

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

### PALAVRAS QUE ACOLHEM: A INTERFACE ENTRE COMUNICAÇÃO E PSICOLOGIA ESCOLAR NO APOIO À SAÚDE MENTAL

Evandro Fausto Carnetti<sup>1</sup>  
Cristiane Friedrich Feil<sup>2</sup>

#### Resumo

Este artigo relata uma experiência significativa entre a articulação entre a comunicação e a Psicologia Escolar, que evidencia a relevância de uma linguagem clara empática e acessível para discutir temas delicados, como o suicídio. Com o objetivo de descrever práticas de palestras realizadas em instituições de ensino no Vale do Paranhana, orientadas pelo compromisso social e pela necessidade de abordar as múltiplas demandas enfrentadas pelos estudantes. As intervenções foram elaboradas para envolver estudantes do ensino médio e do SENAI, propiciando um contato mais imediato com questões relacionadas à saúde mental e as práticas da psicologia. As palestras mostraram que ao utilizar uma comunicação didática, juntamente com ferramentas interativas foi possível a promoção de uma discussão profunda sobre a saúde mental, demonstradas pela participação ativa dos alunos, o que proporcionou um espaço de trocas sobre suas angústias e preocupações.

**Palavras-chave:** Comunicação. Saúde Mental. Psicologia Escolar. Suicídio.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Taquara – Faccat/RS. [evandrocarnetti@sou.faccat.br](mailto:evandrocarnetti@sou.faccat.br).

<sup>2</sup> Mestre em Psicologia (PUCRS), especialista em psicoterapia da infância e da adolescência (CEAPIA) e em Avaliação Psicológica (CFP). Professora da Faccat. [cristianefeil@faccat.br](mailto:cristianefeil@faccat.br)

## **Abstract**

This article reports a significant experience in the articulation between communication and School Psychology, which highlights the importance of clear, empathetic and accessible language to discuss sensitive topics, such as suicide. The aim is to describe practices of lectures held in educational institutions in the Paranhana Valley, guided by social commitment and the need to address the multiple demands faced by students. The interventions were designed to involve high school and SENAI students, providing more immediate contact with issues related to mental health and psychology practices. The lectures showed that by using didactic communication, together with interactive tools, it was possible to promote an in-depth discussion about mental health, demonstrated by the active participation of students, which provided a space for exchanges about their anxieties and concerns.

**Keywords:** Communication, Mental Health, School Psychology, Suicide.

## **1 Introdução**

Na contemporaneidade a discussão sobre o tema do suicídio tem se tornado cada vez mais pertinente e de suma importância. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o suicídio é um fenômeno complexo, que pode ser associado a diversas condições psicológicas, sociais e culturais. Cerca de 800.000 pessoas morrem em decorrência do suicídio todos os anos, fator que o deixa entre as principais causas de morte no mundo (WHO, 2021). Na população mais jovem, o suicídio fica atrás somente dos acidentes de trânsito no que se refere a causas de morte não naturais (Brasil, 2020).

Em colégios e instituições de ensino técnico, a vulnerabilidade emocional desses jovens e adultos pode ser potencializada por estressores externos como pressão por desempenho acadêmico, dificuldades econômicas e sociais. Deixando evidente que ao oferecerem um ambiente de desenvolvimento mental, pessoal e profissional essas instituições tornam-se espaços fundamentais para aplicação de intervenções de cunho preventivo (BARBOSA, 2010).

No que se refere ao Setembro Amarelo, a comunicação revela-se essencial na articulação da linguagem como uma ferramenta crucial para trabalhar com temas

sensíveis e complexos como o suicídio, especialmente em instituições de ensino. Conforme discutido por Pavarino (2013), a comunicação clara e empática é uma das colunas para o acolhimento em contextos de vulnerabilidade, atenuando estigmas e promovendo diálogos significativos. Abordar a saúde mental e o suicídio requer estratégias que ampliem o acesso ao debate, evitando discursos que possam desencadear maior sofrimento emocional.

