

# POSVENÇÃO

Orientações para Cuidado  
ao Luto por Suicídio



INSTITUTO

**VITA ALERE**

DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

## A um ausente

*Carlos Drummond de Andrade*

Tenho razão de sentir saudade,  
tenho razão de te acusar.  
Houve um pacto implícito que rompestes  
e sem te despedires foste embora.  
Detonaste o pacto.  
Detonaste a vida geral, a comum aquiescência  
de viver e explorar os rumos de obscuridade  
sem prazo sem consulta sem provocação  
até o limite das folhas caídas na hora de cair.

Antecipaste a hora.  
Teu ponteiro enlouqueceu, enlouquecendo nossas horas.  
Que poderias ter feito de mais grave  
do que o ato sem continuação, o ato em si,  
o ato que não ousamos nem sabemos ousar  
porque depois dele não há nada?

Tenho razão para sentir saudade de ti,  
de nossa convivência em falas camaradas,  
simples apertar de mãos, nem isso, voz  
modulando sílabas conhecidas e banais  
que eram sempre certeza e segurança.

Sim, tenho saudades.  
Sim, acuso-te porque fizeste  
o não previsto nas leis da amizade e da natureza  
nem nos deixaste sequer o direito de indagar  
porque o fizeste, porque te foste?

## Apresentação

### 6. Para quem perdeu

Sobre o processo de luto  
O luto por suicídio é diferente dos outros tipos de luto?  
Quem são os sobreviventes?  
Como seguir em frente: reflexões  
Como seguir em frente?  
Sobre grupos de apoio

### 12. Para quem quer ajudar alguém

O que ajuda?  
O que não ajuda?  
O que pode ajudar crianças e adolescentes?

### 14. Para profissionais

Você sabe o que é posvenção?  
Por que a posvenção é importante?  
Epidemiologia  
Principais atividades de posvenção  
Cuidados com a posvenção em escolas

### 18. Para a mídia

Como falar de forma segura sobre o luto por suicídio  
o que fazer  
o que não fazer

### 20. Para todos

Eventos e atividades  
Grupos de apoio  
Colcha  
Dia internacional dos sobreviventes enlutados  
Curso literário  
Terapia do envolvimento  
Blogs  
Encontros nacionais dos sobreviventes enlutados

### 24. Sugestão de livros e filmes

### 25. Direitos dos sobreviventes enlutados pelo suicídio

Onde encontrar ajuda e Links úteis

### 28. Quem somos

Referências

## > Apresentação

Há muito tempo queríamos fazer uma cartilha voltada para os que perderam alguém para o suicídio, para aqueles que querem ajudar, para profissionais e para a mídia.

Lidamos diariamente com pessoas que foram impactadas por esse tipo de morte e acompanhamos histórias e trajetórias que foram marcadas por essa tragédia.

Sabemos que o luto é singular, mas esperamos trazer um pouco de informação, conhecimento, reflexão, cuidado e acolhimento.

Adoraríamos ter receitas prontas, mas elas não existem, e como sempre falamos nos grupos, existe o que faz bem e o que faz mal para cada um em cada momento, com ou sem ajuda especializada.

O caminho do luto por suicídio é difícil, e muitas vezes solitário, um labirinto de idas e vindas, uma montanha-russa de emoções ou um tsunami, como alguns preferem dizer. Por isso, é muito comum ouvirmos que os sobreviventes, após o suicídio, ficaram sem estrutura; como se tivessem perdido seu chão, teto e paredes de uma só vez! Porém mesmo com toda a destruição que causa, com ajuda, cuidado e tempo é possível reconstruir e ressignificar a vida.

Nada será como era, há uma vida antes e outra depois do suicídio de alguém amado.

A morte ainda é um grande tabu no Brasil, quando se trata do suicídio, mais ainda. A sociedade ainda julga aqueles que se foram e aqueles que perderam alguém, mas aos poucos isso está mudando, grupos têm sido formados e a posvenção avança lentamente.

### **Gostaríamos que você soubesse que não está sozinho!**

Dividimos a cartilha em cinco partes para que os conteúdos sejam acessados com mais facilidade, mas recomendamos fortemente que ela seja lida por inteiro.

### **Equipe do Instituto Vita Alere**

Karen, Mariana, Luciana, Érika, Elis e Izabela

## > Para quem perdeu alguém

Reunimos aqui algumas informações que acreditamos ser úteis para que você consiga entender um pouco melhor esse momento. O processo de luto está sempre em movimento e construção, nos permitindo uma infinidade de vivências. Não há um jeito certo ou único de vivê-lo, como veremos a seguir.

### 1. Sobre o processo de luto:

O luto não tem tempo cronológico; trata-se de um processo que não tem data marcada para acabar, aliás, luto não acaba, tampouco é algo que deva ser superado, mas sim ressignificado. Ou seja, no seu próprio tempo e possibilidade, cada um vai buscar novas maneiras de conviver com a dor da perda, entender como é o vazio da presença física da pessoa querida, aprender a aceitar a possível falta de respostas para as perguntas que ficaram e, então, construir um espaço para que suas lembranças e memórias possam ser acessadas de outra maneira, o sofrimento, pouco a pouco, se transforme em saudade e então a forma como a pessoa viveu possa ser mais importante do que como ela morreu.

Homens e mulheres costumam vivenciar os processos de luto de maneira diferente, não só pela diferença na personalidade e história de cada pessoa, mas também por conta da influência dos fatores sociais e culturais de cada sociedade. No Brasil, por exemplo, ainda é comum ouvir que "homem não chora", o que pode dificultar a expressão de sentimentos, ou haver uma pressão para o outro "fique bem logo". Membros da mesma família podem reagir a uma perda importante de formas variadas, portanto não compare seu luto: cada um lida e demonstra sua dor e o que está vivendo do seu jeito.

Perceber o que faz bem ou mal no processo de luto é fundamental para evitar situações que possam aumentar o estresse e intensificar o sofrimento, incluindo os desafios práticos e do dia a dia, aprender quais são seus limites e desejos em relação às atividades sociais, como participar de festas ou encontros com outras pessoas, falar ou não sobre a morte, dentre outras situações.

Nem todos precisam de serviços específicos, como terapia do luto, por exemplo. Muitas pessoas se beneficiam com os outros recursos, como o apoio de pares, literatura, filmes, fazer parte de grupos religiosos, praticar atividade física, entre outros recursos. Você vai encontrar algumas dicas de atividades no capítulo 16.

O luto é uma resposta natural e esperada a qualquer tipo de perda; não precisa ser medicado, pelo menos a princípio, pois não é doença. Porém, quando há um impacto grande e significativo no dia a dia por muito tempo, é recomendada uma avaliação sobre a necessidade de terapia e/ou medicação, que pode ser indicada diante da presença de algum transtorno mental, de alguma necessidade específica, como por exemplo, casos de insônia.

