



MPC BRASIL

SETEMBRO AMARELO

vale a pena
VIVER
a vida inteira

CADERNO DE LIÇÕES ESPECIAL
da campanha de conscientização
sobre a prevenção do suicídio



CAPAZ
Capacitando Pacificadores

SETEMBRO AMARELO



CADERNO DE LIÇÕES ESPECIAL | SETEMBRO AMARELO

CARTA AOS CAPELÃES E EDUCADORES CICLO SELPH E PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Queridos irmãos e irmãs no cuidado,

*É com alegria e responsabilidade que nos aproximamos de mais um ciclo formativo com os adolescentes que acompanhamos nos espaços do SCFV e das capelarias escolares e comunitárias. Setembro é, há anos, um mês que carrega um chamado profundo: **valorizar a vida e prevenir o suicídio**. Como capelães e educadores do Reino, sabemos que esse cuidado não é apenas psicológico, é espiritual, relacional e existencial.*

*Este ano, propomos uma jornada especial: trabalhar a **prevenção ao suicídio** a partir da estrutura do **modelo SELPH**, uma ferramenta que nos convida a enxergar o ser humano de forma integral, conectando corpo, emoções, linguagem, práticas e história.*

TEXTO E ELABORAÇÃO:

Marcos Vinicius Batista de Souza (Cola)

PROJETO GRÁFICO E REVISÃO

Ministério de Comunicação & Marketing da MPC Brasil

2025



O QUE É O SELPH?

O SELPH é uma abordagem criada pelo educador e líder Bob Dunham no campo da liderança generativa. Ela propõe que cada pessoa é formada e movida por cinco dimensões interconectadas:

- S SOMÁTICO** | O corpo que sente, comunica, se tensiona, respira e expressa;
- E EMOÇÃO** | Os sentimentos que nos impulsionam ou paralisam;
- L LINGUAGEM** | A maneira como falamos, escutamos, julgamos ou acolhemos;
- P PRÁTICAS** | Os hábitos que repetimos e que constroem (ou sabotam) vínculos;
- H HISTÓRIA** | A narrativa que contamos sobre quem somos e para onde vamos.

Esse modelo é profundo, porque ele não foca apenas no “comportamento”, mas na **compreensão do ser**. Ele nos ajuda a criar espaço para o outro existir com inteireza. E quando uma pessoa em sofrimento encontra espaço para ser ouvida, vista e respeitada em sua inteireza — a vida começa a ser restaurada.

POR QUE TRABALHAR ISSO NO MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO?

Nosso papel como capelães é **estar com, escutar, discernir e caminhar junto**. O suicídio não é um tema isolado. Ele se conecta a uma série de vivências muitas vezes silenciosas: o abandono, o cansaço, o desvalor, a dor emocional sem nome, o vazio de propósito. Por isso, nesta série de encontros, trabalharemos valores de escuta, aceitação, empatia, cuidado e esperança — conectados às 5 letras do SELPH, como guias de reflexão e ação.

COMO CONDUZIR AS LIÇÕES

Você encontrará no material completo 5 encontros com a seguinte estrutura:

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. <i>Tema</i> | 5. <i>Ensino com base teórica e bíblica</i> |
| 2. <i>Objetivo</i> | 6. <i>Texto bíblico</i> |
| 3. <i>Dinâmica vivencial</i> | 7. <i>Princípio e valor</i> |
| 4. <i>Interação em grupo</i> | 8. <i>Aplicação prática para a semana</i> |

Cada lição deve ser conduzida com sensibilidade e escuta ativa. Em vez de dar respostas prontas, convide os adolescentes a pensar, sentir, partilhar. O papel do capelão não é controlar a conversa, mas sustentar um espaço seguro e afetuoso onde a vida possa florescer, mesmo em meio à dor.

O CUIDADO É DISCIPULADO

Jesus se aproximava das dores com compaixão e verdade. Ele tocava o corpo, restaurava a dignidade, escutava o coração, transformava a narrativa. Ao aplicarmos o SELPH como ferramenta de cuidado, estamos também encarnando o evangelho do Reino — que olha para o ser humano como imagem e semelhança de Deus, em sua inteireza.

CONTAMOS COM VOCÊ

Capelão, educador, cuidador: sua escuta, sua presença e sua fé fazem diferença. Que neste Setembro Amarelo, sejamos instrumentos da luz de Cristo, ajudando nossos adolescentes a perceberem que **a vida vale a pena ser vivida, e que sua história não terminou**.

Com gratidão e fé,

Marcos Vinicius (Cola) | Capelão Escolar | Obreiro da MPC Brasil

PRESENÇA QUE ACOLHE

DIMENSÃO SELPH: **S** **SOMÁTICO** | O CORPO COMO LINGUAGEM

OBJETIVO

Reconhecer a importância do corpo como meio de comunicação afetiva e de presença acolhedora, essencial para o cuidado com o outro e para a criação de ambientes seguros.