Em consonância com essas instituições, a psicologia escolar vem cada vez mais ao longo dos anos, desempenhando um papel preventivo no que se trata de saúde mental, já que proporciona espaços seguros para que os jovens possam expressar suas emoções (RONCHI, J. P.; IGLESIAS, A.; AVELLAR, L. Z. 2018). Segundo Souza et al. (2020) falar sobre temas sensíveis como o suicídio e o manejo emocional no contexto escolar pode ter um impacto significativo, principalmente na desmistificação do assunto, fortalecendo as redes de apoio entre estudantes, educadores e famílias.

A partir do viés da comunicação e embasado pela psicologia escolar, este artigo discute como palestras realizadas em instituições de ensino do Vale do Paranhana, podem se beneficiar dessa perspectiva e de suas técnicas, para abordar o suicídio e a saúde mental de maneira acessível e empática. Ao integrar a comunicação com os preceitos da psicologia escolar como balizadoras dessas ações, é possível fomentar um ambiente de acolhimento e diálogo contínuo sobre temas que, muitas vezes, são evitados. Nesse sentido, a linguagem utilizada em conjunto com a interação dos participantes e de suas redes de apoio torna-se instrumentos essenciais para transformar o silêncio sobre o suicídio em ações de conscientização e suporte efetivo.

## **2 Contexto da experiência**

Essa seção apresenta relatos de experiências de palestras realizadas sobre o tema Setembro Amarelo, realizadas em três instituições educacionais da região do Vale do Paranhana (RS). O projeto surgiu devido ao contato das instituições e integrou as atividades do Estágio Profissional II do curso de Psicologia da Faccat (Faculdades Integradas de Taquara-RS). O número de participantes foi de aproximadamente 100

pessoas por intervenção, realizadas no período de 12 a 26 de Setembro de 2024. Além dos alunos, professores e supervisores também participaram das atividades, atingindo um número total de cerca de 430 pessoas.

Após a solicitação de palestras pelas instituições de ensino, as falas desenvolvidas sob supervisão, foram elaboradas com a intenção de abordar o suicídio com uma linguagem leve, acolhedora e acessível, evitando principalmente uma sobrecarga emocional no público e buscando suscitar uma percepção positiva sobre o tema. Esse pensamento reforça o cuidado que se deve ter quando demandas chegam à forma de pedidos específicos, ressaltando que a mesma precisa ser construída em primeiro lugar, para que faça sentido ao público alvo, levando em consideração suas características próprias de linguagem e comportamento. Para reforçar a fixação dos conteúdos, foram utilizados materiais visuais, como slides elaborados no Canva (plataforma digital de criação visual), um *quiz* com perguntas e respostas, além de uma dinâmica envolvendo balões amarelos que foram utilizados ao final das apresentações.

As palestras iniciaram com uma apresentação pessoal breve do estagiário, explicando seu vínculo acadêmico e os objetivos da atividade. Logo de início, foram estabelecidas orientações para os participantes, que caso alguém sentisse desconforto com os temas discutidos, poderia se retirar sem a necessidade de justificar sua saída, ou poderia buscar suporte ao final da palestra, deixando claro que o bem-estar emocional dos presentes era prioritário.

O primeiro tema a ser abordado nas palestras foi sobre a escolha da cor amarela e a origem do Setembro Amarelo no Brasil. Essa campanha surgiu após o suicídio do norte americano Mike Emme, em 1994, que deixou como legado de sua história uma importante reflexão sobre a sensibilização para assuntos sobre saúde mental. No Brasil, a campanha foi institucionalizada em 2015 com o dia 10 de setembro designado como o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio.

