encaminhe-as para avaliação específica e acompanhamento adequado.

Lembre-se de que a prevenção do suicídio é uma responsabilidade compartilhada, e é fundamental oferecer apoio, empatia e compreensão a todos que estejam passando por momentos difíceis.

8. POSVENÇÃO EM ESCOLAS

Estratégias de prevenção do suicídio na escola envolvem principalmente o fomento de um ambiente emocional seguro para o desenvolvimento de crianças e adolescentes e a identificação precoce de risco. Espaços que permitam o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e a expressão de pensamentos e sentimentos propiciam melhores condições para o fortalecimento emocional e a resiliência diante das dificuldades da vida.

Já a identificação precoce de risco em crianças e adolescentes em sofrimento requer o olhar atento para as mudanças de comportamento e o reconhecimento dos fatores de risco, de forma a possibilitar o provimento da ajuda necessária para a superação das dificuldades naquele momento.

Boa parte dos estudiosos do comportamento suicida entende que falar abertamente sobre suicídio com grandes grupos de adolescentes não é uma estratégia recomendada para prevenção no contexto escolar. O foco principal das ações de prevenção deve ser a valorização da vida, fortalecimento de vínculos, inclusão, espaços seguros para expressão de sentimentos e estratégias de enfrentamento de problemas.

Guia de orientações para abordagem ao luto por suicídio e posvenção

Entretanto, quando ocorre o suicídio de um membro da comunidade escolar, faz-se necessário e desejável abordar o assunto. É importante que o assunto seja tratado de forma cuidadosa e que as pessoas mais próximas tenham a possibilidade de receber a ajuda que precisam. Essa ajuda pode ser ofertada de forma individual ou em pequenos grupos.

A escola pode ser um local estratégico para a realização de ações de acolhimento. Neste sentido, sugere-se que cada escola tenha um plano de prevenção que envolva ações voltadas para esses objetivos.

É fundamental que os adolescentes se sintam seguros para expressar seus pensamentos e sentimentos sem receio de julgamentos, críticas ou cobranças. O acolhimento no ambiente escolar pode ter um papel crucial para proporcionar alívio, mas também oferece oportunidades para reflexões e conscientização sobre o problema.

O Plano de prevenção do suicídio de uma escola deve conter tanto ações de promoção de saúde mental e prevenção de tentativas de suicídio quanto às ações recomendadas em uma situação de perda por essa causa. Deve-se organizar a comunicação entre o corpo docente, discente e familiares. A possibilidade de suspensão de atividades e realização de rituais de despedida devem ser previstos para auxiliar em momentos mais críticos. Quando a gestão e o corpo docente sabem e entendem seu papel nesse contexto, o apoio mútuo e ao corpo discente e familiares pode ser mais eficaz.

A conduta da Direção da escola em situações de falecimento por suicídio é de extrema importância para o apoio à comunidade escolar. Algumas medidas que podem ser tomadas são:

Entrar em contato com os familiares da pessoa da comunidade escolar que faleceu para expressar solidariedade, oferecer apoio e disponibilizar ajuda, se necessário. Esse gesto demonstra empatia e apoio à família enlutada.

Guia de orientações para abordagem ao luto por suicídio e posvenção

Comunicar o falecimento do colega ou funcionário da escola aos alunos. Isso deve ser feito de maneira sensível e cuidadosa. Se possível, acionar algum profissional de saúde mental ou que tenha treinamento para acompanhar os responsáveis por cada turma para dar a notícia, garantindo que os alunos sejam informados de forma apropriada.

Preparar uma sala para acolhimento dos alunos que sintam a necessidade de conversar, desabafar ou receber apoio. Este espaço deve ser seguro e confortável para que os alunos expressem suas emoções.

As ações de posvenção devem ser iniciadas nos primeiros dias após o falecimento por suicídio. Isso é fundamental para promover a expressão de emoções, fortalecer o sentimento de pertencimento à comunidade escolar, desmistificar o comportamento suicida e esclarecer dúvidas. Além disso, este momento permite identificar recursos de apoio disponíveis e ajudar os alunos a aprender novas formas de lidar com a dor.