Conforme a Profa. Maria Helena Franco, citando Mia Couto, disse "A morte é como o umbigo: o quanto nela existe é a sua cicatriz, a lembrança de uma anterior existência". Ele diz isso para falar que ela é uma cicatriz que fica ali para dizer de uma outra vida que você teve antes daquela ruptura. É isso: a gente também não tem um luto sem ter uma cicatriz. Ela existe para lembrar que a gente viveu aquela dor. Mas essa cicatriz não tem que doer para sempre. Existe para nos lembrar que, ainda que a vida não seja mais como costumava ser, o vínculo com aqueles que perdemos permanece em um novo jeito de viver e em cada recomeço."

## 2. O luto por suicídio é diferente dos outros tipos de luto?

Embora o luto seja um processo diferente para cada pessoa, percebem-se algumas características específicas quando a causa de morte é suicídio. Não se pode comparar a dor que cada um sente ao perder alguém querido, mas é necessário refletir sobre as especificidades desse tipo de luto. Seu enfrentamento, muitas vezes, é diferenciado - principalmente pela intensidade, contexto, duração, busca incessante do porquê e aumento de sintomas depressivos. Como você pode ver abaixo:



**Julgamento e estigma** - Infelizmente, por falta de informações e conhecimento, a sociedade julga e estigmatiza aqueles que têm comportamento suicida e quando a morte acontece, a ausência de respostas desencadeia uma busca por razões e motivos que justifiquem o ato, transferindo esse julgamento para os que ficaram, gerando mais dor e sofrimento.

**Duração e Intensidade** - Diversos estudos mostram que o luto por suicídio tende a ser mais longo e mais intenso do que se comparado com outros tipos de morte.

**Busca incessante do porquê** - É comum que os sobreviventes busquem respostas e queiram saber o porque o suicídio aconteceu. É uma morte que deixa muito mais perguntas que respostas, e talvez nem mesmo a pessoa que morreu conseguisse explicar os porquês.

**Impacto** - Os impactos são variados e dependem de fatores como: a proximidade da pessoa com aquele que faleceu, se viu ou não o corpo, as crenças com relação à morte e o suicídio, se teve outras perdas recentes, se está com algum transtorno mental, etc. A dor do suicídio é devastadora, além de deixar para trás muitas dúvidas e questões sem respostas. O famoso "E se eu tivesse..." vem à tona, muitas vezes seguido de um misto de descrença, dor, raiva e culpa, que podem emergir de maneira perturbadora e confusa.

**Risco de suicídio** - Observa-se, em alguns casos, um aumento do risco de tentativas e de suicídio entre aqueles que estão em luto por suicídio. Procure ajuda se perceber que você ou alguém próximo está pensando e falando muito sobre morte e suicídio.

**Temática** - A morte por suicídio traz perguntas, sentimentos e situações diferenciadas de quando a perda acontece por outros fatores como acidente ou morte natural.

**Isolamento** - É difícil afirmarmos se as pessoas em luto se isolam ou são isoladas pela sociedade e círculo de amigos. Permita-se ser ajudado e a encontrar pessoas que te façam bem. Talvez você mude alguns relacionamentos. Fique perto de quem te respeita e te ajuda.

**Culpa** - O sentimento mais comum ligado ao suicídio é a culpa, pois absolutamente todos se sentem culpados de alguma forma. O suicídio NUNCA ocorre por uma causa única ou por alguém. Busque aprender sobre o suicídio e seus multifatores.

Dentre os diversos fatores associados a um suicídio, destacam-se: situações de extrema dor, desespero, desamparo e, grande parte dos casos também está associada à depressão. Soma-se a isso situações compreendidas como os 3 I's Insuportáveis (não aguentam mais), Intermináveis (não vão acabar nunca) e Inescapáveis (não há outra saída) (Chiles & Strosahl, 2005), e os 4 D's, Depressão, Desamparo, Desesperança e Desespero. (OMS)

## 3. Como seguir em frente: reflexões

Abaixo colocamos algumas reflexões que podem te ajudar no seu percurso e no seu auto-conhecimento.

1. Para quem posso pedir ajuda se precisar?
2. Como eu gostaria de ser ajudado?
3. Que sinais eu tenho quando não estou bem?
4. O que posso fazer para me sentir melhor?
5. O que eu faço que me deixa mais triste?
6. O que falo para as pessoas quando me perguntam sobre o suicídio?
7. Quais são as melhores memórias que temos juntos?
8. Como posso seguir em frente?

#### O que costuma ajudar:

1. Respeitar o seu luto
2. Se permitir ser feliz novamente
3. Decidir com quem gostaria de conversar e com quem não quer mais ter contato
4. Aprender sobre o suicídio e o luto
5. Ter animais de estimação
6. Buscar ajuda se precisar
7. Aprender sobre o suicídio e seus multifatores

#### O que costuma prejudicar:

1. Abuso de drogas ou álcool
2. Ignorar a dor da perda
3. Se forçar a ficar "bem" logo
4. Ter medo dos comentários das pessoas
5. Acreditar em tudo o que falam sobre suicídio
6. Ficar preso nos "E se..."

#### Sugestão:

Faça sua própria lista do que costuma te ajudar e o que costuma te prejudicar durante seu processo de luto.

#### 4. Quem são os sobreviventes?

Sobreviventes são todas as pessoas afetadas por um suicídio, desde familiares, amigos, profissionais e colegas que perderam alguém, até pessoas que testemunharam o evento.

Por ser uma tradução do inglês *survivor*, adotamos algumas adaptações para este termo em português. Utilizamos "sobrevivente enlutado pelo suicídio" para se referir às pessoas que estão em processo de luto, "sobrevivente testemunha" para aqueles que são afetados por testemunhar o ato e "sobrevivente de tentativa" para descrever aquela pessoa que sobreviveu a uma tentativa suicídio.

Uma pesquisa (Andriessen, Kryszynska & Grad, 2017) mostrou que as pessoas que perderam alguém se identificam com esse termo, pois sentem que seu objetivo principal após essa perda é conseguir SOBREVIVER.

Para Claudia Fine: *"O suicídio de uma pessoa querida nos transforma de maneira irreversível. Nosso mundo fica em pedaços, e nunca mais seremos os mesmos. A maioria de nós se adapta, aprendendo finalmente a transitar num terreno em cuja segurança deixamos de confiar. Aceitamos, gradualmente, que nossas perguntas não serão respondidas. Tentamos evitar nos torturar por não ter conseguido prever a catástrofe iminente nem impedir que nossos entes queridos tirassem a própria vida [...] Não posso continuar me culpando por sua morte se quiser começar a pensar em sua vida. E é uma vida que vale a pena ser lembrada"* (p. 19-20).

