

Setembro Amarelo · 2026

VIVER

a vida inteira

mesmo com a tela ligada. Presença,
escuta e equilíbrio digital na
prevenção ao suicídio.

Caderno de conteúdo especial

1 palestra de abertura (±54 min) + 4 lições semanais (15 min) — uma para cada semana de setembro

Presença numa vida em tela cheia

Ciclo formativo do Setembro Amarelo 2026 para os espaços do SCFV e das capelanias escolares e comunitárias.

Queridos irmãos e irmãs no cuidado,

Mais um setembro chega com o mesmo chamado de sempre: **valorizar a vida e prevenir o suicídio**. Mas o mundo dos adolescentes que acompanhamos mudou de forma acelerada — e este ano escolhemos olhar de frente para uma parte dele que raramente entra na roda de conversa: a **vida digital**.

Não é sobre demonizar o celular ou as redes sociais. É sobre notar que, para muitos adolescentes, a tela virou o lugar onde se escondem quando estão mal, o espelho onde se comparam sem parar, e às vezes o único “alguém” disponível às duas da manhã. A **nomofobia** — o medo de ficar sem o celular — já é reconhecida como um sintoma de ansiedade que cresce entre os jovens, e os dados mais recentes de saúde do escolar no Brasil mostram que quase 3 em cada 10 adolescentes se sentem tristes quase todos os dias.

Por isso, este caderno mantém o que já funciona — a escuta ativa do Saber Ouvir, a linguagem do cuidado, a esperança bíblica — e acrescenta um fio novo: ensinar que a mesma tela pode ser lugar de cuidado ou de vazio, dependendo de como a usamos, e que **presença real** continua sendo o antídoto mais simples que temos.

O que muda nesta edição: quatro histórias e dinâmicas totalmente novas — nenhuma repetida do caderno SELPH anterior — organizadas ao redor de presença, comparação, socorro e equilíbrio digital. E, pela primeira vez, um protocolo direto e ensinável: o que fazer quando um adolescente se abre com você.

— COMO CONDUZIR

01

A palestra abre o mês

±54 minutos, em grupo grande, no primeiro encontro de setembro. Dá o tom, apresenta o protocolo de ajuda e fecha com poema e música.

02

4 lições sustentam o mês

15 minutos cada, uma por semana, em turmas menores — aprofundam um tema por vez.

03

Escuta antes de resposta

Convide a pensar, sentir e partilhar. Não controle a conversa — sustente um espaço seguro.

04

O 188 está sempre por perto

Mencione o CVV em toda oportunidade natural, sem transformar isso em alarmismo.

Com gratidão e fé,

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

Vale a pena viver a vida inteira

Quem te ouve, te ajuda a ficar. Encontro único, para grupo grande — funde escuta ativa, as três vivências, o protocolo de socorro e um momento poético de fechamento.



■ Gancho ■ Diagnóstico ■ 3 vivências ■ Escuta ativa ■ Elias ■ Protocolo ■ Poema ■ Fechamento

5' O grito no mar

GANCHO

Abra com a cena de *Acorda pra Vida*: a correnteza mais forte que o esperado, o grito “Socorro!”. Feche: “hoje vamos falar sobre gritar — e sobre ouvir quem grita.”

8' Não temos o hábito da escuta

DIAGNÓSTICO

Slide “calados × falantes”. Complemente com o dado da PeNSE 2026 (IBGE): quase 3 em cada 10 adolescentes brasileiros se sentem tristes quase todos os dias. Ponte: “o problema não é só o que sentimos — é que ninguém está ouvindo.”

7' Pensamento, ação, sentimento

3 VIVÊNCIAS

Slides “indivíduo / problema / pessoa”. Julgamos pelo indivíduo, tentamos resolver o problema — mas quem sofre precisa que enxerguem a pessoa.