Em seguida o foco foi à saúde mental, apresentado com uma linguagem acessível e de acordo com cada público, com o objetivo de esclarecer o conceito e a importância de cuidar da mente, assim como cuidamos do corpo. Com ênfase à

importância das redes de apoio, como familiares, amigos e profissionais, que possam oferecer suporte em momentos de vulnerabilidade. O estagiário destacou que falar sobre suas angústias com pessoas de sua confiança pode em algum espectro aliviar esse sofrimento emocional, evitando que se torne mais grave, promovendo uma melhora desses sintomas.

Posteriormente, as falas se dedicaram a explicar que emoções são respostas biológicas automáticas e sentimentos são interpretações subjetivas das emoções, ressaltando que as manifestações desses dois conceitos podem influenciar nosso modo de pensar e agir. Para facilitar a compreensão, foi utilizada a metáfora dos "óculos", apresentando a idéia de que cada pessoa enxerga o mundo por meio de uma lente única, a proposta é que, ao ajustar essa lente, podemos adotar novos modos de interpretar situações e desafios da vida, reforçando a ideia de que há sempre mais de um ponto de vista possível para qualquer circunstância.

Em sequência a palestra exemplificou e promoveu a identificação de sinais que podem representar sofrimento emocional, os participantes puderam entrar em contato com estratégias para identificar mudanças bruscas de comportamento em pessoas ao seu redor, como falta de interesse em atividades que antes eram prazerosas, queda de desempenho escolar e ainda irritabilidade repentina. Com o objetivo de capacitar o reconhecimento de potenciais sinais de sofrimento, para que assim se possa oferecer algum tipo de apoio de forma mais acolhedora e empática.

Outro aspecto importante abordado foi o de saber o que dizer ao identificarmos sinais de sofrimento, para isso foram utilizadas frases com, por exemplo: você está exagerando ou todos nós já passamos por isso, que se usadas de forma intrusiva podem ser muito prejudiciais. Em contraponto, foram apresentadas frases com maior potencial de apoio como: Estou aqui para o que você precisar e você não está só. A mensagem principal com essa dinâmica foi a de que ouvir sem julgamento ou simplesmente ficar em silêncio pode ser uma das maneiras mais eficazes de apoiar alguém que está em crise.

Para encerrar, foi apresentada uma dinâmica interativa aos grupos: um quiz (atividade de perguntas e respostas) sobre mitos e verdades com tema relacionado ao

suicídio, com intuito de promover a participação e fomentar uma maior discussão, os participantes usaram plaquinhas verdes e vermelhas para indicar suas respostas, o que estimulou a reflexão relacionada ao tema. A dinâmica foi concluída com uma discussão coletiva, onde surgiram questionamentos sobre algumas respostas consideradas verdadeiras, como: "Falar sobre suicídio não incentiva ninguém a se suicidar". Essa frase foi questionada pelos participantes, que, em grupo, discutiram que, embora a afirmativa possa ser considerada verdadeira, dependendo de quem fala ou do contexto que a escuta é dirigida, uma abordagem inadequada pode acabar aumentando pensamentos de morte. Essa divergência de opiniões suscitou a importância da utilização de ferramentas interativas na promoção de insights, técnica que ajuda a desmistificar o suicídio de maneira acessível e cuidadosa.

### **3 Reflexões**

Receber o convite para palestrar sobre o Setembro Amarelo foi, inicialmente, um desafio enorme, especialmente devido à minha própria sensibilidade ao tema. No entanto, após diversas reuniões em supervisão, conseguimos elaborar um plano de intervenção que atendesse ao pedido das instituições, balizado por uma linguagem acessível e de fácil entendimento, que não fosse gerador de desconforto na plateia nem no estagiário. Afinal, temas delicados como esse podem trazer à tona muitos questionamentos, e, em uma palestra, é possível que vários gatilhos sejam acionados, tornando o manejo dessas questões algo bastante desafiador.

