



# CADERNOS TÉCNICOS EM PSICOLOGIA

***VIVER VALE A PENA: PROGRAMA DE  
CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O SENTIDO DA VIDA  
COMO PREVENÇÃO DO SUICÍDIO À LUZ DA OBRA  
DE VIKTOR FRANKL***

Marina Helena Vieira

Ana Paula Parada

**UNIP**

VICE-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA

MESTRADO PROFISSIONAL  
EM PRÁTICAS  
INSTITUCIONAIS EM  
SAÚDE MENTAL

Este Caderno Técnico em Psicologia corresponde a uma publicação *preprint* do Produto Técnico/Tecnológico desenvolvido através do trabalho de conclusão da disciplina “Práticas em saúde mental no contexto da saúde coletiva” da mestranda profissional Marina Helena Vieira, orientada pela Profa. Dra. Ana Paula Parada, no Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP / *Campus* Ribeirão Preto – SP.

Esta versão *preprint* tem o objetivo de disponibilizar, antecipadamente, à comunidade de profissionais da saúde mental, a metodologia desenvolvida, enquanto aguarda publicação definitiva.

Todo o estudo, envolvendo o desenvolvimento e validação do Produto Técnico/Tecnológico, aqui apresentado, pode ser acionado no Repositório Institucional da Universidade Paulista – UNIP, na coleção do Programa de mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental.

Todos os direitos autorais dessa publicação estão reservados mediante defesa pública da candidata Maria Fernanda Pinheiro da Silva, no Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP / *Campus* Ribeirão Preto – SP.

**Capa:** Cristiano Sanches Alves  
(Aluno do Programa de Mestrado Profissional em  
Práticas Institucionais em Saúde Mental – UNIP – 2023/2024)

Dezembro de 2025

**Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Setorial da UNIP  
Campus Ribeirão Preto**

V658v Vieira, Marina Helena; Parada, Ana Paula  
Viver vale a pena: programa de conscientização sobre o sentido da vida como prevenção do suicídio à luz da obra de Viktor Frankl. (Preprint). / Marina Helena Vieira; Ana Paula Parada --Ribeirão Preto: Universidade Paulista, 2025.  
13 f.: (Caderno Técnico em Psicologia)

Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP

1. Suicídio. 2. Logoterapia. 3. Adolescentes.

CDU 615.851

Bibliotecária: Tatiane Rosa de Paula. CRB: 8/8919

## OS CADERNOS TÉCNICOS EM PSICOLOGIA

Os Programas de Pós-Graduação Profissionais consistem em programas *stricto sensu* que se diferenciam dos Programas Acadêmicos em seu foco. Os Programas Profissionais têm seu foco na atuação prática, na aplicação do conhecimento científico diretamente às necessidades observadas na sociedade. Para tanto, um programa profissional se fundamenta na elaboração de um, como denominado pela CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Produto Técnico/Tecnológico, um PTT, voltado a suprir necessidades observadas na sociedade. Ao longo de todo o curso do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP, nossos alunos, a partir de necessidades que observam em suas vivências profissionais, concebem, elaboram, desenvolvem e testam um PTT voltado aos cuidados e promoção da saúde mental.

Alguns desses PTTs, como *podcasts*, vídeos, jogos e cartilhas, são publicados no formato original. No entanto, PTTs como protocolos de atendimento, programas de cursos de formação e de treinamentos, orientações para utilização de uma metodologia específica em um determinado contexto, metodologias pedagógicas, técnicas de trabalho com indivíduos e grupos e outros, apresentam desafios quanto à sua publicação e divulgação para a comunidade de profissionais. Frente a isso, a coordenação do programa de mestrado profissional, em conjunto com a Vice-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa, publica os “Cadernos Técnicos em Psicologia”, que visam divulgar os PTTs desenvolvidos, em formato *preprint*, enquanto não forem publicados em revistas científicas ou outro meio definitivo de publicação.