#### 5. Sobre grupos de apoio

Os grupos de apoio são a forma mais comum de ajuda aos sobreviventes enlutados, e seu objetivo é o de oferecer um lugar de acolhimento, pertencimento, conversa aberta, sem tabus e nem julgamentos; enfim, para troca de experiências, garantindo o sigilo e o respeito às diferentes opiniões dos participantes.

Os grupos podem ser organizados e coordenados por sobreviventes, por profissionais ou por ambos. Você pode pesquisar na internet se na sua região existem grupos de apoio presenciais ou grupos online. As principais redes sociais também têm grupos de sobreviventes. Se participar de grupos online, não se esqueça da sua segurança digital. Você pode encontrar locais e sites de ajuda na página 27.

## > Para quem quer ajudar alguém

Ouvir a dor do outro é uma tarefa desafiadora, pois tendemos a querer tirar as pessoas dos sentimentos difíceis, mas muitas vezes o que o outro precisa é que possamos acompanhá-lo no seu percurso do luto por suicídio. Apresentamos aqui algumas sugestões para você oferecer apoio nesse momento delicado, de maneira respeitosa e acolhedora, a partir do que ouvimos de muitos sobreviventes.

### 6. O que ajuda:

1. Escutar atentamente e ser empático
2. Acolher os sentimentos e as expressões de sofrimento, como o choro, raiva e culpa
3. Respeitar o tempo do luto de cada um
4. Deixar a pessoa contar a história quantas vezes forem necessárias
5. Aceitar que cada pessoa demonstra o luto à sua maneira
6. Estar presente e manter contato pessoal ou por telefone. Muitas vezes o sofrimento aumenta após o caos inicial diminuir, quando a pessoa se dá conta da realidade da perda
7. Falar da pessoa que morreu
8. Incluir as crianças no luto familiar
9. Perguntar do que a pessoa precisa
10. Proporcionar momentos de descontração e relaxamento



### 7. O que não ajuda?

1. Evitar falar sobre a perda quando a pessoa demonstra interesse.
2. Falar para não chorar, não sofrer, não falar sobre quem morreu e superar
3. Dar a entender que algo a mais poderia ter sido feito
4. Usar clichês, falsos consolos e dar sermões
5. Dizer 'sei como você se sente'.
6. Usar frases como "foi Deus que quis", "você precisa ser forte"
7. Comparar com outras perdas ou diminuir a importância e a dor
8. Tirar o foco daquilo que estão dizendo
9. Interpretar ou tentar analisar
10. Se esquivar da pessoa em situações sociais
11. Perguntar detalhes mórbidos da forma da morte e do corpo
12. Usar a religião para promover preconceito e aumentar a dor, com dizeres relacionados a pessoa estar em lugar pior agora ou no purgatório / umbral
13. Dizer que a pessoa foi egoísta e não pensou nos que ficaram
14. Querir saber o porque a pessoa se matou. Os que ficaram simplesmente não tem essa resposta.

## 8. O que pode ajudar crianças e adolescentes?

É importante observar que crianças e adolescentes tendem a demonstrar o luto de formas diferentes dos adultos. Antes de iniciar um diálogo com crianças sobre um suicídio, é importante que o adulto reflita sobre o que ele acredita que aconteceu, sua compreensão e crença sobre a morte, o suicídio e seu próprio processo de luto. Pense em como poderia responder algumas das possíveis perguntas e não tenha medo de se emocionar ou mostrar seus sentimentos. Caso não se sinta seguro é indicado que busque ajuda, e, se for necessário, conte com o auxílio profissional para iniciar essa conversa.

As crianças têm muitas fantasias, dúvidas e questionamentos, por conta disso é importante que existam adultos disponíveis para acolhê-las, responder suas perguntas e transmitir-lhes segurança diante de situações relacionadas ao medo e que sejam capazes de validar e suportar sua tristeza e seus sentimentos.

O jeito de falar, as palavras usadas e os detalhes do que aconteceu devem ser coerentes com a idade e capacidade de compreensão da criança. Fale a verdade e não subestime a capacidade dela de entender. É melhor que ela saiba do suicídio por alguém da família do que por qualquer outra pessoa.

Não use expressões como "foi dormir", "foi viajar", para falar sobre a morte com a criança. Você pode e deve usar a palavra "morreu". Ao falar sobre a morte, encoraje perguntas, compartilhe sentimentos e conforte a criança. Assegure-a que não foi por nada que ela tenha feito ou deixado de fazer, para diminuir fantasias relacionadas à culpa. Se a criança estiver com muitos problemas de enfrentamento, encaminhe-a para um profissional.

+ (Scavacini, 2014)



## > Para profissionais

Buscamos reunir aqui as principais informações sobre posvenção, para que você profissional, possa pensar suas ações baseadas neste conceito novo e tão importante.

### 9. Você sabe o que é posvenção?

Embora a maioria das pessoas saiba o que diz respeito à prevenção do suicídio, muitas ainda não sabem o que significa o termo "posvenção".

O termo "posvenção", criado por Shneidman, uma das principais referências nos estudos sobre suicídio, foi introduzido no Brasil a partir da dissertação de mestrado de Karen Scavacini em 2011 e refere-se ao cuidado no luto por suicídio.

Definimos posvenção como qualquer ato apropriado e de ajuda que aconteça **após o suicídio** com o objetivo de auxiliar os sobreviventes a viver mais, com mais produtividade e menos estresse que eles viveriam se não houvesse esse auxílio (Shneidman, 1973, tradução nossa).

A importância deste cuidado justifica-se porque a perda de um ente querido por suicídio pode trazer sentimentos diversos, como tristeza, culpa, raiva, sensação de impotência, aumento do risco de suicídio e julgamentos de outras pessoas, por exemplo.

*A morte por suicídio é um caso especial, em que a morte é considerada desnecessária e a tendência a atribuir culpas é, conseqüentemente, muito maior. De um lado, a pessoa morta pode ser responsabilizada por ter abandonado deliberadamente os sobreviventes; do outro, algum dos parentes pode ser considerado responsável por ter provocado o ato [...]. Com esse alto potencial de acusação e sentimento de culpa, não é de surpreender que a morte por suicídio possa deixar uma esteira tão impressionante de psicopatologia, que se estende não só aos sobreviventes imediatos, como também aos seus descendentes (Bowby, 2004, p. 209).*

A posvenção pode ser voltada para familiares, amigos, colegas ou profissionais que perderam alguém e acontecer em espaços diversos, como hospitais, escolas, empresas, etc.

Traduzido de sua origem do inglês survivor, o termo sobrevivente é utilizado para designar as pessoas que se sentem impactadas por um suicídio. Para evitar equívocos de compreensão, utiliza-se o termo "sobrevivente enlutado por suicídio" para se referir aos familiares, amigos, profissionais e pessoas em luto próximas ao falecido (Andriessen, Kryszynska & Grad, 2017; Scavacini & Meleiro, 2018) e "sobrevivente de tentativa" para se referir às pessoas que tentaram suicídio e sobreviveram ao ato (Andriessen, Kryszynska & Grad, 2017).