O suicídio de um aluno pode causar um impacto significativo em seus colegas. É fundamental oferecer apoio emocional, escuta atenta e acolhimento aos estudantes que estão sofrendo. Profissionais treinados nessa área desempenham um papel crucial, a fim de minimizar a possibilidade de danos.

Embora muitas escolas não tenham profissionais de psicologia disponíveis, a presença de psicólogos ou especialistas treinados para lidar com essas situações é extremamente valiosa. Eles podem fornecer intervenção, escuta e apoio não apenas aos alunos, mas também aos pais e colaboradores da comunidade escolar.

Os pais e responsáveis geralmente ficam sensibilizados e preocupados diante da notícia do suicídio de um aluno. Oferecer orientação a eles, seja por meio de material informativo ou rodas de conversa, pode auxiliá-los a compreender e lidar com a situação.

Fornecer treinamento continuado para toda a equipe da escola é fundamental. Isso os capacitará a identificar alunos em sofrimento emocional ou em risco de comportamentos autodestrutivos. Além disso, tornam-se mais preparados para responder a questionamentos que possam surgir após uma situação de perda na escola.

Após o retorno à rotina escolar, é importante continuar oferecendo um espaço de escuta e orientação aos alunos. Dúvidas, questionamentos e expressões de sentimentos em relação ao luto são comuns e devem ser acolhidos e respeitados.

A participação em rodas de conversa ou outras atividades de apoio não deve ser imposta. Os alunos devem ser convidados a participar, mas o respeito às suas decisões é primordial. Caso não queiram, não devem ser obrigados a estar nos grupos e conversas, ou mesmo a se posicionar caso estejam no ambiente.

A realização de homenagens em memória de um estudante falecido por suicídio é tópico sensível e requer atenção especial. Deve-se considerar o possível impacto de tributos, cerimônias, placas ou memoriais permanentes sobre os enlutados, especialmente os mais vulneráveis emocionalmente. Existem razões para evitar esse tipo de homenagem:

Homenagens dramáticas ou permanentes podem afetar de maneira negativa os alunos, criar um ambiente pesado e triste na escola, tornando mais difícil para todos os alunos lidar com a perda. Pessoas que estejam passando por crises, ou mais vulneráveis, podem perceber o ato como glamoroso e mesmo ocorrer imitação do comportamento suicida.

Essas diretrizes visam a criar um ambiente de apoio e compreensão para todos os alunos, respeitando suas necessidades emocionais e evitando a criação de situações que possam causar mais sofrimento em um momento já difícil.

A Organização Mundial de Saúde publicou um Manual de Prevenção do Suicídio para professores e profissionais de escolas. Este material traz informações importantes sobre o comportamento suicida em adolescentes e as melhores práticas de prevenção no contexto escolar.

9. ADOLESCENTES E JOVENS

O luto por suicídio é uma experiência desafiadora para pessoas de todas as idades, e crianças e adolescentes não estão imunes a essa dor intensa. No entanto, existem algumas particularidades que devem ser consideradas ao lidar com o luto por suicídio nessa faixa etária. Como exemplos:

Os mais jovens podem apresentar diferentes formas de expressar sua dor, como comportamentos agressivos, regressão a comportamentos mais infantis, dificuldade de concentração, irritabilidade ou isolamento social. É fundamental criar um ambiente seguro onde eles possam expressar livremente suas emoções e oferecer apoio emocional adequado. Incentive-os a expressar seus sentimentos e pensamentos sobre a pessoa falecida e o suicídio. Ofereça um espaço seguro para discussões abertas e livre de julgamentos, onde eles possam compartilhar suas memórias, fazer perguntas e processar suas emoções.

O luto por suicídio pode ser um processo prolongado. Eles podem precisar de apoio contínuo ao longo do tempo, conforme seu entendimento e suas emoções evoluem. É importante fornecer recursos e encaminhamentos para terapeutas especializados em luto ou grupos de apoio específicos para crianças e adolescentes enlutados.