As palestras foram bem recebidas nas três instituições de ensino, a atenção foi mantida durante quase toda a fala que durou em torno de 1 (uma) hora e não foi preciso nenhum tipo de intervenção por partes de ouvintes ou professores que ali estavam no sentido de chamar atenção ou mesmo pedir silêncio. A participação ativa da plateia, seja nas perguntas durante a apresentação ou nas interações dos mesmos ao final, mostrou que o público estava disposto a ouvir e discutir o tema.

Ao final da apresentação, após a dinâmica com balões, onde todos estavam se

preparando para tirar fotos, algumas falas usadas na palestra, como por exemplo: “a vida não é um moranguinho”, foram repetidas por vários dos espectadores. Além disso, a interatividade do quiz permitiu que os participantes confrontassem seus próprios preconceitos sobre o suicídio, e também quanto a algumas das questões do próprio quiz, que foram propositalmente escolhidas para gerar debate, deixaram dúvidas e foram discutidas no grande grupo ajudando a desmistificar o tema e promovendo uma maior conscientização sobre os sinais de alerta.

Pessoalmente, após as apresentações, uma das impressões que marcou, foi a da relevância em falar e discutir temas tão delicados, como o suicídio, através de uma linguagem leve e acolhedora. Esse tipo de experiência ressalta a importância para um entendimento coletivo sobre o suicídio, mas também destaca a importância da escuta ativa e do diálogo aberto.

Ao final das apresentações, algumas das pessoas que estavam presentes me procuraram para falar de suas impressões a respeito da palestra. Uma delas verbalizou que o falar sobre o suicídio piora seus sintomas preferindo ficar sozinha e em silêncio quando está em crise, outra veio falar que acha que não se deve falar sobre suicídio com qualquer pessoa e que isso pode incentivar. Ambas as falas foram acolhidas e empaticamente aceitas.

Um último ponto a ser abordado, foi o de que durante uma das palestras, observei que um dos participantes, se enquadra na definição de pessoa com deficiência (PCD), apresentando limitações motoras que o impediram de participar de uma dinâmica com balões. Esta situação levou-me a refletir sobre a importância de, em futuros contatos com instituições de ensino para a realização de palestras, fazer uma pesquisa prévia para identificar se há participantes PCD no grupo. Assim, será possível adaptar e preparar as atividades de forma inclusiva desde o início, garantindo a participação de todos, abordando além do cuidado com a linguagem, também com a abordagem a ser executada.

## 4 Discussão

Os relatos das palestras tiveram como base norteadora em comum, a comunicação, que em sua essência, segundo Silva (2018) tem o objetivo de agir como uma espécie de alegoria de intermediação entre as informações contínuas trocadas pelos sujeitos em sociedade, recebendo cada vez mais informações e se adaptando a elas, tornando qualquer tarefa impossível de se realizar, sem que ela possa estar presente. Aliado a esse viés, a linguagem escolhida nas palestras para tratar o tema do suicídio foi a de uma comunicação, leve, acolhedora e empática, respeitando as peculiaridades de cada grupo em que as falas seriam aplicadas.

A comunicação tem sua acuidade ressaltada devido a singularidade de cada grupo, suas percepções e sensações são únicas e dão sentido a suas experiências imediatas e espontâneas de acordo com as interpretações emocionais pessoais que fazem do mundo ao seu redor (FREITAS, 2004). Reforçando a importância de uma linguagem adaptada para que o conteúdo seja assimilado pelo público alvo, exigindo por parte do interlocutor uma capacidade de conexão antes de qualquer outro aparato técnico, para que assim, a mensagem faça sentido ao grupo escolhido (SILVA, 2018).

Conforme Dias, Patias e Abaid (2014), quando se trata de um contexto escolar as intervenções devem ser alinhadas com a linguagem dos alunos, promovendo um maior impacto dessas ações de cunho preventivo, com intuito de criar um ambiente de interação entre os sujeitos e suas necessidades. Ideia que corrobora com as estratégias pensadas em supervisão. Alinhado a esse pensamento, Nunes e Costa (2021) ressaltam que o uso de uma comunicação acolhedora e mais humanizada deve ser utilizado para tratar de questões que podem ser emocionalmente complexas.

O uso de metáforas como a dos "óculos", foi outra estratégia avaliada para facilitar o entendimento e a compreensão do tema pelo público alvo, ilustrando a ideia de que cada sujeito percebe o mundo de maneira peculiar, a partir de sua própria perspectiva e experiência emocional (FREITAS, 2004), destacando a importância da compreensão e acolhimento sem julgamentos. Para Dias, Patias e Abaid (2014) o uso desses recursos simbólicos, como o das metáforas usadas nas palestras, pode ser um facilitador no

processo de tornar conceitos abstratos, mais concretos e de fácil assimilação.

Além disso, a escolha por dinâmicas interativas, como o quiz de mitos e verdades, teve como objetivo fomentar o engajamento dos alunos, buscando um maior envolvimento e participação dos mesmos nas discussões. Segundo Oliveira e Santos (2020), esse tipo de atividade quando usado em um contexto educacional, pode facilitar o processo de aprendizagem. Pode-se observar que o uso dessa técnica foi de grande importância no decorrer das palestras, pois contribuiu para a desconstrução de mitos existentes sobre o tema.

Segundo Barbosa, Marinho-Araújo (2010), a psicologia escolar em seu viés de atuação, promove não apenas o entendimento de como se desenvolvem as dinâmicas individuais dos alunos, mas também promove de espaços de valorização emocional. Princípio que faz com que a psicologia escolar funcione como uma rede de apoio na promoção da saúde mental e o cuidado com o outro. Deixando ao psicólogo escolar a incumbência de atuar não apenas no contexto individual e sim no desenvolvimento de todo o ambiente escolar (GUZZO, 2011).

As técnicas utilizadas em psicologia escolar, como o uso de dinâmicas interativas e materiais visuais, permitem uma discussão de temas delicados de uma forma mais ampla com foco na defesa de seus direitos, necessidades e sem nenhum tipo de discriminação. Contribuindo não apenas para a sensibilização dos estudantes, mas também atuando na estimulação e no desenvolvimento de habilidades emocionais, como a empatia e a própria comunicação entre os pares, importantes construtos para que um ambiente de aprendizagem possa se tornar mais acolhedor e emocionalmente saudável (BARBOSA; MARINHO-ARAÚJO, 2010).

## **5 Considerações finais**

O presente artigo buscou apresentar experiências em palestras realizadas no contexto escolar, abordando o tema “Setembro Amarelo”, destacando a importância da comunicação juntamente com a psicologia escolar na abordagem de temas sensíveis

como o suicídio. Através de um método de comunicação que priorizou uma linguagem leve e acolhedora e em sintonia com cada grupo, foi possível criar um ambiente propício para uma discussão profunda sobre saúde mental, sem que isso gerasse desconforto ou gatilhos emocionais no palestrante nem nos demais participantes.

Conforme relatado ao decorrer do artigo, pode-se perceber que o uso de metáforas e dinâmicas de cunho interativo como a dos balões e do *quiz* de perguntas e respostas utilizadas nas palestras, contribuíram para um melhor entendimento desses assuntos que muitas vezes são complexos, pois as experiências emocionais de cada sujeito são únicas, por isso a sua tradução em conceitos mais fáceis de entender como quando do uso da metáfora dos "óculos", ajudaram na elaboração dessas experiências de uma perspectiva mais saudável e adaptativa.

A experiência adquirida durante as palestras ilustra a importância da comunicação em sintonia com o público alvo, principalmente em um contexto educativo como o do realizado neste projeto. Tornando-o mais relevante, pois possibilitou o aumento de vínculos e desenvolvimento de redes de apoio mútuas entre alunos, professores e demais participantes presentes nas palestras.