Há ainda o termo "sobrevivente testemunha", utilizado para se referir às pessoas impactadas pelo testemunho do suicídio ou por ter encontrado o corpo do falecido, independente do vínculo com o falecido, incluindo familiares, amigos, profissionais, vizinhos, colegas e transeuntes (Cornejo, 2019).

Assim, qualquer pessoa que tenha se sentido afetada pelo suicídio de alguém é um sobrevivente e para cada um deles é necessário um cuidado diferenciado.

### 10. Porque a posvenção é importante?

Sem ajuda apropriada, sobreviventes podem experimentar um luto complicado. A posvenção oferece serviços e acesso aos cuidados especializados para o manejo do processo de luto, minimizando, dentre outras coisas, o risco de suicídios dentro desse grupo vulnerável (Scavacini, 2011).

As atividades em posvenção são ações, intervenções, suporte e assistência para aqueles que foram impactados por um suicídio completo, ou seja, as pessoas em luto, conhecidas por sobreviventes enlutados. A posvenção é uma ferramenta reconhecida mundialmente como um componente importante no cuidado da saúde mental dessas pessoas, mas um campo ainda em desenvolvimento no Brasil. (Scavacini, 2017)

#### De forma resumida, podemos dizer que a posvenção:

- Pode trazer alívio dos efeitos relacionados com o sofrimento e a perda.
- Pode prevenir o aparecimento de reações adversas e complicações do luto.
- Ajuda a minimizar o risco de comportamento suicida nos enlutados por suicídio.
- Auxilia a promover resiliência e enfrentamento em sobreviventes enlutados (Beautrais, 2004; Scavacini, 2011).

Por isso, quanto mais profissionais estiverem capacitados para esse cuidado, teremos um número maior de pessoas que serão cuidadas adequadamente.



800 mil  
suicídios  
no mundo

13 mil Suicídios  
no Brasil

Estima-se que para cada suicídio:



135  
Pessoas podem ser  
Impactadas por essa morte

108.000.000  
Pessoas  
impactadas por  
ano no mundo



1.755.000 no Brasil

## 12. Principais atividades de posvenção:

Muitas atividades podem ser feitas em posvenção, um exemplo disso é o centro ideal de posvenção adaptado de Scavacini (2011) que é dividido em oito áreas e diversos temas:

1. **Educação e saúde pública:** pesquisa (bolsas, estágios e supervisões); treinamento (voluntariado, socorristas, profissionais da saúde mental, pessoas-chave); diretrizes para a mídia.
2. **Suporte ao luto:** grupos de apoio; grupos terapêuticos de luto; suporte ao luto infantil; sistema de referência de atendimento; orientação familiar.
3. **Assistência:** jurídica; financeira; prática; educacional.
4. **Política:** Revisão de leis e Desenvolvimento de diretrizes.
5. **Parcerias:** Ongs; CVV; universidades; mídia; conselhos regionais
6. **Serviços ativos ou de alcance:** suporte; material impresso; comunicação das mortes por suicídio.
7. **Associação:** comunitária; política; acadêmica.
8. **Serviços virtuais:** site para sobreviventes; material para download; perguntas frequentes; listagem de serviços físicos e virtuais disponíveis; onde, como e quando buscar ajuda; links; lista de leituras e filmes; rede de profissionais; rede de sobreviventes; treinamentos online; memorial.

## 13. Cuidados com a posvenção em escolas e universidades

Por mais difícil que possa parecer, se houver uma tentativa ou uma morte por suicídio de um aluno, parente ou profissional da escola ou universidade, o assunto deverá ser abordado. Para isso, é preciso que haja um espaço de diálogo e acolhimento.

No geral, todos tomam conhecimento dessa morte e precisam ser orientados. Deixar que o tabu se instale nesses locais só aumenta a percepção de que não podemos falar abertamente sobre o assunto e pode deixar aqueles que precisam, sem terem a ajuda adequada.

A posvenção na escola deve acontecer, mas deve ser cuidadosamente planejada por profissionais capacitados, para que não haja efeito contágio (quando um suicídio gera outros suicídios).

Lembramos também que a escola e a universidade são lugares importantes para os trabalhos de prevenção do suicídio, a partir de palestras e atividades voltadas para a saúde mental e de informação sobre o comportamento suicida, bullying, autolesão, entre outros.



## > Para a mídia

A mídia tem um papel social de suma importância. Pensando em seu alcance e impacto, reunimos aqui algumas dicas de como veicular informações sobre o suicídio, considerando os sobreviventes enlutados.

### 14. Como falar de forma segura sobre o suicídio e o luto por suicídio

(baseado na Cartilha do Mapa da Saúde Mental, pg. 22 - disponível em [www.mapasaudemental.com.br](http://www.mapasaudemental.com.br))

#### O que fazer

- Sempre mostrar que o suicídio é complexo e multifatorial
- Sensibilizar as pessoas para o tema, gerando empatia
- Informar onde buscar ajuda
- Lembrar dos que ficaram e respeitar o luto
- Promover psicoeducação ao mostrar a dor que o suicídio gera
- Sensibilizar a sociedade sobre a culpabilização feita para com os que ficam
- Promover o advocacy\* para que as pessoas com comportamento suicida tenham acesso ao tratamento de transtornos mentais e os hot spots \*\* recebam barreiras de proteção
- Ajudar os sobreviventes a perceberem que não estão sozinhos
- Mostrar onde eles podem conseguir ajuda
- Tomar cuidado para não reforçar a ideia de que o luto tem um tempo máximo para ocorrer (por exemplo, que deve acabar em um ano)
- Orientar a sociedade em como respeitar e acolher alguém em luto
- Diminuir o estigma ao mostrar que não dá para ver quem pode se matar pelo rosto (por exemplo, através da Colcha da Memória Viva)
- Convidar os enlutados a contarem suas histórias
- Falar os sinais que alguém em luto pode ter quando precisa de ajuda especializada
- Ter um cuidado redobrado quando noticiar homicídio seguido de suicídio, isso pode despertar raiva e agressividade para os familiares que ficaram
- Usar e divulgar fontes de informação confiáveis
- Usar o termo "morreu por suicídio"
- Interpretar de forma cuidadosa e correta as estatísticas
- Ter um cuidado extra ao se tratar de suicídio de celebridades
- Mostrar que existe tratamento e que há outras alternativas ao suicídio