Mobilize a escola e outros profissionais que fazem parte da vida da criança ou do adolescente para que eles possam oferecer suporte adicional. Professores, orientadores escolares e amigos podem desempenhar um papel importante no apoio emocional e na compreensão das necessidades da criança ou do adolescente enlutado. Porém, é possível que os jovens se sintam mais confortáveis para revelar alguma ideação suicida a colegas do que a figuras de autoridade. Muitas vezes, eles identificam pouco preparo dos adultos ao seu redor para escutar relatos de sofrimento grave e ideação suicida.

Cada criança e adolescente é único, e a maneira como eles vivenciam o luto pode variar. É importante adaptar as estratégias de apoio de acordo com suas necessidades individuais, momento de vida, e buscar ajuda profissional quando necessário.

A participação de crianças e adolescentes no processo de luto e nas cerimônias formais que ocorrem após a morte concreta é imprescindível. O ocultamento da morte por parte dos adultos pode, muitas vezes, conturbar o processo de luto da criança. Portanto, torna-se recomendável que os fatos sejam relatados com um linguajar apropriado, respeitando suas capacidades cognitivo-intelectuais. Torna-se importante, então, a compreensão de que o luto não é uma patologia e, por esse motivo, não se deve acreditar em cura, mas sim, como um processo de reconciliação e ressignificação da perda.

Crianças mais novas podem ter dificuldade em entender completamente o conceito de suicídio. Elas podem se sentir confusas, culpadas ou acreditar que fizeram algo para causar a morte da pessoa. É importante fornecer informações adequadas à idade e capacidade de compreensão, e responder às suas perguntas de maneira clara e honesta.

Crianças e adolescentes podem experimentar sentimentos intensos de culpa após o suicídio de alguém próximo. Eles podem se culpar por não terem percebido os sinais ou por acreditarem que poderiam ter feito algo para evitar a morte. Além disso, o estigma social associado ao suicídio pode aumentar os sentimentos de vergonha e isolamento.

10. PAIS E PROFESSORES

Pais e professores desempenham um papel importante na identificação e apoio de crianças e adolescentes que possam estar passando por dificuldades emocionais ou apresentando sinais de risco de suicídio. Seguem algumas orientações:

Guia de orientações para abordagem ao luto por suicídio e posvenção

Atente-se a quaisquer alterações significativas no comportamento da criança ou do adolescente ao longo do tempo. Isso pode incluir mudanças no humor, isolamento social, queda no desempenho acadêmico, perda de interesse em atividades anteriormente apreciadas, expressão de sentimentos de desesperança e desamparo, por exemplo.

Crie um ambiente acolhedor e seguro para que a criança ou adolescente se sinta à vontade para compartilhar seus pensamentos e emoções. Esteja disponível para ouvir ativamente, sem julgamentos, e mostre empatia e compreensão. Encoraje-os a expressar seus sentimentos e preocupações.

Se você for mãe ou pai, comunique-se com professores e orientadores da escola para compartilhar suas preocupações e informações relevantes sobre a criança ou adolescente. Trabalhe em conjunto para garantir um ambiente de apoio e buscar estratégias de intervenção adequadas.

Se identificar que a criança ou adolescente está em risco de suicídio, busque ajuda profissional. Encaminhe a serviços de saúde mental, como psicólogos, psiquiatras ou serviços que possam realizar atendimentos em crises. Eles podem fornecer avaliação adequada e intervenção necessária.

Em casos de risco iminente, tome medidas para reduzir o acesso da criança ou do adolescente a métodos potencialmente perigosos, como armas de fogo, medicamentos ou objetos cortantes. Isso pode incluir garantir a segurança da casa e monitorar de perto o acesso a esses itens.

Promova a conscientização sobre saúde mental e prevenção do suicídio. Busque e ofereça materiais educativos que abordem o tema de forma sensível e informada, fornecendo informações sobre sinais de alerta, recursos de suporte e medidas preventivas.

Em situações de emergência ou risco iminente, é essencial contatar imediatamente os serviços de emergência locais para obter ajuda profissional adequada.

