

Universidade Estadual do Norte do Paraná

Repositório Institucional UENP

<https://repositorio.uenp.edu.br>

Programa de Pós-Graduação em Ensino

Produtos educacionais

2026

Saúde mental é papo sério!

Sant'ana, Karina Emanuely

Universidade Estadual do Norte do Paraná

<https://repositorio.uenp.edu.br/handle/123456789/891>

Baixado de Repositório Institucional UENP



PRODUTO EDUCACIONAL

SAÚDE MENTAL É PAPO SÉRIO!

Karina Emanuely Sant'Ana
Maria José Quina Galdino

2026

Título do Produto Educacional (PE)

Saúde Mental é Papo Sério!

Título em Inglês

Mental health is a serious matter!

Autor(res)

Karina Emanuely Sant'Ana

karinaesantana@gmail.com

Luan Martins Tavares Ferreira

Luan.ferreira@uenp.edu.br

Maria José Quina Galdino

mariagaldino@uenp.edu.br

Categoria de PE

PTT 1: Material didático/instrucional

Tipo de PE

Cartilha

Nível e Etapa educacional a que se destina o

PE

Educação Básica - Ensino Médio

Público-alvo

Professores do Ensino Médio.

Objetivo/Finalidade

Proporcionar aos professores e futuros docentes um material de promoção à saúde mental para instrumentalização de professores na identificação, acolhimento e condução inicial de ideação suicida em estudantes do Ensino Médio, fundamentada na Teoria Interpessoal do Suicídio de Thomas Joiner.

Contexto(s) de aplicação

Validação de conteúdo e aparência junto a um painel de juízes, Brasil, no ano de 2025/2026

Avaliação do PE

Realizada por meio de bancas de qualificação e defesa de mestrado

Instituição/Programa

Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP)

Campus Cornélio Procópio – PR

Programa de Pós Graduação em Ensino (PPGEN)

<https://uenp.edu.br/mestrado-ensino>

Curso

Mestrado Profissional em Ensino

Área de Concentração: Ensino, Ciência e Tecnologia

Linha de Pesquisa 2: Aprendizagem de conteúdos

(inter)disciplinares, Tecnologias e Inovação

Área de Conhecimento (CAPES)

Ensino

Registro

Biblioteca da UENP – Campus Cornélio Procópio

Repositório e Divulgação

<http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/1178687>



Idioma

Português

Município e Estado

Cornélio Procópio - Paraná

Projeto Gráfico

Claudemir Braz da Silva Júnio.

Ano de Publicação do PE

2026

Financiamento

Não houve financiamento

QR Code do PE



QR code Dissertação



Licença Creative Commons



Ficha catalográfica elaborada por Juliana Jacob de Andrade. Bibliotecária, CRB/9-1669, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UENP

Sant'ana, Karina Emanuely
S232s Saúde mental é papo sério! / Karina Emanuely
Sant'ana; orientadora Maria José Quina Galdino -
Cornélio Procópio, 2026.
15 p. :il.

Produção Técnica Educacional (Mestrado
Profissional em Ensino) - Universidade Estadual do
Norte do Paraná, Centro de Ciências Humanas e da
Educação, Programa de Pós-Graduação em Ensino, 2026.

1. Saúde Mental. 2. Prevenção do Suicídio. 3. Saúde
do Estudante. 4. Capacitação de Professores. I.
Galdino, Maria José Quina, orient. II. Título.

CDD: 371.46

APRESENTAÇÃO

O presente Produto Educacional, que consiste em uma **Cartilha Educativa: “Saúde Mental é Papo Sério!”**, que foi desenvolvida a partir de uma pesquisa de Mestrado realizada no Programa de Pós-Graduação em Ensino (PPGEN) da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) – Campus Cornélio Procópio.

Resultou de um percurso investigativo pautado na seguinte questão: De que forma uma cartilha de promoção à saúde mental pode contribuir para o aumento da capacidade dos professores do ensino médio em identificar, acolher e realizar a condução inicial de ideação suicida entre estudantes?

A pesquisa teve como propósito contribuir com a formação docente e a inovação pedagógica, por meio da validação de uma cartilha de promoção à saúde mental para a instrumentalização de professores na identificação, acolhimento e condução inicial de ideação suicida em estudantes do Ensino Médio, fundamentada na Teoria Interpessoal do Suicídio de Thomas Joiner.