As observações do estagiário e feedbacks recebidos pelos próprios participantes ao final das palestras indicam que a forma de comunicação e as dinâmicas utilizadas alcançaram seus objetivos, criando espaços para a discussão reflexiva do tema. No entanto, em meio a uma das palestras, após a identificação de um participante portador de necessidades especiais, surgiu uma importante consideração de que em um próximo projeto, será necessário um olhar mais atento a questões de acessibilidade, garantindo que as atividades sejam inclusivas e acessíveis para pessoas com deficiência (PCD).

Assim, conclui-se que a combinação entre uma comunicação leve, acolhedora, empática e de acordo com a linguagem dos grupos alvos, o uso de recursos visuais e interativos e a aplicação de conceitos da psicologia escolar, foram ferramentas essenciais para promoção de um ambiente acolhedor e propício a discussões sobre o tema do suicídio, sem que suscitassem gatilhos emocionais nos participantes. Experiência que lança luz sobre a importância de se promover projetos que enfatizem o

uso de práticas para desenvolver saúde mental em ambientes educativos, que ofereçam suporte e que promovam diálogos essenciais na prevenção ao suicídio bem como outros comportamentos disfuncionais, estimulando assim o cuidado com a saúde mental.

## Referências

ANDALÓ, C. S. DE A. O papel do psicólogo escolar. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 4, n. 1, p. 43–46, 1984.

BARBOSA, R. M.; MARINHO-ARAÚJO, C. M.. Psicologia escolar no Brasil: considerações e reflexões históricas. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 27, n. 3, p. 393–402, jul. 2010.

BARDAGI, Marucia P.; SAVIANI-ZEOTTO, Luana; SCHWARTZ, Giovana M. Psicologia Escolar e Educacional: Práticas e Reflexões. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 20, n. 1, p. 45-55, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbop>. Acesso em: 4 out. 2024.

SILVA, Danilo Caetano da. A importância da comunicação interna como diferencial para aumentar a produtividade. 2018. 46 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Engenharia de Produção) – Faculdade Anhanguera, Santo André, 2018.

DIAS, ACG; PÁCIAS, ND; ABAID, JLW. Psicologia Escolar e possibilidades na atuação do psicólogo: algumas reflexões. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 1, pág. 105–111, jan. 2014.

FREITAS, Marta Helena de et al. Os sentidos do sentido: uma leitura fenomenológica. *Rev. abordagem gestalt.*, Goiânia, v. 18, n. 2, p. 144-154, dez. 2012. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672012000200004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672012000200004&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 04 dez. 2024.

GUZZO, RSL A psicologia escolar e a defesa da educação pública. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 3, pág. 414-425, 2005.

KAËS, R. A Polifonia do Eu no Espaço Social. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

MACEDO, M. M. K.; WERLANG, B. S. G. Trauma, dor e ato: o olhar da psicanálise sobre uma tentativa de suicídio. *Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica*, v. 10, n. 1, p. 86–106, jan. 2007.

Organização Mundial da Saúde. (2000). *Prevenção do suicídio: Um manual para profissionais da saúde primária*. Genebra, Sui: Organização Mundial da Saúde.

PAVARINO, Rosana Nantes. Publicidade e propaganda: emergência e atualidade. *Comunicologia-Revista de Comunicação da Universidade Católica de Brasília*, p. 201-220, 2013.

RONCHI, J. P.; IGLESIAS, A.; AVELLAR, L. Z. Interface entre educação e saúde: revisão sobre o psicólogo na escola. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 22, n. 3, p. 613–620, set. 2018.

SOUZA, Mariana A.; OLIVEIRA, Letícia S. Saúde mental e ambiente escolar: estratégias de intervenção no contexto escolar. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, v. 22, n. 3, p. 15-26, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2021). *Primary prevention of mental, neurological and psychosocial disorders*. Geneva, SUI: World Health Organization.