11. PROFISSIONAIS ENLUTADOS

É de extrema importância reconhecer e fornecer suporte aos profissionais que estão expostos ao suicídio e podem enfrentar impactos emocionais significativos. Estes profissionais, como por exemplo, aqueles que encontram o corpo, profissionais de saúde, condutores de veículos, bombeiros e policiais podem sofrer os efeitos negativos dessa exposição, e podem não ter a oportunidade de vivenciar o processo de luto.

Para os profissionais enlutados, também podem ser necessárias ações de posvenção, que visam a minimizar os efeitos emocionais decorrentes da experiência. É importante considerar que diferentes profissionais podem ser afetados de formas diversas, e as abordagens podem também precisar se adequar. Pessoas que passaram mais tempo em contato com a pessoa, ou construíram mais vínculos, ou ainda que apresentem menos recursos individuais, podem se mobilizar mais intensamente.

Isso pode incluir fornecer treinamento específico para os profissionais que estão expostos ao suicídio, a fim de prepará-los para lidar com situações traumáticas e desenvolver estratégias eficazes de autocuidado. Tal capacitação deve envolver a educação sobre o impacto emocional do suicídio, o manejo de estresse pós-traumático e o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento.

Além disso, é fundamental criar e cultivar uma cultura organizacional que valorize o suporte emocional e promova a compreensão dos efeitos negativos da exposição ao suicídio em curto e longo prazo. Isso pode envolver políticas que incentivem a busca de ajuda específica, possibilitar maior flexibilidade nas escalas e/ou nos processos de trabalho e a disponibilização de recursos de apoio emocional.

É também possível facilitar a criação de grupos de apoio e espaços de escuta entre os próprios profissionais enlutados, permitindo que compartilhem

suas experiências, emoções e desafios com outros colegas que passaram por situações semelhantes. Isso pode fornecer um espaço seguro para a expressão de sentimentos e o compartilhamento de estratégias de enfrentamento.

Outra medida possível é identificar ou oferecer serviços de apoio psicológico individual ou em grupo aos profissionais enlutados e facilitar o acesso a estes recursos.

Além disso, podem-se implementar programas que ajudem os profissionais a cuidar de sua saúde mental e física, oferecendo estratégias para lidar com o estresse e promovendo práticas de autocuidado, de forma complementar às demais ações.

Outra importante medida é conhecer e informar sobre possíveis direitos dos que foram afetados pelo trauma em contexto ocupacional, e como acessá-los.

É essencial reconhecer e apoiar os profissionais enlutados que enfrentam os efeitos negativos da exposição ao suicídio. Ao fornecer o suporte necessário, é possível ajudá-los a lidar com as consequências emocionais e promover sua recuperação e bem-estar, bem como auxiliar a manter suas capacidades de atuação ao longo da vida.

12. FORMAÇÃO DE GRUPOS DE APOIO

Compor um grupo de autoajuda para enlutados por suicídio pode ser um processo valioso para oferecer suporte emocional e compartilhar experiências entre pessoas que passaram por situações semelhantes. Segue uma breve descrição do que pode ajudar a formar um grupo de autoajuda, considerando que tal ação demanda certamente um maior aprofundamento sobre a temática:

Os primeiros passos são determinar claramente o propósito e os objetivos do grupo de autoajuda. Por exemplo, fornecer um espaço seguro para compartilhar histórias, emoções e desafios relacionados ao luto por suicídio, promover a compreensão mútua, oferecer suporte emocional e compartilhar estratégias de enfrentamento.

Depois, é importante buscar fontes de informação e identificar indivíduos ou organizações que já estejam envolvidos na área do luto por suicídio, como terapeutas, psicólogos, grupos de apoio locais, serviços de saúde mental, organizações sem fins lucrativos ou até mesmo redes sociais. Comunique-se com esses contatos e informe sobre a formação do grupo de autoajuda.