\*estratégia para provocar mudanças junto aos governos

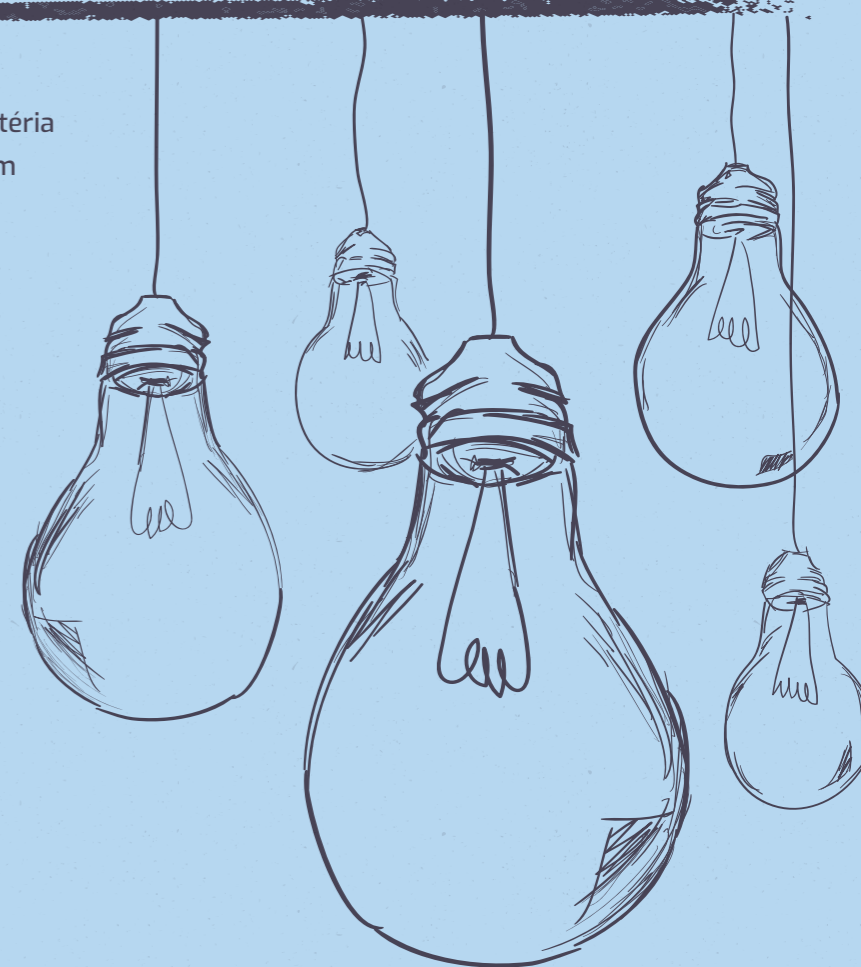
\*\* locais conhecidos por terem altos números de suicídio

#### O que não fazer

- Destacar notícias sobre suicídio nos meios de comunicação (por exemplo, colocando na primeira página)
- Divulgar o lugar, a carta de despedida e o método utilizado no suicídio
- Jamais compartilhar fotos ou vídeos de um suicídio
- Tratar como um ato corajoso ou de covardia
- Relacionar o suicídio com crime, loucura ou falta de fé.
- Colocar o suicídio como bem sucedido ou dar a entender que a pessoa encontrou a paz
- Determinar um culpado ou um único motivo
- Usar o termo "cometeu suicídio", pois isso denota um crime e aumenta o julgamento daquele que foi e dos que ficaram
- Julgar, fazer piadas ou estigmatizar
- Mostrar o suicídio como uma saída
- Reforçar dogmas religiosos sobre punição ao suicídio
- Expor a família, desconsiderando seu processo de luto
- Dar a entender que o suicídio poderia ter sido prevenido se aqueles que ficaram tivessem agido de outra forma
- Falar que 90% dos casos podem ser prevenidos, isso gera uma sensação que aqueles que perderam foram incapazes de fazer algo para prevenir

É importante que, antes de publicar uma matéria ou reportagem, as seguintes perguntas sejam utilizadas como norteadores:

- A mensagem é segura?
- Se alguém em vulnerabilidade ler essa mensagem, pode ser perigoso?
- Consigo indicar locais onde as pessoas podem procurar ajuda?
- A minha matéria está contribuindo para oferecer apoio ou gerando pânico?



## >Para todos

Neste tópico, reunimos algumas informações relevantes sobre atividades e eventos relacionados à posvenção para o público em geral e locais de ajuda. Muitas atividades são abertas para todos.

### 16. Eventos e atividades

Uma boa forma de aprender, aumentar a consciência pública e conhecer outras pessoas na mesma situação é por meio de eventos e atividades voltadas para o luto por suicídio. Listamos algumas delas aqui:

#### Grupos de apoio

O mais comum dos serviços aos enlutados são os grupos de apoio. Eles podem ser abertos ou fechados e exclusivos ou não para pessoas em luto por suicídio

Atualmente, o Instituto Vita Alere oferece quatro grupos de apoio para sobreviventes enlutados por suicídio e mantém o "Grupo Virtual dos Sobreviventes Enlutados pelo Suicídio" no Facebook.

Alguns encontros do Vita Alere passaram a ser online, devido a pandemia da Covid-19. Você encontra a data desses grupos no site do Instituto (<https://vitaalere.com.br/sobre-o-suicidio/posvencao/grupo-de-sobreviventes/>).

Também existem os grupos do CVV-GASS.

No site Posvenção do Suicídio ([www.posvencaodosuicidio.com.br](http://www.posvencaodosuicidio.com.br)) você encontra todos os grupos que estão ativos no Brasil.

Se você quer montar um grupo de apoio, o CVV preparou um material completo que pode ser acessado pelo site [https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/guia\\_CVV\\_facilitadores\\_DIGITAL.pdf](https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/guia_CVV_facilitadores_DIGITAL.pdf) e ensina como oferecer esses grupos.

#### Colcha da Memória Viva

Em conjunto com a AFSP (Fundação Americana de Prevenção do Suicídio), o Instituto Vita Alere tem montado a Colcha da Memória Viva do Brasil. Nela, os sobreviventes podem fazer uma homenagem a um ente querido que morreu por suicídio, em um dos *quilts*. O objetivo dessas colchas é **transformar estatísticas em histórias e mostrar que por trás das estatísticas, estão milhares de histórias e memórias** daqueles que nós mais amamos e que os que perderam alguém para o suicídio não estão sozinhos.

A colcha da memória foi criada por Sandy Martin nos Estados Unidos depois que seu filho, Tony, tirou a sua vida.

Os *quilts* que compõem a colcha da memória viva são retângulos de tecido geralmente criados com uma ou mais fotografias da pessoa querida que morreu por suicídio, ele é muitas vezes acompanhado do nome da pessoa, data de nascimento e de morte. Um poema, frase, letra de música ou outra lembrança escrita podem ser inseridos, assim como outros desenhos ou gráficos.