O objetivo do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da UNIP é de preparar, de forma técnica, científica e inovadora, profissionais da saúde capazes de analisar, desenvolver, implantar e acompanhar políticas, métodos, instrumentos, ações e conhecimento empírico no campo da saúde mental em seus diversos contextos, fundamentado no conceito de ser humano biopsicossocial e de saúde integral, visando a transformação das ações em saúde mental na sociedade e gerando um desenvolvimento saudável ao ser humano e melhor qualidade de vida ao mesmo. Nesse sentido, os “Cadernos Técnicos em Psicologia” vem como contribuição na divulgação e popularização da ciência aplicada, direcionando seu olhar para a construção de uma sociedade biopsicossocialmente mais saudável.

**Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni**

*Coordenador do Programa Mestrado Profissional  
em Práticas Institucionais em Saúde Mental – UNIP  
Editor Responsável dos Cadernos Técnicos em Psicologia*

## Sumário

Apresentação	6
Fundamento Teórico	7
Tipo de Produto Técnico/Tecnológico	9
Público Alvo do Produto Técnico/Tecnológico	10
Descrição do Produto Técnico/Tecnológico	10
Considerações e Direcionamentos Finais	11
Referências	12

# **VIVER VALE A PENA: PROGRAMA DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O SENTIDO DA VIDA COMO PREVENÇÃO DO SUICÍDIO À LUZ DA OBRA DE VIKTOR FRANKL.**

## **Apresentação**

O suicídio é um tema impactante à saúde mental e bastante presente na vida relacional de todos; experiências vividas pela autora a inspiraram a aprofundar o estudo sobre esse tema, visando encontrar formas de contribuir para sua prevenção.

Considerar uma leitura sobre o comportamento suicida associado às questões relacionadas ao sentido, ou melhor, a ausência de sentido da vida, foi uma construção elaborada pelas experiências profissionais e de formação acadêmica da autora em questão, uma vez que esta iniciou sua formação no curso de Graduação em Teologia, atuou como formadora de jovens e adultos leigos e da vida religiosa, oferecendo aulas e cursos sobre desenvolvimento humano e espiritualidade. A autora também realizou um curso de Especialização em Logoterapia, no qual aprofundou seu estudo sobre o vazio existencial e sentido da vida. Além disso, está atualmente desenvolvendo uma pesquisa de mestrado sobre o tema, período em que também foi possível refletir, elaborar e implantar ações de prevenção ao suicídio e promoção à vida, a qual será exposta detalhadamente a seguir.

Considerando a alta prevalência e incidência de suicídio entre os adolescentes e o fato da escola ser o ambiente de maior convivência deles, este contexto passa a ser um facilitador da experiência em grupo, especialmente de vivências emocionais comuns a esta fase do desenvolvimento. Ademais, sendo o contexto escolar, um lugar de encontros, compartilhamento e confidências destas vivências, ele se tornou um foco de atenção aos profissionais da área de Educação e Saúde Mental.

Desse modo, a rede de relacionamentos profissionais da autora favoreceu o acesso às escolas e profissionais da Coordenação, que já haviam identificado demandas entre os alunos relacionados à temática do suicídio e comportamento

auto lesivo. Porém, tais profissionais não encontraram condições que possibilitaram a abordagem direta e intencional sobre o tema.

Neste contexto, foi então possível a elaboração, aplicação e avaliação deste Produto Técnico Tecnológico (PTT), com o objetivo principal de despertar a reflexão de jovens estudantes e professores sobre o autoconhecimento, como ferramenta de promoção de saúde para desenvolver a noção sobre o sentido da vida, e ressaltar a importância de espaços de diálogo sobre temas tão sensíveis e íntimos, especialmente diante de situações de crise ou experimentação dos limites emocionais tão característicos da adolescência.

## **Fundamento Teórico**

Este trabalho fundamentou-se numa articulação de pressupostos teóricos e pesquisas científicas, ligados à saúde mental, saúde coletiva e teoria psicológica desenvolvida por Viktor Frankl para compreensão do vazio existencial e sentido da vida.

Estudos epidemiológicos de saúde mental atuais ressaltam um aumento significativo de tentativas de suicídio e comportamento de autolesão. De acordo com dados do Boletim Fatos e Números, da Secretaria Nacional da Família publicado em 2022, as ocorrências de comportamentos auto lesivos entre crianças e adolescentes aumentaram 28% no período entre 2011 e 2018.

Já em relação à mortalidade por suicídio, a análise da evolução das taxas por faixa etária demonstrou tendência ao aumento proporcional da morte por suicídio em todos os grupos, sobretudo de 5 a 14 anos (103% de aumento comparando se os anos de 2011 e 2019) e de 15 a 19 anos (75% de aumento em comparação equivalente).

Diante destes dados epidemiológicos alarmantes, a escola torna-se um ambiente privilegiado para ações de saúde, por permitir o acesso direto aos adolescentes devido a obrigatoriedade da frequência escolar, bem como à percepção antecipada sobre o fenômeno, uma vez que a maioria dos casos de suicídio não acontecem sem avisos ou sinais, os quais são compartilhados em espaços de socialização, como a escola por exemplo (Maciel & Teixeira, 2023)

O Guia Intersetorial de prevenção ao comportamento suicida em crianças e adolescentes (2019) preconiza a inserção da vigilância, da promoção da vida e da prevenção ao suicídio no projeto político-pedagógico da escola, tendo em vista o protagonismo dos espaços educativos na vida do adolescente. A escola, aponta o referido Guia, “[...] deve ser um espaço que desperta no estudante o desejo pela vida” (p. 20).

Considerando o suicídio um fenômeno complexo e multifacetado, acredita-se que a reflexão a respeito do sentido da vida - sobretudo para o público adolescente que vive momentos de crises existenciais e tomadas de decisões - pode contribuir para lidar com este problema.

A Logoterapia, fundada por Viktor Frankl, psiquiatra austríaco e sobrevivente dos campos de concentração, propõe uma reflexão direcionada para as questões de vazio existencial e falta de sentido, que são motivações normalmente presentes quando se considera a possibilidade do suicídio (Frankl, 2014)

Atualmente, a ideia de vazio existencial tem sido profundamente disseminada, especialmente diante do aumento de fenômenos como a depressão, suicídio, comportamentos agressivos e dependências. De acordo com Frankl (2014), tais situações podem ser compreendidas como consequências do sofrimento interno resultante da perda de sentido.

A modernidade produziu, segundo Viktor Frankl, um deslocamento nas estruturas que antes conferiam sentido à existência humana e que o ser humano contemporâneo experimenta um fenômeno generalizado que ele denomina de vazio existencial. Trata-se da sensação de ausência de propósito ou orientação interior, que pode culminar em estados de apatia, tédio e desespero. O autor afirma que “o vazio existencial é um fenômeno muito difundido deste século. Isso se deve ao fato de que o homem perdeu algumas das suas tradições instintivas” (Frankl, 2021, p. 47). Esse vazio está intimamente ligado ao niilismo, que o autor compreende como a negação de qualquer sentido objetivo para a vida. Ele adverte que “o niilismo não é apenas um produto da desumanização, mas é também sua fonte” (Frankl, 2011, p. 54).

Junto a constatação do aumento considerável deste “vazio existencial”, que se verifica no aumento da depressão e suicídio, nas últimas décadas, tem-se observado um notável crescimento de estudos que investigam a relação entre

espiritualidade (especificamente, neste trabalho, como possibilidade de reflexão sobre o sentido da vida) e a saúde integral do ser humano. O volume dessas pesquisas já alcança milhares de publicações, consolidando um campo interdisciplinar em plena expansão.

### **Tipo de Produto Técnico/Tecnológico**

Este PTT trata-se de uma Tecnologia Social, uma vez que propõe uma ação de prevenção, desenvolvida a partir de uma demanda advinda da comunidade. Os profissionais que atuam numa instituição escolar observaram a necessidade de explorar junto aos alunos adolescentes o tema do suicídio e comportamentos de autolesão. Dessa forma, foi criado este programa para auxiliar os adolescentes a ampliarem o autoconhecimento e refletirem sobre um projeto de vida, tendo como objetivo final, se constituir como estratégia de prevenção ao suicídio.