A periodicidade e modo de realização das reuniões pode ser variável. Defina uma frequência adequada, seja semanal, quinzenal ou mensal, dependendo das necessidades e disponibilidade dos participantes. Encontre um local apropriado, como uma sala de reuniões em uma organização local, uma igreja ou até mesmo um espaço virtual, se for viável.

Algumas diretrizes básicas ajudam a criar um ambiente seguro e acolhedor para o grupo. Como exemplos, citam-se a confidencialidade, o respeito mútuo, a escuta ativa, a não interrupção e o compartilhamento equitativo do tempo.

Diferentes canais de comunicação podem ser usados para promover e divulgar o grupo. Isso pode incluir o contato direto com profissionais de saúde mental, a divulgação em redes sociais, a criação de um site ou blog informativo, o compartilhamento de informações em grupos de apoio online, e o uso de cartazes ou panfletos.

Durante as reuniões, uma pessoa deve ser facilitadora para garantir que o grupo funcione de forma eficaz. Inicie a reunião com uma breve introdução e compartilhe o objetivo do encontro. Dê a cada participante a oportunidade de falar e compartilhar suas experiências, emoções e desafios. Promova a escuta ativa, encorajando o apoio mútuo e fornecendo recursos relevantes, como livros, artigos ou informações sobre terapeutas especializados.

Alguns participantes podem necessitar de suporte entre as reuniões. Uma pessoa de referência pode ser disponibilizada para fornecer informações adicionais, recursos, aconselhamento individualizado ou encaminhamentos para profissionais de saúde mental, se necessário.

A formação de um grupo de autoajuda requer tempo, paciência e dedicação, mas pode ser bastante relevante para auxiliar pessoas enlutadas por suicídio neste processo.

13. PROVIDÊNCIAS PARA LONGO PRAZO

Para ampliar as possibilidades de prevenção em longo prazo e promover um ambiente emocionalmente saudável, algumas providências podem ser tomadas:

Desenvolver um plano abrangente de prevenção do suicídio, que inclua estratégias para atingir diferentes grupos da comunidade, ou seja, universais, seletivas e indicadas. As estratégias universais são voltadas para toda a população, enquanto as seletivas são direcionadas a grupos em maior risco, como aqueles com histórico de tentativa de suicídio. As estratégias indicadas são direcionadas a indivíduos específicos que estão em alto risco de apresentar comportamento suicida.

Promover um ambiente seguro e saudável que valorize a saúde mental e o bem-estar emocional. Isso pode incluir a implementação de programas de promoção da saúde mental nas escolas, locais de trabalho e comunidade em geral. Além disso, é essencial garantir acesso a serviços de saúde mental de qualidade e combater o estigma associado às doenças mentais.

Ao lidar com questões de suicídio em ambientes escolares, é importante ter cautela e não abordar diretamente os fatores de risco para o suicídio com os alunos. Ao invés disso, recomenda-se investir em programas de promoção da saúde mental, educação emocional, habilidades de enfrentamento e criação de um ambiente acolhedor e de apoio. É importante também oferecer treinamento adequado aos profissionais da educação para identificar sinais de alerta e encaminhar adequadamente os alunos em situação de risco.

Nesta perspectiva de longo prazo e preventiva, e considerando a elaboração de estratégias que possam evitar ou minimizar o impacto de situações futuras, várias medidas podem ser tomadas, como por exemplo: a criação de redes de apoio, protocolos de intervenção, capacitação de profissionais de saúde mental e o estabelecimento de parcerias com organizações e serviços comunitários.

Outro ponto importante é promover a educação e conscientização sobre saúde mental, incluindo a prevenção do suicídio, de forma contínua na comunidade. Isso pode envolver palestras, workshops, e divulgação de recursos disponíveis. A informação adequada e o aumento da conscientização podem ajudar a reduzir o estigma, identificar sinais precoces de sofrimento emocional e facilitar o acesso aos serviços de apoio.

Para coordenar as atividades, pode-se buscar estabelecer parcerias e Comissões com representantes de diversas instituições, como escolas, serviços de saúde mental, órgãos de segurança pública, mídia e sociedade civil organizada. Essa cooperação permitirá o desenvolvimento de planos integrados de prevenção, compartilhamento de recursos e troca de informações relevantes.