Além da colcha em tecido é possível participar também da Colcha Virtual, que tem o mesmo princípio de aumentar a consciência pública e ajudar os enlutados pelo suicídio.

Para ter mais informações ou participar da colcha entre no: <https://vitaalere.com.br/sobre-o-suicidio/posvencao/colcha-da-memoria-viva/>

#### Dia internacional dos sobreviventes enlutados

Temos, uma vez por ano, um encontro aberto ao público: é o Dia Internacional do Sobrevivente, que ocorre no terceiro sábado de novembro. Este evento é realizado desde 2015 pelo Instituto Vita Alere em colaboração com a AFSP – Associação Americana de Prevenção do Suicídio, com o objetivo de reunir sobreviventes enlutados para discutir e conversar sobre o seu luto, além de aumentar a consciência pública para o tema.

**Para maiores informações acesse:** <https://vitaalere.com.br/sobre-o-suicidio/posvencao/dia-internacional-do-sobrevivente-enlutado-pelo-suicidio/>

#### Concurso literário

##### Escrita Terapêutica:

A escrita pode ser terapêutica e eternizar não apenas a dor e a saudade, mas aquilo que ficou de quem partiu; de uma vida que não se resume ao ato final.

Um texto pode registrar e compartilhar

como foi possível ressignificar um sofrimento e encontrar força para seguir em frente, depois de uma tentativa de suicídio ou de uma perda.

Ao contar uma história, podemos dizer dos desafios e do aprendizado pessoal que uma experiência trouxe.

O Instituto Vita Alere criou o Concurso Literário para dar voz aos sobreviventes do suicídio e aos profissionais que lidam com esse tema, para que eles pudessem compartilhar suas histórias e também levar informação e acolhimento a quem precisa.

## Livro Histórias de Sobreviventes:

Foi a partir do Concurso Literário que o livro Histórias de Sobreviventes foi concebido e nasceu da dor e da esperança, da luta e da força, da tragédia arrebatadora e de achar que não havia outra opção. Por décadas pessoas foram marginalizadas e julgadas. Mas isso tem mudado e cada vez mais os sobreviventes tem espaço para compartilhar suas dores e histórias.

São narrativas inspiradoras que ajudam a perceber que o suicídio NUNCA ocorre por uma única causa, tampouco por culpa de alguém. Além disso, possibilitam refletir de que maneira você pode ajudar e fazer a diferença tanto na sua vida, como na vida de alguém ou na sociedade a partir do que leu.

### Você pode encontrar os livros em:

<https://vitalere.com.br/materiais-online/livro-historias-de-sobreviventes/>

## Terapia do envolvimento

Muitos sobreviventes decidem usar a sua dor e a sua experiência para ajudar outros, isso chama-se "terapia do envolvimento" quando ao se envolver em posvenção pode ajudar a si mesmo e a outros.

No Brasil ainda temos poucas iniciativas a esse respeito, o que temos visto de mais comum é relacionado a sobreviventes que abriram grupos de apoio, que iniciaram blogs, que dão entrevistas, participam de reportagens e documentários falando de sua perda e de sua experiência.

É fundamental que os sobreviventes pensem se estão prontos para iniciarem essa atividade e qual o objetivo dela.

## Encontros nacionais dos sobreviventes enlutados

Desde 2015 esses encontros acontecem junto com o Congresso Brasileiro de Prevenção do Suicídio realizado pela ABEPS. É uma forma de unir os sobreviventes aos pesquisadores, a experiência vivida à ciência.

## 17. Sugestão de livros e filmes

Uma outra forma de conhecer mais sobre o tema, desenvolver empatia e ter acesso à diferentes experiências é por meio de livros e filmes. Neste tópico, apresentaremos algumas obras, com um breve resumo.

### Livros

**Depois do suicídio: apoio às pessoas em luto (Sheila Clark):** Entre os livros voltados especificamente para os enlutados por suicídio, "Depois do suicídio: apoio às pessoas em luto" traz informações e sugestões com muita delicadeza. Referência importante também para profissionais.

**E agora? Um livro para crianças em luto por suicídio (Karen Scavacini):** Diminuir o estigma e tabu sobre o suicídio pode começar dentro de casa, com conversas francas, adequadas à idade e com o acolhimento do luto. Este livro ajuda a facilitar o diálogo com crianças..

**E foram deixados para trás (Padre Lício de Araújo Vale):** A partir de sua experiência como sobrevivente enlutado pelo suicídio do pai, o autor traz uma reflexão sobre o luto por suicídio e também olhares atuais de diferentes religiões sobre o tema.

**Histórias de sobreviventes do suicídio - Vol. I e II (Instituto Vita Alere):** Coletâneas de textos que recebemos nos Concursos Literários do Instituto Vita Alere, essas histórias que partem de três categorias (pessoas que tentaram suicídio, sobreviventes enlutados e profissionais) são de uma riqueza singular.

**Sem tempo de dizer adeus (Carla Fine):** A partir da morte do marido, a jornalista Carla Fine se propôs a ouvir outras pessoas enlutadas e também a compreender um pouco mais as especificidades do luto por suicídio.

**Suicídio: o futuro interrompido – Guia para sobreviventes (Paula Fontenelle):** Jornalista, Paula começou a buscar informações sobre o suicídio e seu luto após ter perdido seu pai.

### Filmes, documentários e campanhas

**Elena (Documentário de Petra Costa)** - Petra, irmã de Elena, fez esse documentário sensível sobre a história da irmã e seu próprio processo de luto depois dessa perda.

**#Euestou vida real** - diversos sobreviventes enlutados contam sua história e trajetória, os depoimentos são entrelaçados com as falas de MM Izidoro (cineasta) e da Dra. Karen Scavacini (psicóloga e responsável técnica pelo projeto). Os vídeos podem ser acessados pelo Facebook e Instagram.

**Sobre Viver Precisamos falar de Suicídio** - Documentário produzido pelos alunos da Universidade Anhembí Morumbi sobre prevenção do suicídio em 2017, disponível no canal do Vita Alere no YouTube

**A Jornada": feito pela AFSP (Federação Americana de Prevenção do Suicídio)** sobre o processo de luto dos sobreviventes do suicídio.

**Memória Universitária - Suicídio sem Tabu:** disponível no YouTube

## Direitos dos sobreviventes enlutados pelo suicídio

Ter o direito de expressar seus sentimentos (tristeza, pesar, saudade, raiva, culpa) sem ser julgado por pessoas que não são capazes de compreender a complexidade de seu luto.

Não ser pressionado/pressionada a falar sobre como ou por quê ocorreu o suicídio e nem dar detalhes do que aconteceu.

Não se sentir culpado por não contar para todas as pessoas que foi suicídio (se assim escolher).