O desenvolvimento desta cartilha oferece contribuições de natureza teórica, prática e social. Para a área do Ensino, o estudo propõe uma tecnologia leve-dura que promove a transposição didática de conceitos complexos da suicidologia para o cotidiano escolar. No campo da Saúde Mental, a pesquisa fortalece a lógica da prevenção seletiva e indicada, auxiliando os professores na realização de acolhimento inicial, reduzindo o tempo entre a identificação do sofrimento e o encaminhamento para os serviços especializados.

A cartilha “Saúde Mental é Papo Sério” consolida-se como um recurso tecnológico válido e inovador, capaz de fortalecer o vínculo pedagógico e salvar vidas por meio da identificação precoce do sofrimento psíquico na adolescência.

Tenha uma boa leitura!

SAÚDE MENTAL É PAPO SÉRIO!

UMA CARTILHA INTERATIVA PARA AUXILIAR PROFESSORES NA PREVENÇÃO DA IDEAÇÃO SUICIDA ENTRE ESTUDANTES

KARINA EMANUELLY SANT'ANA, LUAN MARTINS TAVARES FERREIRA, CLAUDEMIR BRAZ DA SILVA JÚNIOR E MARIA JOSÉ QUINA SALDINO



APRESENTAÇÃO

Cara(o) Professora(o),

Esta cartilha fundamenta-se na Teoria Interpessoal do Suicídio (Thomas Joiner, 2005) e foi elaborada como um material de apoio para auxiliar na identificação de sinais de ideação suicida e promover o acolhimento de seus alunos.

MODO DE APLICAÇÃO DA CARTILHA

Para aplicação, siga a estrutura original sem alterações, e solicite que cada aluno tenha uma folha em branco e caneta. Ao final, recolha o material para identificar sinais de elevado sofrimento emocional. As folhas que apresentarem sinais de risco devem ser arquivadas pela escola com sigilo; as demais podem ser descartadas, removendo qualquer tipo de identificação, ou devolvidas.

Professor, fique atento a frases como: 'ninguém sentiria minha falta', 'estou invisível', 'só dou problemas para meus pais' ou 'não aguento mais a dor física'.

Caso identifique risco, ofereça escuta empática em local reservado. Não exponha o aluno a colegas ou à equipe de forma alarmante. Se o aluno indicar na folha que o sofrimento vem de conflitos graves em casa, o acolhimento deve ser feito com cautela. Articule o contato com a família e serviços de saúde (UBS, CAPS). Em caso de resistência familiar, notifique o Conselho Tutelar para garantir os direitos do adolescente.

Acreditamos que, juntos, podemos criar um ambiente escolar mais seguro e acolhedor. Contamos com a sua participação!

SUMÁRIO

03 O QUE É SAÚDE MENTAL?

04 VAMOS ENTENDER MELHOR A SAÚDE MENTAL?

05 IDEIAÇÃO SUICIDA: COMPREENDENDO O PROBLEMA

06 SINAIS DE ALERTA: FIQUE DE OLHO!

07 AS PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS E AÇÕES

08 QUANDO E ONDE BUSCAR AJUDA?

09 VOCÊ IMPORTA!

10 REFERÊNCIAS

O QUE É SAÚDE MENTAL?

Provavelmente, em algum momento você já ouviu falar em Saúde Mental. Certo?



NA FOLHA, ESCREVA:

O que você entende por saúde mental?

Dica: Pense em como você lida com suas emoções e com as pessoas ao seu redor.

Ah, e pode ficar tranquilo... Não vamos avaliar se a resposta está certa ou errada.

VAMOS, ENTENDER MELHOR A SAÚDE MENTAL?



A saúde mental é o bem-estar que permite lidar com o estresse, desenvolver habilidades e contribuir com a comunidade. A saúde mental está ligada ao nosso lugar no mundo:



Bem-estar emocional

Como sinto e expresso raiva, tristeza ou alegria.



Bem-estar psicológico

Conhecer minhas qualidades e limitações sem autojulgamento cruel.



Bem-estar social

Sentir que faço parte de um grupo.

E aí, está próximo do que você respondeu?

 **Agora é com você!**

Na folha: Escreva uma qualidade sua e como você se sente ao interagir com seus colegas.