Ao adotar essas providências, é possível criar uma base sólida para a prevenção do suicídio em longo prazo, promovendo um ambiente emocionalmente saudável e garantindo o suporte adequado para a comunidade como um todo.

14. RECURSOS DA COMUNIDADE

Aqui estão alguns recursos adicionais que podem ser úteis para identificar informações, profissionais e grupos de suporte, bem como contatos de serviços de emergência e recursos para atender a diversas necessidades:

Rede de Atenção Psicossocial (RAPS): é a rede de serviços de saúde mental do Sistema Único de Saúde (SUS) que oferece atendimento psicossocial e tratamento para pessoas em sofrimento psíquico e transtornos relacionados ao uso e abuso de álcool ou outras drogas. Inclui os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), entre diversos outros dispositivos. No Distrito Federal, os serviços estão descritos no link: Saúde Mental - Secretaria de Saúde do Distrito Federal.

Serviços de Saúde Ocupacional das Instituições: Muitas instituições e empresas possuem serviços próprios de saúde ocupacional que podem oferecer apoio e encaminhamento para questões relacionadas à saúde mental.

Profissionais de Saúde Mental e Clínicas-Escola: Psicólogos, psiquiatras e outros profissionais de saúde mental podem oferecer avaliação, tratamento e suporte contínuo, além de intervenções especializadas. As clínicas-escola podem fornecer serviços acessíveis, com supervisão de profissionais experientes.

Grupos de Apoio a Enlutados: Existem diversos grupos de apoio destinados a pessoas que estão passando por processo de luto, incluindo aqueles que perderam alguém por suicídio. Esses grupos oferecem um ambiente de compartilhamento de experiências e suporte mútuo.

Centro de Valorização da Vida (CVV): 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. Pode ser acessado pelo telefone 188, ou pelo site www.cvv.org.br

Serviços de Emergência: Em casos de emergência, é importante ter acesso aos serviços de atendimento de emergência, como o telefone 192 - SAMU. No DF, o SAMU conta com um Núcleo de Saúde Mental composto por profissionais especializados em saúde mental, treinados para realizar intervenções in loco quando necessário.

Serviços de Apoio Online: Existem plataformas online que oferecem suporte emocional, aconselhamento e informações sobre prevenção do suicídio. O Mapa da Saúde Mental compila informações sobre várias modalidades de atendimento em todo o Brasil.

O Comitê Permanente de Prevenção do Suicídio da SESDF também já elaborou um Manual de orientações para o atendimento às pessoas em risco de suicídio, com a finalidade de orientar sobre como abordar as pessoas em risco e encaminhar adequadamente, de forma a aumentar a segurança das intervenções.

É importante lembrar que os recursos podem variar de acordo com a região e o país. Recomenda-se pesquisar por recursos locais e manter uma lista atualizada dos serviços disponíveis em sua comunidade.

15. CONCLUSÃO

O suporte adequado durante o processo de luto pode trazer benefícios para os enlutados, especialmente aqueles que perderam alguém por suicídio. Pode ajudar a mitigar o sofrimento e a dor emocional associados ao luto. Ter um espaço seguro para expressar emoções, compartilhar experiências e receber apoio traz alívio e conforto durante esse período difícil. Pode ainda ajudar a prevenir o desenvolvimento de reações adversas e complicações relacionadas ao luto, como transtorno depressivo, transtorno de estresse pós-traumático ou outros. O apoio contínuo e a intervenção precoce podem reduzir o impacto negativo do luto e facilitar o processo de adaptação à nova realidade.

A posvenção adequada pode desempenhar um papel crucial na redução do risco de comportamento suicida. Por meio de uma abordagem sensível, é possível fornecer um ambiente de apoio que promova a segurança e a estabilidade emocional dos enlutados.

Ao fornecer informações, recursos e estratégias de cuidado pessoal, é possível auxiliar os enlutados a lidar de maneira saudável com sua dor, fortalecendo sua capacidade de se adaptar e se recuperar ao longo do tempo, desenvolvendo resiliência e habilidades de enfrentamento.