Ter o direito de se sentir feliz novamente, apreciar os pequenos e grandes momentos sem culpa e de buscar a paz e a serenidade

Se relacionar com aqueles que respeitam e acolhem, aqueles que fazem bem, mesmo que para isso o círculo de amigos precise ser refeito

Se permitir falar, contar histórias e compartilhar memórias alegres e felizes sobre a pessoa falecida sempre que quiser ou sentir necessidade.

Não ser julgado ou estigmatizado como alguém propenso a ficar deprimido ou desenvolver comportamento suicida por conta do que vivenciou.

Ter o direito de decidir sobre os rituais de despedida e se deseja participar ou não

Poder escolher o destino dos pertences do falecido, se permanecerá com eles ou não, quando se sentir preparado para isso. Sugerimos que sempre guarde alguns pertences especiais.

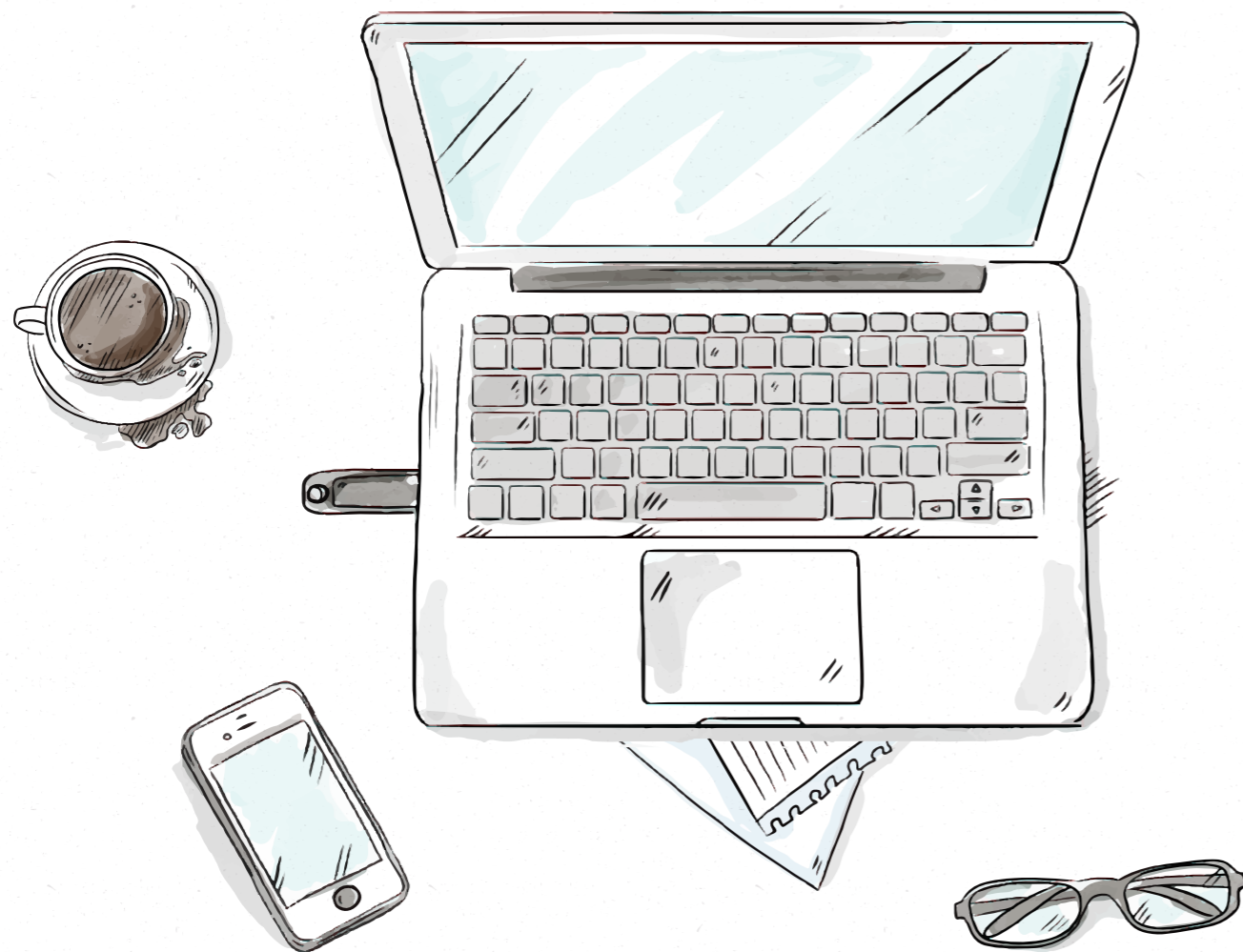
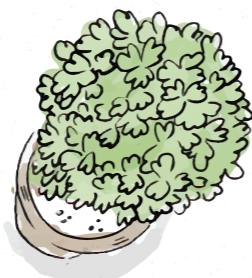
Ter o tempo de seu processo de luto respeitado, sem que seja pressionado a ficar bem logo ou ter sua dor silenciada.

Se permitir construir uma nova maneira de ser e viver, sabendo que não é possível ser a mesma pessoa que era antes de experimentar esta perda

## Onde encontrar ajuda e Links úteis

Às vezes, nos sentimos ansiosos, tristes ou angustiados e não sabemos a quem recorrer. Se você está precisando de ajuda, saiba que não está sozinho e que existem muitas formas de receber suporte, seja de pessoas queridas ou de profissionais especializados em saúde mental.

Apresentamos aqui alguns links úteis, de diferentes iniciativas, que reúnem e/ou oferecem serviços de suporte emocional.



### Mapa saúde Mental

O site reúne informações sobre serviços públicos de saúde mental disponíveis em todo território nacional, além de serviços de acolhimento e atendimento gratuitos ou voluntários realizados por ONGs, instituições filantrópicas, clínicas escola, entre outros.

**Site:** <https://mapasaudemental.com.br/>

### Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio

Pioneiro no Brasil em sua área, o Instituto Vita Alere foi fundado em 2013 com a missão de promover a saúde mental do indivíduo, organizações, instituições e sociedade, sendo referência na área através do desenvolvimento de projetos, tratamento especializado, pesquisa e atividades de educação, suporte e apoio, com inovação, dedicação, respeito e cuidado.

**Site:** [www.vitaalere.com.br](http://www.vitaalere.com.br)

**Instagram e Facebook:** @vitaalere

**Youtube:** Vita Alere - Prevenção e Posvenção do Suicídio

### Nomoblidis

Perdemos nossa filha caçula em 14/03/2017, após 20 dias hospitalizada decorrente de complicações de saúde devido a uma intoxicação exógena proposital. Resolvemos fazer este blog para falar como é viver depois que se perde alguém que se ama por suicídio, contar nossas experiências e descobertas.