IDEAÇÃO SUICIDA:

COMPREENDENDO O PROBLEMA



A ideação suicida caracteriza-se pelo conjunto de pensamentos ou planos sobre tirar a própria vida e surge quando dois sentimentos perigosos se encontram:

- **"Estou sozinho" (pertencimento frustrado):** Sentir-se desconectado ou rejeitado pelos outros.

- **"Eu sou um fardo" (percepção de onerosidade):** Achar que sua existência atrapalha a vida das pessoas que você ama ou que seus problemas sobrecarregam sua família.

Após o aparecimento desses sentimentos, o indivíduo desenvolve a capacidade para concretização do comportamento suicida.

Na folha:

Você já sentiu que "ninguém te entende" ou que "seria melhor se você não estivesse aqui"? Saiba que esses pensamentos são sinais de dor, não a realidade.

SINAIS DE ALERTA! FIQUE DE OLHO!

Além do isolamento, da tristeza e do desânimo profundo, um outro sinal de alerta acontece quando a pessoa começa a se machucar, cortar-se, bater-se (autolesão) ou se colocar em risco, como forma de lidar com o sofrimento.

Na folha, escreva: quais sinais você acha que um amigo daria se estivesse sofrendo muito em silêncio?



A autolesão e comportamentos de risco aumentam a capacidade da pessoa de ignorar o instinto de sobrevivência. Isso torna o risco muito mais urgente. É importante entender que a ideação suicida não é desejo de chamar atenção, é sinal de que a pessoa está enfrentando uma dor emocional intensa, e que necessita de ajuda, acolhimento e apoio.

AS PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS E AÇÕES

Pequenas atitudes salvam vidas. Para prevenir, precisamos combater a solidão:

1. Fortalecer vínculos: Participe de grupos e rodas de conversa.

2. Valorização: Reforce para seus amigos que eles são importantes.

3. Falar é a solução: Desmistificar o tema do suicídio tira o peso do segredo.

4. Quebrando o silêncio: Entender que pedir ajuda aos responsáveis não é "dar trabalho", mas sim permitir que quem te ama exerça o papel de cuidado.

Na folha:

1. Escreva o nome de uma pessoa na escola ou em casa com quem você se sente seguro para conversar quando não está bem.

2. Também descreva uma atividade que te acalma quando está angustiado (ex: ouvir música, caminhar, respirar fundo).

3. Existe algo que você gostaria que sua família soubesse sobre como você se sente, mas tem medo de contar? Se sim, escreva como você gostaria de ser acolhido.

> QUANDO E ONDE < BUSCAR AJUDA?



Ajuda profissional é essencial quando a dor parece não passar.

Procure apoio se notar:



Dificuldade extrema em falar sobre o que sente.



Pensamentos de morte ou planejamento.



Autolesão frequente (se cortar, provocar feridas ou dores físicas no corpo).

Onde encontrar apoio?



Clínicas e consultórios de psicologia e psiquiatria particulares.



Clínica-escola em universidades com curso de psicologia.



UBS / CAPS:

Unidades de saúde pública.



Centro de Valorização da Vida (CVV):

Atendimento gratuito e sigiloso 24h (ligue para 188, ou no site por chat e e-mail).



Escola:

Procure um professor de confiança ou a coordenação para te ajudar.



VOCÊ IMPORTA!

Chegamos ao fim da nossa atividade. Lembre-se: Se tem vida, tem jeito. Você não precisa carregar o mundo nas costas sozinho. O sentimento de ser um fardo é uma percepção que pode ser mudada com ajuda.

Atividade final:

Escreva uma frase que defina o que você aprendeu hoje. Dobre sua folha e entregue ao professor.

REFERÊNCIAS:

Joiner, T. E. Why people die by suicide. Harvard University Press, 2005. Organização Pan-americana da Saúde. Saúde mental. Brasília: OPAS, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental>.

Lima, C. A. et al. Ideação suicida e fatores associados entre estudantes de ensino médio e superior: uma análise hierarquizada. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 70, n. 3, p. 211-223, set. 2021. DOI: 10.1590/0047-2085000000342. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/HT5wQVSjzMrWrFSWQkCBnzN/?lang=pt>.

Brasil. Ministério da Saúde. Suicídio: informações e prevenção. Ministério da Saúde, Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/suicidio-prevencao>.