DINÂMICA

Duplas: escaneamento corporal guiado (respiração, tensão, postura, mãos, olhos) seguido de um gesto de acolhimento consciente (toque no ombro, aperto de mão, abraço breve).

INTERAÇÃO

- “Você já percebeu que alguém estava mal só pelo jeito que a pessoa chegou?”
- “Que tipo de presença te acalma, mesmo sem palavras?”
- “Como seu corpo reage quando está triste ou com medo?”

ENSINO

O corpo é o primeiro território de comunicação. Ele “fala” antes da fala: com os ombros tensos, o olhar baixo, os braços cruzados. A escuta empática começa pela **atenção corporal**.

Segundo a neurociência afetiva (Allan Schore), nosso sistema nervoso capta sinais de segurança ou ameaça nas expressões corporais do outro. Quando oferecemos uma presença segura – com atenção, calma e gestos de acolhimento – ajudamos a regular o sofrimento do outro.

Jesus, ao se aproximar dos sofredores, não começava com palavras, mas com **presença** – Ele via, tocava, sentava junto.

TEXTO BÍBLICO

“**Chorai com os que choram.**” (Romanos 12:15)

PRINCÍPIO

Estar presente com respeito e sensibilidade.

VALOR

Acolhimento

APLICAÇÃO



PESSOAL

Reconhecer sinais do corpo (cansaço, tensão, ansiedade).
Praticar respiração consciente ao acordar ou em momentos difíceis.



COM OS COLEGAS

Olhar nos olhos, ouvir com atenção, acolher com gestos simples (abraço, companhia, silêncio respeitoso).



COM A FAMÍLIA

Oferecer ajuda prática em casa, demonstrar cuidado com atitudes (como um elogio, um bilhete, um favor inesperado).

FALA QUE CUIDA

DIMENSÃO SELPH: **L** **LINGUAGEM** | O PODER DA FALA PARA CURAR OU FERIR

OBJETIVO

Conscientizar os adolescentes sobre o impacto da linguagem no outro, estimulando o uso responsável e cuidadoso da fala como ferramenta de proteção e valorização da vida.

DINÂMICA

Distribua frases reais ou fictícias de impacto positivo e negativo.
Peça para os alunos colarem num quadro “constroem” ou “ferem”.
Depois, escrevam juntos novas frases de cuidado.

INTERAÇÃO

- “Qual foi a palavra mais pesada que já te disseram?”
- “E uma que você nunca esqueceu por ter te feito bem?”
- “Você sente liberdade de falar com sinceridade com seus amigos?”

ENSINO

A linguagem modela nossa realidade. A forma como falamos define o clima emocional ao nosso redor. **A Comunicação Não Violenta** (Marshall Rosenberg) ensina que quando nomeamos sentimentos e necessidades com clareza, evitamos julgamentos e abrimos espaço para a conexão.

Segundo a Bíblia, “a morte e a vida estão no poder da língua” (Pv 18:21).

Falar com responsabilidade é mais do que educação — é uma prática de cuidado com o outro e conosco.

Palavras duram. Uma crítica mal colocada pode gerar anos de dor. Mas um elogio sincero pode curar.

TEXTO BÍBLICO

“A resposta branda desvia o furor.” (Provérbios 15:1)

PRINCÍPIO

A linguagem como instrumento de vida.

VALOR

Responsabilidade

APLICAÇÃO



PESSOAL

Evitar autocríticas destrutivas.
Praticar palavras positivas sobre si mesmo diariamente.



COM OS COLEGAS

Elogiar, apoiar, evitar brincadeiras que machucam.
Criar frases de incentivo mútuo.



COM A FAMÍLIA

Escrever um bilhete de carinho para alguém da casa.
Evitar palavras duras nas conversas cotidianas.

EMOÇÃO QUE FALA

DIMENSÃO SELPH: **E** EMOÇÃO | SENTIMENTOS COMO BÚSSOLAS

OBJETIVO

Ajudar os adolescentes a nomear e expressar suas emoções com segurança e responsabilidade, promovendo autorregulação e empatia no grupo.

DINÂMICA

Distribuir um “termômetro das emoções” com emojis ou imagens. Cada aluno marca como tem se sentido nos últimos dias. Depois, compartilham em pequenos grupos.

INTERAÇÃO

- “Como você percebe quando está com raiva ou triste?”
- “Qual emoção você sente, mas tem dificuldade de mostrar?”
- “O que te ajuda a se acalmar quando está no limite?”

ENSINO

As emoções não são inimigas — **são sinais importantes de como estamos por dentro.** Quando ignoramos o que sentimos, acabamos explodindo ou implodindo. A psicologia afirma que nomear uma emoção ativa áreas do cérebro que ajudam na regulação (Siegel, 2012). Falar sobre o que sentimos diminui a tensão interna e melhora a saúde mental. Sentir não é fraqueza. Falar sobre o que sentimos é um ato de coragem. A fé também nos convida a “derramar o coração diante de Deus”.

TEXTO BÍBLICO

“Derramem diante dele o coração.” (Salmos 62:8)

PRINCÍPIO

Falar com verdade e escutar com compaixão.

VALOR

Vulnerabilidade

APLICAÇÃO



PESSOAL

Identificar e nomear emoções.
Registrar em frases simples como se sentiu durante a semana.



COM OS COLEGAS

Ouvir sem julgar quando alguém estiver triste.
Validar sentimentos com empatia.



COM A FAMÍLIA

Perguntar a um familiar como ele está se sentindo.
Compartilhar algo emocional vivido na escola.

AÇÃO QUE SUSTENTA

DIMENSÃO SELPH: **P** PRÁTICA | HÁBITOS QUE MOLDAM VÍNCULOS

OBJETIVO

Despertar nos adolescentes a consciência de que pequenas ações diárias constroem ou destroem ambientes de apoio, e que todos têm papel ativo na prevenção ao sofrimento.

DINÂMICA

Criar um painel com duas colunas: “Atitudes que salvam” e “Atitudes que machucam”. Em grupo, os alunos listam comportamentos do cotidiano que impactam os outros.

INTERAÇÃO

- “Que atitudes te fazem sentir importante?”
- “O que você repete sem perceber que pode estar afastando alguém?”
- “Qual prática você quer mudar ou adotar?”

ENSINO

A rotina molda o caráter. A cultura do cuidado nasce de práticas simples, constantes e verdadeiras. Segundo Aristóteles, “somos o que repetidamente fazemos”.

Se criamos o hábito de ouvir, respeitar e incluir, formamos vínculos sólidos que sustentam vidas nos dias difíceis.

Na Bíblia, amor se expressa por ações. “A fé sem obras é morta” (Tiago 2:17).

TEXTO BÍBLICO

“Meus filhinhos, não amemos de palavra, mas de ação.” (1ª João 3:18)

PRINCÍPIO

Praticar o cuidado no cotidiano.

VALOR

Compromisso

APLICAÇÃO



PESSOAL

Criar um “pequeno ritual” de cuidado diário.

Exemplos: beber água; respirar fundo; escrever 1 gratidão.



COM OS COLEGAS

Comprometer-se com um gesto de cuidado no grupo

Exemplos: ajudar; apoiar; ouvir.



COM A FAMÍLIA

Fazer algo útil em casa sem ser pedido.

Propor um momento de convivência. Exemplos: jantar juntos; conversar; jogar.

REESCREVENDO MINHA HISTÓRIA

DIMENSÃO SELPH: **H** HISTÓRIA | NARRATIVA PESSOAL E PROPÓSITO

OBJETIVO

Ajudar os adolescentes a enxergarem sua história com esperança, assumindo o protagonismo sobre sua trajetória e visualizando um futuro possível.

DINÂMICA

Entregar o papel com as frases:

“Até aqui, minha história foi...”

“A partir de agora, quero que minha história seja...”

Depois, compartilhar com segurança em grupo.

INTERAÇÃO

- “Se sua vida fosse um filme, qual título teria?”
- “Quem você era há 2 anos? O que mudou?”
- “O que você sonha para sua história daqui pra frente?”

ENSINO

Cada um é protagonista de sua história. Mesmo que partes do passado tenham sido dolorosas, é possível ressignificar, reconstruir e seguir.

A psicologia narrativa nos ensina que o modo como contamos nossa história influencia como vivemos.

A Bíblia é cheia de pessoas que reescreveram sua história: José, Paulo, Maria Madalena... Gente comum com finais extraordinários.

TEXTO BÍBLICO

“E o que vem depois será melhor do que o começo.” (Ageu 2:9)

PRINCÍPIO

Minha história não está finalizada.

VALOR

Esperança

APLICAÇÃO



PESSOAL

Escrever uma carta para o “eu do futuro” com encorajamento. Lembrar conquistas e sonhos.



COM OS COLEGAS

Compartilhar uma lembrança boa ou de superação. Ser parte da nova história de alguém.



COM A FAMÍLIA

Criar um momento simbólico com a família (como tirar uma foto, preparar uma refeição juntos) para marcar “um novo capítulo”.

SETEMBRO AMARELO



CADERNO DE LIÇÕES ESPECIAL | SETEMBRO AMARELO

TEXTO E ELABORAÇÃO:

Marcos Vinicius Batista de Souza (Cola)

PROJETO GRÁFICO E REVISÃO

Ministério de Comunicação & Marketing da MPC Brasil

2025