**Site:** <https://nomoblidis.com.br/>

**Instagram e Facebook:** @nomoblidis

### Posvenção do Suicídio

Um espaço para pessoas impactadas pelo suicídio terem acesso e localizarem os principais serviços de apoio e cuidado disponíveis no país e se conectarem entre si.

**Site:** [www.posvencaodosuicidio.com.br](http://www.posvencaodosuicidio.com.br)

**Instagram e Facebook:** @posvencaodosuicidio

### Centro de Valorização da Vida - 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. Para contato via ligação telefônica, disque 188. Você pode entrar em contato via chat através do site.

**Site:** [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)

**Instagram:** @cvvoficial;

**Facebook:** CVV-Centro de Valorização da Vida

### Vamos Falar sobre o Luto

Plataforma digital de informação, inspiração e conforto para quem perdeu alguém que ama ou para quem deseja ajudar um amigo nessa etapa tão difícil. Uma tentativa de romper com o tabu e tornar a experiência menos triste e solitária.

**Site:** <http://vamosfalarsobreoluto.com.br/>

**Facebook:** Vamos falar sobre o luto?

### Podcast Finitude

Tudo tem fim. Mas o único fim que é certo é o da vida. A cada semana, Renan Sukevicius e Juliana Dantas tratam de um aspecto diferente sobre que o é finito.

**Site:** <https://www.b9.com.br/shows/finitude/>

**Instagram:** @finitudepodcast;

**Twitter:** @podcastfinitude

### Morte sem Tabu

Morte sem tabu se propõe a falar abertamente sobre a morte, sua inserção no cotidiano e impactos na sociedade. Escrito por Camila Appel.

**Site:** <https://mortesemtabu.blogfolha.uol.com.br>

**Facebook** @mortesemtabu

## 20. Quem somos

"Vita" vem do latim, significa **VIDA** e "Alere" **CUIDAR/NUTRIR**, portanto trabalhamos para cuidar e nutrir a vida das pessoas através de ações voltadas para a saúde mental.

Somos uma equipe de psicólogos e profissionais das áreas da saúde e educação, mestres e doutores que atuam em pesquisa, desenvolvimento de programas, educação, atendimento e acolhimento especializado em saúde mental, autolesão, prevenção e posvenção do suicídio. Atualmente é associado ao IASP (*International Association for Suicide Prevention* ou Associação Internacional de Prevenção do Suicídio) onde faz parte da Força Tarefa de Posvenção.

## Referências

Andriessen K, Krysinska K, Grad OT. *Current Understanding of Suicide Bereavement*. In Andriessen K, Krysinska K, Grad OT, editors, *Postvention in Action: The International Handbook of Suicide Bereavement Support*. Boston MA USA: Hogrefe Publishing. 2017. p. 3-16

Beautrais, A L. *Suicide Postvention: Support for Families, Whanau and Significant Others after a Suicide - a Literature Review and Synthesis of Evidence*. (Wellington: Ministry of Youth Development, 2004).

Bowlby J. *Apego e perda: tristeza e depressão*. Vol. 3 da trilogia. 3ª. Ed. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

Chiles, John A, and Kirk D Strosahl. *Clinical Manual for Assessment and Treatment of Suicidal Patients*. American Psychiatric Publishing, 2005.

Clark, S. *Depois Do Suicídio: Apoio Às Pessoas Em Luto*. São Paulo: Editora Gaia, 2007.

Cornejo E. R. S. P. U. "Impactos do suicídio testemunhado no centro da metrópole de São Paulo: uma etnografia no hotspot Viaduto do Chá". Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Programa de Pós- Graduação Interdisciplinar em Ciências da Saúde, Universidade Federal de São Paulo, 2019.

Fine, C. *Sem tempo de dizer adeus: como sobreviver ao suicídio de uma pessoa querida*. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2018.

Fontenelle, P. *Suicídio: o futuro interrompido - Guia para sobreviventes*. Geração Editorial, 2008.

Scavacini, Karen. "Suicide Survivors Support Services and Postvention Activities - the Availability of Services and an Interventions Plan in Brazil." Master Program in Public Health, Karolinska Institutet, 2011.

Scavacini, K. *E Agora? Um Livro Para Crianças Lidando Com O Luto Por Suicídio*. São Paulo: All Print Editora, 2014.

Scavacini, K. (2017). *Brazil - The Development of Suicide Postvention*. In Andriessen K, Krysinska K, Grad OT, editors, *Postvention in Action: The International Handbook of Suicide Bereavement Support*. Boston MA USA: Hogrefe Publishing. 2017. p. 271-276.

Scavacini, K., & Meleiro, A. M. A. S. (2018). *Posvenção: Sobreviventes do Suicídio*. In A. M. A. S. Meleiro (Ed.), *Psiquiatria: Estudos Fundamentais* (pp. 671-676). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Shneidman, E. (1973). *Deaths of a man*. New York: Quadrangle.

### Como fazer a citação desse material:

Copyright © 2020 Instituto Vita Alere nesta edição

Esta obra é licenciada pela Creative Commons By-NC-SA

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/br>  
A reprodução do todo ou parte deste documento é permitida somente para uso não comercial, atribuição da fonte e compartilhamento pela mesma licença 3.0 Brasil.

### Distribuição Gratuita

1ª edição: 2020

### Conteúdo disponível em:

[www.vitaalere.com.br](http://www.vitaalere.com.br)

ISBN: 978-65-991463-1-2

### Título original:

Posvenção: Orientações para o cuidado ao luto por suicídio

### Autoria de:

Karen Scavacini; Elis Regina Cornejo; Luciana França Cescon; Izabella Guedes; Mariana Filippini Cacciaccarro e Érika Perina Motoyama

### Revisado por:

Camila Appel (capítulo sobre mídia)

### Realização:

Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio

### Apoio:

Google.org

#### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Posvenção : orientações para o cuidado ao luto por suicídio [livro eletrônico] / [Karen Scavacini...[et al.] ; ilustração Kamguru Design]. -- São Paulo : Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2020. PDF

Outros autores: Mariana Fillipini Cacciaccarro, Luciana França Cescon, Érika Perina Motoyama, Elis Regina Peito Urtubia Cornejo, Izabela Guedes ISBN 978-65-991463-1-2

1. Luto - Aspectos psicológicos 2. Perda - Aspectos psicológicos 3. Suicídio I. Scavacini, Karen. II. Cacciaccarro, Mariana Fillipin. III. Cescon, Luciana França. IV. Motoyama, Érika Perina. V. Cornejo, Elis Regina Peito Urtubia. VI. Guedes, Izabela. VII. Kamguru Design.

20-41148

CDD-155.937

#### Índices para catálogo sistemático:

1. Luto : Aspectos psicológicos 155.937

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

Capa, diagramação e design:



Realização:



INSTITUTO  
**VITA ALERE**  
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

Apoio:

