DEPOIS DO SILÊNCIO: ACOLHENDO QUEM FICA.

CARTILHA PSICOEDUCATIVA SOBRE PÓSVENÇÃO DO SUICÍDIO PARA FAMILIARES ENLUTADOS.

Por Rennatha Rosa e Sarah Cristina Miranda



Curso de Psicologia- UnirG

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

Silva, Jeann Bruno Ferreira da
Depois do silêncio : acolhendo quem fica cartilha psicoeducativa sobre pósvenção do suicídio para familiares enlutados / Rennatha Rosa Rodrigues, Sarah Cristina Miranda Nascimento ; colaboração de Jeann Bruno Ferreira da Silva. -- 1. ed. -- Gurupi, TO : Ed. dos Autores, 2026.

16 p. : il. ; 21 cm.

1. Luto - Aspectos psicológicos. 2. Suicídio - Prevenção 3 Saúde mental. 4. Família. I. Rodrigues, Rennatha Rosa II. Nascimento, Sarah Cristina Miranda. III. Silva, Jeann Bruno Ferreira da. IV. Título.

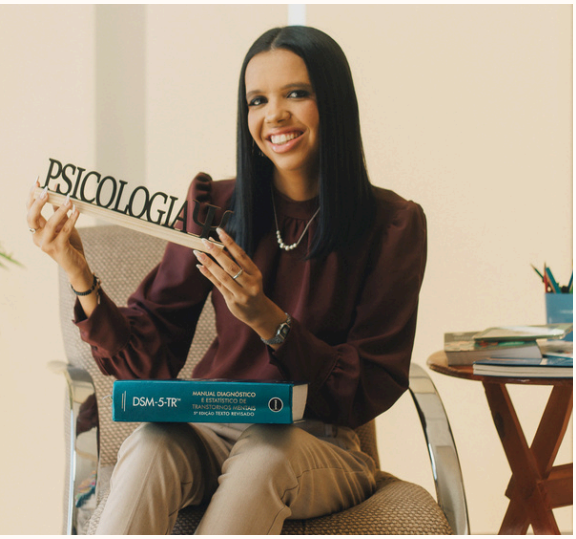
ISBN 978-65-02-01903-0 CDD-158.9

Índices para catálogo sistemático:

1. Luto : Apoio psicológico : Saúde mental 158.9
2. Suicídio : Prevenção 362.28

ESSA CARTILHA É FRUTO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC) DAS ACADÊMICAS DO CURSO DE PSICOLOGIA DA UNIRG.

AS AUTORAS:



Rennatha Rosa Rodrigues

Acadêmica do último período de Psicologia, dedico este trabalho ao meu pai, cuja ausência atravessa minha história e ressignifica meu olhar sobre a dor da perda. Como alguém que também conhece o luto, reafirmo, por meio desta cartilha, meu compromisso com um acolhimento humano, sensível e livre de julgamentos às famílias e às pessoas que, assim como eu, vivenciam o luto por suicídio.



SARAH CRISTINA MIRANDA NASCIMENTO

Acadêmica do último período de Psicologia, encontrei nesta temática o desejo de compreender e dar visibilidade às vivências dos familiares enlutados por suicídio. Ao longo da pesquisa, percebi como essa perda pode ser atravessada pela culpa, tristeza, vergonha e solidão, sentimentos muitas vezes intensificados pelo estigma social. Também reconheci a escassez de informações e espaços dedicados a essas experiências.

ESTA CARTILHA NASCEU DO OLHAR PARA AQUELES QUE PERMANECEM APÓS UMA MORTE POR SUICÍDIO: **OS FAMILIARES**. EM MEIO À DOR, AO SILÊNCIO, ÀS DÚVIDAS E, MUITAS VEZES, AO ESTIGMA QUE ATRAVESSA ESSE TIPO DE PERDA, COMPREENDEMOS **A IMPORTÂNCIA** DE OFERECER INFORMAÇÃO, ACOLHIMENTO E **CAMINHOS POSSÍVEIS** PARA VIVENCIAR O LUTO.

FALAR SOBRE ESSAS VIVÊNCIAS TAMBÉM É UMA FORMA DE ROMPER O SILÊNCIO E FAVORECER ESPAÇOS DE ESCUTA E CUIDADO.