A intervenção não possui uma abordagem única e pode variar de acordo com as necessidades individuais de cada enlutado. O suporte pode ser oferecido por profissionais de saúde mental, grupos de apoio, amigos, familiares e outros membros da comunidade, com o objetivo de proporcionar um ambiente de acolhimento e compreensão.

A posvenção não deve ser uma ação isolada e pontual apenas. Deve fazer parte de um plano mais amplo de prevenção e atenção ao comportamento suicida. Trabalhar em conjunto com a comunidade é essencial para o desenvolvimento de planos de prevenção e a implementação efetiva de protocolos em casos futuros.

A colaboração entre diferentes setores pode ser alcançada por meio de uma Comissão de coordenação, composta por representantes de várias áreas, como escolas, segurança pública, lideranças comunitárias, serviços de saúde mental, mídia e sociedade civil organizada. O objetivo deste grupo é trabalhar em conjunto para desenvolver estratégias de prevenção do suicídio e criar protocolos claros para lidar com casos de comportamento suicida ou suicídio na comunidade. Essa abordagem colaborativa permite que se compartilhem as melhores práticas, otimizando os recursos e coordenando as ações.

A Comissão pode realizar reuniões regulares para discutir e planejar iniciativas de prevenção. Durante essas reuniões, é importante identificar as necessidades específicas da comunidade, analisar dados e estatísticas relacionados ao suicídio, e revisar e atualizar os protocolos existentes. Além disso, o grupo pode desenvolver programas de conscientização e educação para fornecer informações sobre prevenção do suicídio, identificação de sinais de alerta e acesso a serviços de apoio. A colaboração com a mídia também é importante para garantir uma abordagem responsável e sensível ao relatar casos de suicídio, evitando o sensacionalismo e promovendo mensagens de esperança e ajuda.

Guia de orientações para abordagem ao luto por suicídio e posvenção

O envolvimento da sociedade civil organizada, incluindo organizações de saúde mental e grupos de apoio, pode fornecer recursos adicionais, experiência e suporte para aqueles que estão em risco ou que foram afetados pelo suicídio.

Trabalhar em conjunto como uma comunidade engajada na prevenção do suicídio é fundamental para garantir uma abordagem abrangente e eficaz. Por meio desta colaboração contínua, é possível criar um ambiente mais seguro e resiliente, oferecendo apoio e recursos adequados para aqueles que necessitam.

16. REFERÊNCIAS

AMERICAN FOUNDATION FOR SUICIDE PREVENTION AND SUICIDE PREVENTION RESOURCE CENTRE. *After a Suicide: A Toolkit for Schools*, Newton, MA: Education Development Centre, Inc. 2ª edição. 2018.

ANTONIASSI, R. P. N.; RODACOSKI, G.C; FIGEL, F.C. *Propostas de ações do Comitê de prevenção e posvenção do suicídio em uma Secretaria Municipal de Saúde*. R. Saúde Pública, Paraná, v. 2, n. Suppl 2, p. 11-25, jul. 2019.

AUSTRALIAN INSTITUTE FOR SUICIDE RESEARCH AND PREVENTION. *Postvention Australia Guidelines*. A resource for organisations and individuals providing services to people bereaved by suicide. Brisbane, 2017. Disponível em: <<https://postventionaustralia.org/wp-content/uploads/2019/05/Postvention-Australia-Guidelines.pdf>>. Acesso em: 14 set. 2023.

BOLTON, I. *Death of a child by suicide*. In: RANDO, T. A. (org.). Parental loss of a child. Illinois: Research Press, 1997. p. 201-219.

BROMBERG, M. H. P. F. *A psicoterapia em situações de luto*. Campinas: Ed. Pleno, 2000.

CANADIAN ASSOCIATION FOR SUICIDE PREVENTION. *Toolkit for people who have been impacted by a suicide loss*. 2018. Disponível em: <<https://suicideprevention.ca/wp-content/uploads/2021/08/Toolkit-for-people-who-have-been-impacted-by-suicide-loss.pdf>>. Acesso em: 13 nov. 2023.

