ROTEIRO PARA FACILITAR DINÂMICAS DE GRUPO DIANTE DO SUICÍDIO



OBJETIVOS DO ENCONTRO

- Reconhecer e validar a dor coletiva.
- Refletir sobre empatia e acolhimento como resposta à perda.
- Criar um espaço seguro de partilha, silêncio e presença.
- Fortalecer vínculos, mostrando que a dor não precisa ser vivida sozinha.

ABERTURA
CONSTRUINDO O ESPAÇO

“Estamos aqui porque fomos atravessados por uma perda que nos toca profundamente. A morte por suicídio costuma nos deixar com muitas perguntas sem resposta. Mais do que tentar entender o ‘porquê’, o que podemos fazer agora é olhar uns para os outros e perguntar: *como podemos caminhar juntos nesse momento?* Este encontro é um espaço para sentir, refletir e apoiar.”

Recomendações ao facilitador:

- Evite narrar detalhes do suicídio (para prevenir contágio).
- Escuta respeitosa, sigilo e liberdade (ninguém é obrigado a falar).
- Acolha o silêncio como forma legítima de expressão.
- Reforce que sentimentos ambíguos (raiva, culpa, confusão) fazem parte.
- Observe quem demonstra maior vulnerabilidade e encaminhe se necessário.

RECONHECIMENTO E VALIDAÇÃO DA EXPERIÊNCIA CONVITE À REFLEXÃO

“Cada um de nós recebeu essa notícia de um jeito. Talvez alguns sintam tristeza, outros revolta, outros apenas silêncio. O luto não é linear e não é igual para todos. Gostaria de convidá-los a pensar: *o que essa perda despertou em mim?* Não precisa ser dito em palavras bonitas, pode ser uma imagem, uma sensação, até mesmo um vazio.”

Dinâmica: quem quiser pode compartilhar em uma palavra ou frase curta.
Atuação do facilitador: Respostas - *“Obrigado por trazer sua vivência. Cada partilha amplia a nossa compreensão da dor.”*

EMPATIA E ACOLHIMENTO
REFLEXÃO GUIADA

“Diante de uma perda assim, podemos sentir vontade de nos calar, de nos afastar. Mas é justamente nesses momentos que a presença do outro se torna essencial. Empatia não é resolver, não é ter respostas. É sustentar junto aquilo que parece insuportável sozinho."

Dinâmicas Vivenciais:

- *"Quando penso em alguém sofrendo, o que significa para mim estar ao lado dessa pessoa?”*
- **Atividade em trios ou pequenos grupos:** compartilhar experiências em que se sentiram acolhidos no passado — o que fez diferença?
- **Síntese no Coletivo:** construir um painel com palavras que expressem empatia (silêncio, abraço, escuta, companhia, cuidado).

Luto Sistêmico
Roberta Barni

TRANSFORMANDO DOR EM GESTO COLETIVO MOMENTO DE REFLEXÃO

“O suicídio costuma deixar uma marca de impotência. Mas, mesmo diante do que não podemos mudar, ainda há algo que podemos criar: gestos de memória, de cuidado e de solidariedade. Não para apagar a dor, mas para afirmar a vida que continua.”

Dinâmica Vivencial

Escrever uma frase ou palavra em cartões que expressem cuidado à comunidade ou aos familiares. Depois, unir tudo em um mural ou círculo no chão.

Luto Sistêmico
Roberta Barni

FECHAMENTO
CAMINHO DE CONTINUIDADE

Síntese do facilitador “Hoje nos permitimos olhar para essa perda, dar nome a sentimentos e pensar em como cuidar uns dos outros. O luto não termina aqui. Ele continua em cada um, de formas diferentes, e tudo bem. O importante é lembrarmos: pedir ajuda não é fraqueza, é coragem. Que possamos sair daqui com a lembrança de que não estamos sozinhos, e de que a empatia pode ser um caminho de reconstrução."

Compartilhar contatos de apoio (CVV 188, psicólogos, serviços locais, falar do Luto Sistêmico – divulgar Instagram - @robertalutosistemico).

Material elaborado por Roberta Barni – Psicóloga Especialista em Luto e criadora da Abordagem Luto Sistêmico – uma nova forma de compreender, de ressignificar, de caminhar. Um convite ao SIM à VIDA!

Luto Sistêmico
Roberta Barni