A PRODUÇÃO DESTA CARTILHA FOI ORIENTADA PELO **PSICÓLOGO, PROFESSOR E DOUTOR JEANN BRUNO FERREIRA DA SILVA (CRP 23/1012**), NA CONDIÇÃO DE PROFESSOR SUPERVISOR, CUJA ORIENTAÇÃO TÉCNICA E CONTRIBUIÇÕES AO LONGO DO PROCESSO FORAM FUNDAMENTAIS PARA A CONSTRUÇÃO E O APRIMORAMENTO DESTE MATERIAL.

SUMÁRIO

Introdução……..04

Possíveis impactos nos familiares após o suicídio…….05

O que é pósvenção?.....08

Como podemos acolher?.....09

Palavras que ferem e Palavras que acolhem.....10

Mitos e Verdades.....11

Acolher a família na prática.....12

Estigma, culpa e silêncio social.....13

Encaminhamentos para redes de apoio.....14

Considerações finais.....15

Referências.....16

INTRODUÇÃO

O **suicídio** constitui um grave problema de saúde pública, marcado por múltiplos fatores psicológicos, sociais, culturais e econômicos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), **mais de 720 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano**, e cada morte produz **impactos** que ultrapassam a pessoa que morreu, alcançando familiares, amigos e comunidades (Organização Mundial da Saúde).

O **suicídio** é um fenômeno **complexo e multifatorial,** relacionado a diferentes aspectos da vida e do sofrimento humano. **Não pode ser compreendido por uma única** causa ou explicado de forma simplificada, pois envolve fatores individuais, sociais, culturais e relacionais.



Além de **afetar** diretamente a pessoa que morre, **o suicídio repercute** profundamente na vida de familiares e pessoas próximas, que também passam a vivenciar as **consequências** dessa perda (OMS, 2025; BURLAMAQUE; FIOREZE; LÓDEA, 2025).

Quando essa perda acontece, os familiares podem vivenciar **sentimentos como tristeza, culpa, raiva, vergonha, impotência e isolamento,** além de questionamentos que nem sempre encontram respostas. O **estigma** e o **medo** do julgamento podem tornar ainda mais difícil falar sobre a perda e buscar ajuda.

Importante: o **suicídio** **não** deve ser **reduzido** a uma escolha individual ou a uma única circunstância. Compreendê-lo de maneira ampla é também uma forma de combater o **estigma** e favorecer o **acolhimento** de quem fica.

POSSÍVEIS IMPACTOS NOS FAMILIARES APÓS O SUICÍDIO:

Culpa e questionamentos :

É comum surgirem pensamentos como “eu poderia ter feito algo?” ou “por que não percebi?”. Esses questionamentos podem acompanhar o familiar durante o processo de luto (Barbosa; Silva Junior, 2024).

Vergonha e medo do julgamento:

O estigma relacionado ao suicídio pode fazer com que familiares sintam vergonha ou receio de contar como ocorreu a morte, por medo de serem julgados (Lavoratti; Eich; Batista, 2024).

Tristeza e sofrimento intenso:

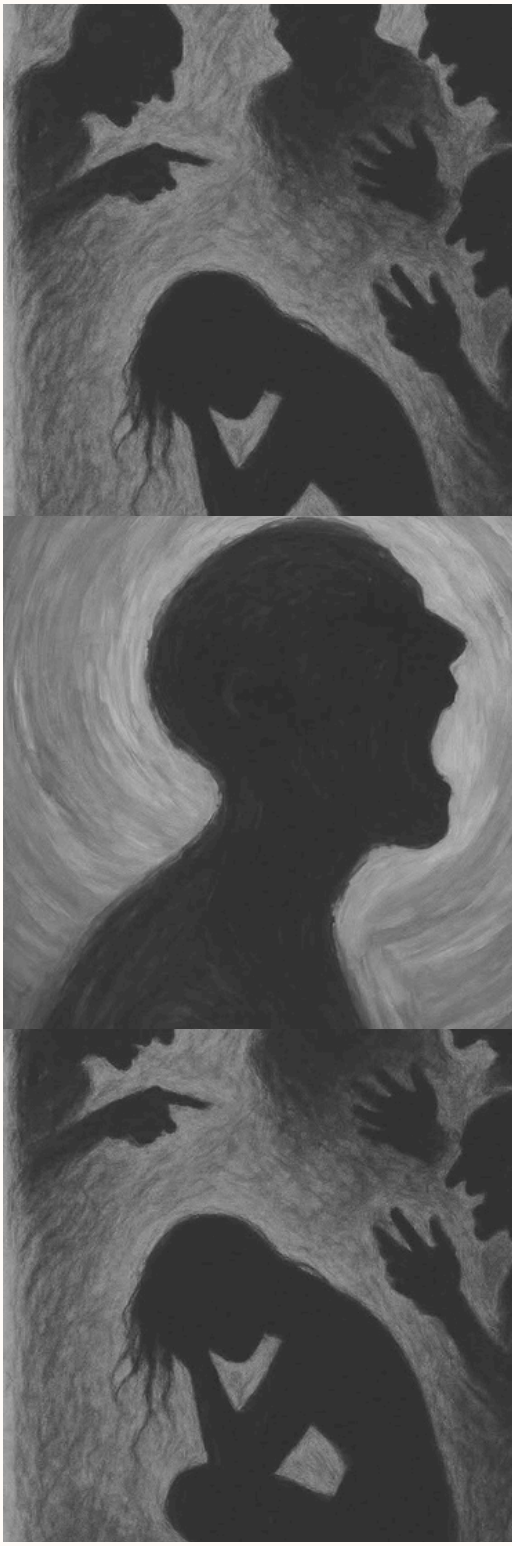
A perda pode provocar tristeza profunda, sofrimento emocional, sensação de desamparo e dificuldade para lidar com a ausência da pessoa querida (Silva *et al.*, 2023).



POSSÍVEIS IMPACTOS NOS FAMILIARES APÓS O SUICÍDIO:

Raiva e impotência:

Sentimentos de raiva, revolta e impotência podem aparecer diante da dificuldade de compreender ou aceitar o que aconteceu (Barbosa; Silva Junior, 2024).



Isolamento:

O medo de julgamentos e a dificuldade de falar sobre a perda podem levar o familiar a se afastar de outras pessoas, tornando o sofrimento ainda mais solitário (Burlamaque; Fioreze; Lódea, 2025).

Busca por respostas:

Após o suicídio, é comum que os familiares procurem compreender o que aconteceu e encontrem-se diante de perguntas que nem sempre terão respostas (ABRASES, 2025).

POSSÍVEIS IMPACTOS NOS FAMILIARES APÓS O SUICÍDIO:

Impactos nas relações:

O luto pode repercutir na dinâmica familiar e nas relações sociais, especialmente quando o sofrimento não encontra espaço para ser compartilhado e acolhido (Barbosa; Silva Junior, 2024).



Não existe uma maneira única de vivenciar o luto por suicídio. Cada familiar vivencia e interpreta a perda de acordo com sua história, cultura, religião, relações e recursos de apoio (Scavacini, 2022).



O QUE É POSVENÇÃO?

A posvenção **compreende** um conjunto de ações de acolhimento, cuidado e apoio **direcionadas às pessoas impactadas pela morte de alguém por suicídio**, especialmente familiares e amigos enlutados. Segundo Lavoratti, Eich e Batista (2024), a posvenção é fundamental para oferecer **apoio** aos familiares enlutados, **reconhecendo a complexidade do luto** e promovendo um acolhimento sem julgamentos, diante do sofrimento e do estigma social.

O luto por suicídio pode envolver sentimentos como tristeza, culpa, raiva, vergonha, perplexidade e solidão. **Essas experiências** podem se intensificar diante do **estigma social,** dos julgamentos e da dificuldade de encontrar espaços seguros para expressar a dor. Burlamaque, Fioreze e Lodéa (2025) destacam que os preconceitos e tabus associados ao suicídio podem **ampliar** o sofrimento dos familiares, contribuindo para o **silenciamento** e o isolamento social.