Este programa foi desenvolvido em colaboração com a população-alvo, uma vez que, primeiramente foram realizadas reuniões com a coordenação para compreensão mais aprofundada das demandas, em seguida foi elaborada a estrutura e o modo de aplicação do programa. Após sua realização, este foi avaliado pelos participantes visando seu aprimoramento para futuras aplicações.

A maioria dos alunos participantes, avaliaram positivamente o programa, ressaltando o desejo de que houvesse mais momentos de debate sobre esta temática. Os professores e coordenadores também avaliaram de forma positiva, ressaltando o conteúdo e a maneira como o assunto foi abordado. Segundo eles, o fato de o tema ter sido apresentado por pessoas de fora do círculo de convivência dos alunos, possibilitou um tipo de reflexão diferente e mais aprofundada, do que se tivesse sido tratada apenas por professores.

## **Público-alvo do Produto Técnico/Tecnológico**

Este PTT é direcionado à jovens e adolescentes em idade escolar, podendo ser utilizado por profissionais da Educação e Saúde Mental como um modelo de trabalho em grupo de prevenção ao suicídio. Espera-se desta forma, que profissionais de diferentes áreas possam usufruir desta proposta de trabalho, em diferentes contextos institucionais, buscando atuar de forma preventiva junto aos adolescentes.

## **Descrição do Produto Técnico/Tecnológico**

Este trabalho pode ser desenvolvido em um único encontro, com duração média de 1h30, com a participação de alunos e professores. Sugere-se a divisão em 2 momentos, descritos abaixo:

### **Momento 1: Introdução ao tema**

- Tem duração aproximada de 45 min
- Pode ser aplicada para um grupo de até 40 alunos e professores
- É feita uma aula expositiva para introdução ao suicídio, apresentando conceitos teóricos e índices atuais, ilustrando estes dados com fotografias de pessoas famosas que se suicidaram, com o intuito de mostrar que qualquer pessoa pode cometer este ato.
- Em seguida, é apresentado o resumo da vida e obra de Viktor Frankl, sua experiência pessoal nos campos de concentração por meio de fotografias, com o propósito de apresentar um fato histórico de sofrimento humano e assim introduzir o tema do “Sentido da Vida” como estratégia de prevenção do suicídio.

**Intervalo:** É feito um pequeno intervalo (15 min) para a divisão em subgrupos e a realização do segundo momento.

**Momento 2: Roda de Conversa**

- Tem duração aproximada de 30 min
- Pode ser aplicada para um grupo de grupos de 10 a 15 alunos
- Cada roda de conversa será mediada por um professor e/ou educador que deverá conduzir a discussão e reflexão do grupo, cuidando para que todos sejam ouvidos e apoiados durante a tarefa.
- O objetivo é favorecer a discussão em grupo e reflexão sobre o conteúdo apresentado, com o intuito de questionar os participantes sobre o que seria o sentido da vida para eles. Busca-se alcançar um processo de assimilação, reflexão e verbalização dos participantes.

**Considerações e Direcionamentos Finais**

Destaca-se que para a elaboração deste PTT, foram realizadas duas aplicações práticas, vividas em momentos distintos: março e agosto de 2025. A primeira contou com a participação de alguns alunos do Ensino Médio, em contraturno escolar, de uma escola municipal localizada numa cidade do interior de Minas Gerais. Ela ocorreu de forma menos estruturada, sendo então utilizada como um projeto piloto, importante para ajustes da proposta.

Já a segunda aplicação, contou com a participação de alunos do 1o. e 2o ano do Ensino Médio, seguindo o método descrito anteriormente. Porém, durante a execução prática, alguns desafios surgiram como alterações no cronograma e na metodologia, visto as condições da escola e o tempo disponibilizado pela direção naquele dia. Nesta aplicação, os alunos foram abordados nas próprias salas de aulas que, na ocasião, não dispunham de material audiovisual, impossibilitando, portanto, a apresentação das fotos e vídeo previstos no Momento 1.