CLARK, S. *Depois do suicídio: apoio às pessoas em luto*. Editora Gaia; 1ª edição. 2007.

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*. Ensaio: Saúde e Sociedade, São Paulo, v. 31, n. 3, 2022.

DISTRITO FEDERAL. SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE. COMITÊ PERMANENTE DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO. *Manual de orientações para o atendimento às pessoas em risco de suicídio*. 2021. Disponível em: <<https://www.saude.df.gov.br/documents/37101/183291/Manual-de-orientacoes-para-o-atendimento-a-pessoa-em-risco-de-suicidio.pdf/67c4072f-448f-d7d5-b049-73960ec1e73c?t=1648938681954>>. Acesso em: 16/06/2023.

JACKSON J. *A Handbook for Survivors of Suicide*. 2003. 1-36. Disponível em: <https://www.crisissupport.org/wp-content/uploads/2015/03/SOS_handbook.pdf>. Acesso em: 09 nov. 2023.

KOVÁCS, M. J. *A morte no contexto escolar: desafio na formação de educadores. Formação e rompimento de vínculos: o dilema das perdas na atualidade*. Tradução. São Paulo: Summus, 2010. Acesso em: 24 out. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Prevenção do suicídio: manual para professores e educadores*. 2000. Disponível em: <<https://www.saude.df.gov.br/documents/37101/183291/OMS-Manual-de-preven%C3%A7%C3%A3o-do-suic%C3%ADdio-para-professores.pdf/87359477-a624-592f-10f2-cb3f8586efb5?t=1648938688626>>. Acesso em: 16 jun 2023.

LOURENÇO, E. R; MICHELI, D. *Posvenção do suicídio nas escolas: um guia de apoio para profissionais da educação*. 1. ed. São José dos Campos, SP: Curi Editora, 2023.

Guia de orientações para abordagem ao luto por suicídio e posvenção

SCAVACINI, K. *Suicide Survivors Support Services and Postvention Activities: The availability of services and an intervention plan in Brazil*. Disponível em: <<https://vitaalere.com.br/download/suicide-survivors-support-services-and-postvention-activities.pdf>>. Acesso em 19 out. 2023.

SCAVACINI, K; CORNEJO, E. R; CESCON, 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 20/04/2023.

SOUZA, A. M.; MOURA, D.S.C.; CORRÊA, V.A.C. *Implicações do Pronto Atendimento Psicológico de Emergência aos que Vivenciam Perdas Significativas*. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 29, n. 3, p. 534-543, 2009.

SUICIDE RESPONSE INITIATIVE OF THE CALGARY HEALTH REGION. *Hope and Healing. A Practical Guide for Survivors of Suicide*. Disponível em: <<https://thelifelinecanada.ca/wp-content/uploads/2016/09/HopeandHealing.pdf>>. Acesso em: 27 jul. 2023.

TAVARES, M.; LORDELLO, S.R.; MONTENEGRO, B. *Estratégias preventivas do suicídio com adolescentes nas escolas*. In: MURTA, S.G; LEANDRO-FRANÇA, C; SANTOS, K.B; POLEJACK, L. *Prevenção e promoção em saúde mental: fundamentos, planejamento e estratégias de intervenção*. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015. p.757-777.

TOCHETTO, L. D.; CONTE, R. F. *Posvenção com pais enlutados: uma estratégia de cuidado no contexto do suicídio*. *PSI UNISC*, Santa Cruz do Sul, v. 6, n. 1, p. 98-109, 2022. DOI: 10.17058/psiunisc.v6i1.16445.

VEDANA, K.G.G. *Lidando com o luto por suicídio*. Centro de Educação em Prevenção e Posvenção do Suicídio. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/wp-content/uploads/2018/09/CARTILHA-LIDANDO-COM-O-LUTO-POR-SUIC%C3%8DDIO.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Preventing Suicide. How to Start a Survivors' Group*. 2008. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44801/9789241597067_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 13 jul. 2023