Nesse contexto, **a posvenção busca** favorecer o acolhimento sem julgamentos, a escuta qualificada e o fortalecimento das redes de apoio. Assim, representa uma dimensão importante da atuação psicológica, pois **reconhece** que o cuidado não deve se limitar à prevenção do suicídio, mas também **alcançar aqueles que vivenciam suas consequências**. Sua prática exige uma postura ética, acolhedora e livre de culpabilizações, contribuindo para que os familiares encontrem **espaço para expressar seu sofrimento** e buscar apoio de acordo com suas necessidades.



O cuidado pode incluir acompanhamento psicológico, grupos de apoio, fortalecimento das redes de suporte e ações de sensibilização para combater o silêncio e o estigma. Dessa forma, contribui para que os enlutados encontrem apoio, **ressignifiquem suas experiências** e **reconstruam** seus caminhos, respeitando seu próprio tempo.

COMO PODEMOS ACOLHER?

Evite frases que minimizem a dor:

expressões como “você precisa ser forte”, “já deveria ter superado” ou “não pense mais nisso” podem **intensificar** o sofrimento.

Respeite o tempo do luto:

não existe um prazo universal para superar uma perda. Cada pessoa precisa de espaço para vivenciar e **elaborar** sua experiência.

Não atribua culpa:

evite responsabilizar os familiares pela morte. O suicídio é um fenômeno complexo e multifatorial, que não pode ser **explicado** por uma única causa.

Incentive a busca por apoio:

grupos de apoio, acompanhamento psicológico e serviços de saúde podem contribuir para o enfrentamento do luto, respeitando as **necessidades** de cada pessoa.

Respeite a história de quem partiu:

permita que a pessoa compartilhe lembranças, fale sobre quem morreu e expresse sua saudade, **sem reduzir** a história de vida à forma como a morte aconteceu.

Combata o estigma:

não transforme o suicídio em motivo de vergonha ou julgamento. Os familiares precisam de acolhimento, **não de culpabilização.**

POR QUE A POSVENÇÃO É IMPORTANTE?

Além de favorecer o enfrentamento do luto e reduzir o isolamento social, constitui uma importante estratégia de prevenção, considerando a vulnerabilidade dos sobreviventes enlutados ao sofrimento psíquico e ao comportamento suicida.
Cuidar de quem fica também é prevenir novas perdas.

(RAMAMURTHY *et al.,* 2025).

PALAVRAS QUE FEREM

- “Você precisa ser forte”;
- “Já passou tanto tempo, você precisa seguir em frente”;
- “Pelo menos você ainda tem outras pessoas na família”;
- “Mas por que ele(a) fez isso?”;
- “Você não percebeu os sinais?”;
- “Foi melhor assim”;
- “Não chore, você precisa ser forte”;
- “Eu sei exatamente o que você está sentindo”;
- “Isso aconteceu porque faltou fé”;
- “Vamos falar de outra coisa para você esquecer isso”.



PALAVRAS QUE ACOLHEM

- "Não quero presumir o que você sente. Quero compreender como tem sido para você";
- “Se a culpa aparecer, podemos conversar sobre esse sentimento sem julgamentos";
- "Podemos conversar sobre o que está mais difícil para você hoje”;
- "Se quiser me contar uma lembrança dessa pessoa, quero conhecer o que ela significava para você”;
- "Se hoje você não conseguir falar sobre isso, tudo bem. Podemos conversar sobre outra coisa”;
- "Você pode sentir saudade, raiva, culpa ou alívio sem precisar esconder esses sentimentos ”;
- "Posso ficar aqui com você, mesmo que a gente não converse”;
- "Não existe uma maneira única de viver essa perda”.