Sendo assim, foi convidado um bombeiro militar para compartilhar algumas de suas experiências de salvamento de pessoas com risco de vida por tentativas de suicídio, comparando-as com pessoas vítimas de acidentes que lutavam pela vida. Foi trazido por ele algumas histórias de salvamentos na tragédia de Brumadinho, em 2019, o que causou grande impacto na maior parte dos alunos.

Houve uma participação considerável dos alunos, sobretudo, direcionadas ao Bombeiro e sua atuação.

Ao final, foi aplicado para os alunos um questionário de avaliação do programa, abordando questões como carga horária, metodologia, contribuições e possíveis repercussões. Além disso, foi questionado o interesse por debater outros temas relacionados à Saúde Mental. Em todos estes itens, os resultados foram positivos, destacando-se o desejo de ampliar a frequência dos encontros e debater outras temáticas como superação de crises existenciais, dúvidas e medos em relação ao futuro, dificuldade nos relacionamentos familiares e afetivos e solidão.

Após a segunda aplicação, a autora foi convidada pelos coordenadores da escola para realizar o trabalho de forma regular, inclusive considerando a inclusão de alunos de outras idades, transformando então a proposta numa ação implantada e incorporada ao cronograma escolar.

Ressalta-se que este PTT, enquanto Tecnologia Social, tem como finalidade maior se constituir como um modelo de trabalho de prevenção ao suicídio de grande aplicabilidade, podendo ser utilizado por profissionais de diferentes áreas, uma vez que não se restringe às técnicas específicas do saber do psicólogo. É necessário apenas que os profissionais interessados se apropriem de estudos sobre o suicídio, do método apresentado no presente estudo e que tenham habilidades para condução das discussões em grupo, visando maior aproveitamento dos participantes nas rodas de conversa.

## Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. (2021). *Boletim Epidemiológico: Mortalidade por suicídio e notificações de lesões autoprovocadas no Brasil* (Vol. 52, Nº 33, pp. 1–10). Ministério da Saúde.

Chiaverini, D. H. (Org.). (2011). *Guia prático de matriciamento em saúde mental*. Ministério da Saúde; Centro de Estudo e Pesquisa em Saúde Coletiva.

Comitê Estadual de Promoção da Vida e Prevenção do Suicídio do Estado do Rio Grande do Sul & Comissão da Criança e do/a Adolescente. (2019). *Guia intersectorial de prevenção ao comportamento suicida em crianças e adolescentes*. Secretaria da Saúde do Estado do Rio Grande do Sul.  
<https://saude.rs.gov.br/upload/arquivos/carga20190837/26173730-guia->

[intersetorial-de-prevencao-do-comportamento-suicida-em-criancas-e-adolescentes-2019.pdf](#)

Esperandio, M. (2021). Espiritualidade e saúde: A emergência de um campo de pesquisa interdisciplinar. *Revista de Estudos da Religião – REVER*, 21(3), 1–10. <https://doi.org/10.23925/1677-1222.2021vol21i3a6>

Frankl, V. E. (2011). *A vontade de sentido: Fundamentos e aplicações da logoterapia* (7ª ed.). Paulus Editora.

Frankl, V. E. (2014). *A vontade de significado: Fundamentos e aplicações da logoterapia*. Penguin Plume.

Frankl, V. E. (2021). *A falta de sentido: Um desafio para a psicoterapia e a filosofia*. Auster.

Maciel, E. M., & Teixeira, S. (2023). Professores diante do comportamento suicida de alunos adolescentes: percepções e intervenções. *Psicologia Escolar e Educacional*, 27, e241847. <https://doi.org/10.1590/2175-35392023-241847>

Observatório Nacional da Família. (2022). *Boletim Fatos e Números* (Vol. 1). Observatório Nacional da Família.