Acolher **não** é encontrar a frase perfeita, mas **oferecer** presença, escuta e respeito. Às vezes, dizer “Não sei o que falar, mas estou aqui com você” é mais acolhedor do que **tentar explicar uma dor que não precisa ser justificada.**

MITOS	VERDADES
"A família deveria superar essa perda e seguir em frente".	Cada familiar tem seu próprio tempo para lidar com a perda e reconstruir a vida.
"A família tem culpa pelo que aconteceu".	A família não é responsável pela decisão de quem morreu.
"Falar sobre a morte só aumenta o sofrimento".	Falar sobre a perda pode ajudar a expressar sentimentos e aliviar a dor.
"Depois de um tempo, a pessoa precisa parar de chorar".	Chorar é uma forma natural de expressar a dor do luto.
"É melhor não mencionar a pessoa que morreu".	Lembrar de quem morreu pode trazer conforto e saudade.
"Todos os familiares vivenciam o luto da mesma maneira".	Cada familiar vivencia o luto de uma maneira única.
"Sorrir significa que a pessoa não amava quem morreu".	Sorrir não significa que a pessoa deixou de sentir saudade.
"A família deve ter vergonha de falar sobre o suicídio".	A família merece acolhimento, respeito e apoio, sem julgamentos.
"Buscar ajuda psicológica é sinal de fraqueza".	Buscar ajuda psicológica é uma forma de cuidado consigo mesmo.
"A pessoa precisa encontrar um lado positivo nessa perda para conseguir seguir em frente".	Não é necessário encontrar um lado positivo na perda para seguir vivendo.



"O luto **não é um caminho linear**, mas parte do aprendizado de viver com quem **perdemos**."

Elisabeth Kübler-Ross e David Kessler, On Grief and Grieving (2005).

ACOLHER A FAMÍLIA NA PRÁTICA

Cada integrante da família **vivencia o luto de maneira singula**r, conforme o vínculo com quem morreu e seus recursos de enfrentamento. O acolhimento deve **respeitar** essas diferenças**, sem impor** uma forma correta de sofrer (KOVÁCS, 1992).

CUIDADOS QUE AJUDAM:



- **Respeite** a privacidade e os limites éticos;
- **Não escolha porta-vozes:** cada familiar tem sua própria vivência;
- **Não force conversas:** acolha sem insistir;
- **Reconheça** necessidades práticas e ofereça apoio;
- **Evite comparações:** cada pessoa vivencia o luto de forma única;
- **Mantenha o contato:** o silêncio não significa ausência de sofrimento.

Quando a pessoa não quer falar:

Respeite o limite e ofereça outras formas de apoio: permanecer em silêncio, conversar sobre necessidades imediatas, combinar outro encontro ou indicar um serviço. **O silêncio não deve ser interpretado automaticamente como resistência ou falta de vínculo.**

Quando a pessoa sente culpa:

Em vez de discutir ou tentar apagar imediatamente a culpa, investigue o significado que ela tem. **Ajude a diferenciar** sentimentos, fatos conhecidos e responsabilidades reais, **sem prometer** respostas definitivas.

O luto não precisa de respostas prontas, mas de espaços seguros onde a dor possa existir sem julgamentos.

ESTIGMA, CULPA E SILÊNCIO SOCIAL

O **estigma associado** ao suicídio é constituído por julgamentos, preconceitos e **representações sociais simplificadoras** acerca da morte e das pessoas envolvidas. No contexto do luto, essas construções podem se estender **aos familiares enlutados**, que passam a enfrentar o medo de questionamentos, críticas, exposição e rejeição social. Como **forma de proteção**, alguns familiares podem evitar falar sobre a perda ou ocultar a causa da morte, intensificando o silenciamento e **dificultando a expressão do sofrimento** (Burlamaque, Fioreze e Lodéa, 2025).

Como o estigma aparece?

- **Perguntas insistentes** sobre as circunstâncias da morte, sem considerar a disponibilidade do enlutado para falar;
- **Suposições** de que a família deveria ter percebido ou impedido o ocorrido;
- **Explicações morais ou religiosas** apresentadas como verdades universais;
- **Tratamento** da pessoa enlutada apenas pela forma como seu familiar morreu;
- **Evitação do assunto**, como se mencionar a perda fosse inadequado ou perigoso por si só.

"Quando efetivamente **ouço** uma pessoa e os significados que lhe são importantes naquele momento, **ouvindo não suas palavras, mas ela mesma** [...] muitas coisas acontecem."

— Carl Rogers (1983, p. 6).

ENCAMINHAMENTOS PARA REDE DE APOIO

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE- UBS

É uma porta de entrada para o cuidado em saúde. A família pode buscar acolhimento, orientação e acompanhamento, além de encaminhamentos para outros serviços quando necessário.

CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL- CAPS

Oferece cuidado especializado em saúde mental. Familiares enlutados podem buscar acolhimento, acompanhamento psicológico e outros cuidados quando o sofrimento estiver intenso.

CENTRO DE REFERÊNCIA DA ASSISTÊNCIA SOCIAL/CENTRO DE REFERÊNCIA ESPECIALIZADO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL- CRAS/CREAS

Oferecem apoio às famílias em situações de vulnerabilidade. Podem orientar sobre direitos, benefícios e serviços disponíveis, além de realizar encaminhamentos para a rede de proteção.

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA- CVV

Oferece apoio emocional gratuito e sigiloso. O atendimento funciona 24 horas pelo telefone 188, sendo uma opção em momentos de angústia e sofrimento.



“A RECONSTRUÇÃO DE SIGNIFICADO EM RESPOSTA A UMA PERDA É O PROCESSO CENTRAL NO LUTO.”

— ROBERT A. NEIMEYER

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A morte por suicídio **repercute** profundamente na vida dos familiares, podendo desencadear **diferentes** sentimentos e **desafios** que se intensificam diante do estigma e da ausência de espaços de acolhimento. **Reconhecer** essas vivências é essencial para promover um cuidado sensível, que **respeite as particularidades de cada pessoa** e favoreça a elaboração do luto.

Esta cartilha **busca fortalecer** práticas de cuidado humanizadas às famílias enlutadas por suicídio. Contudo, é necessário **reconhecer** que o acolhimento **não** pode depender apenas de iniciativas individuais, **sendo fundamental** o compromisso da saúde pública e das políticas públicas com uma assistência acessível e contínua.

Para isso, torna-se fundamental:

- **Fortalecer as políticas públicas de posvenção e ampliar o acesso ao cuidado em saúde mental;**
- **Qualificar os profissionais para uma escuta ética, acolhedora e livre de julgamentos;**
- **Combater o estigma e o silenciamento que intensificam o sofrimento dos familiares;**
- **Fortalecer as redes de apoio e garantir acompanhamento psicológico contínuo.**



*Por fim, compreendemos que **ressignificar a perda** não significa esquecer quem partiu, mas encontrar, no próprio tempo**, novas possibilidades** de viver com a ausência. **Que esta cartilha contribua** para romper silêncios, fortalecer vínculos e reafirmar que **cuidar de quem fica também é cuidar da vida.***

REFERÊNCIA

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE SOBREVIVENTES ENLUTADOS POR SUICÍDIO – ABRASES. **Luto por suicídio**. 2025. Disponível em: https://abrases.org.br/. Acesso em: 6 ago. 2025.

BARBOSA, Maria da Silva; SILVA JUNIOR, Antônio Martins Vieira e. **O impacto do suicídio nos familiares enlutados**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Centro Universitário Vale do Salgado, Icó, CE, 2024.

BURLAMAQUE, A. V.; FIOREZE, C.; LODÉA, A. L. O inominável: representações da morte por suicídio. **Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades, Vassouras**, v. 16, n. 1, p. 69-82, 2025. Disponível em: https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/4978/2799. Acesso em: 22 ago. 2025.

LAVORATTI, Marcos Henrique; EICH, Poliana Krohling; BATISTA, Ana Claudia Kissner. Além do estigma: o impacto da censura social do suicídio na prestação de cuidados psicológicos aos familiares enlutados. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 12, p. 01-20, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.56083/RCV4N12-092. Acesso em: 22 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Suicídio**. Organização Mundial da Saúde (OMS), 2025. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide. Acesso em: 06 ago. 2025.

SCAVACINI, K. **Suicídio - um problema de todos**: como aumentar a consciência pública na prevenção e posvenção. 1. ed. Novo Hamburgo: Editora Sinopsys, 2022.

SILVA, Ane Marli Dantas da et al. O suicídio: a família e os impactos psicológicos dos enlutados. **Revista de Psicologia**, v. 17, n. 65, p. 431-444, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.14295/idonline.v17i65.3692. Acesso em: 22 ago. 2025.



Curso de Psicologia-2026

REGISTRO ISBN : 978-65-02-49598-8