10' Escuta ao vivo

ESCUTA ATIVA

Ensine 3 passos (acolher sem julgar, respeitar o silêncio, não prometer resolver) e faça a dinâmica ali: 90s cada um fala “algo que pesa essa semana”, o outro só escuta.

8' Elias precisa de socorro

ELIAS

1 Reis 19, resumido: até o mais corajoso chega ao limite. Deus não repreende Elias — cuida dele primeiro. Pedir ajuda é coragem, não fraqueza.

7' Se um amigo se abrir com você

PROTOCOLO

① Ouça sem prometer segredo · ② não banalize nem entre em pânico · ③ leve a um adulto de confiança no mesmo dia, e ofereça o **CVV 188** ou o **touchpeace.app** (videochamada anônima e gratuita, 24h) — sempre junto, nunca só avisando e sumindo.

4' Que me ensinem

MOMENTO POÉTICO

Leia o trecho de Clarice Lispector: “*Meu Deus, e eu que não sei rezar? Como viver então? (...) Deus, fazei com que os que eu amo não me sobrevivam, eu não toleraria a ausência.*” (A Descoberta do Mundo). Explique: até quem não sabe rezar, tenta. Em seguida, apresente “Perdoando o Adeus”, do Teatro Mágico — canção que Fernando Anitelli escreveu ao perder o irmão, e que também “tenta rezar agora, despidoradamente em público”. O verso “a vida anuncia que renuncia a morte” resume o mês inteiro.

5' Chamada e oração

FECHAMENTO

Cartão de compromisso: “essa semana, vou ouvir alguém de verdade.” Anuncie as 4 lições semanais que vêm a seguir.

Notificação de socorro

Presença
VALOR DA SEMANA

Nomofobia e o vazio que a tela tenta preencher

4'

5'

3'

3'

Quebra-gelo Ensino Bate-papo Atividade

OBJETIVO

Perceber a diferença entre estar conectado e estar presente; reconhecer sinais de nomofobia — ansiedade sem o celular, checagem compulsiva, sono ruim por causa da tela.

QUEBRA-GELO · 4 MIN

Peça que todos coloquem o celular no centro da roda, tela para baixo, e fiquem **3 minutos em silêncio absoluto** — só observando o ambiente ou os colegas. Avise antes: “não é castigo, é experimento.” Cronometre. Depois pergunte: “o que você sentiu — ansiedade, alívio, tédio, vontade de olhar?”

ENSINO · 5 MIN

Em Lucas 10, duas irmãs recebem Jesus em casa. Marta corre de um lado para o outro, ocupada, tentando dar conta de tudo. Maria simplesmente senta aos pés de Jesus e fica ali, presente. Quando Marta reclama, Jesus responde que Maria escolheu “a boa parte”. Hoje, a nossa correria de Marta tem forma de tela: notificação, feed, mensagem, tudo ao mesmo tempo. Nomofobia é o medo de ficar sem o celular, de perder algo, de estar “desconectado”. O problema não é o celular em si — é quando ele vira o lugar onde fugimos de ficar quietos com a gente mesmo, ou com quem está do nosso lado.

“Maria escolheu a boa parte, e esta não lhe será tirada.”

Lucas 10:42

BASE TEÓRICA

O autor Daniel Howell, em *Você Vai Sobreviver a Esta Noite* (obra revisada pela psicóloga clínica Dra. Heather Bolton), descreve a técnica de **aterramento pelos 5 sentidos**: quando a mente fica presa remoendo o passado ou temendo o futuro — o mesmo movimento de quem checa o celular sem parar — voltar a atenção para o que se pode tocar, ver, ouvir, cheirar e provar devolve a pessoa ao próprio corpo e acalma o sistema nervoso.

Howell, D. — *Você Vai Sobreviver a Esta Noite*, cap. “De volta ao presente”

BATE-PAPO · 3 MIN

- Você já sentiu ansiedade por estar sem o celular?
- Quantas vezes por dia você acha que checa ele sem nem perceber?
- Tem alguém do seu lado agora que você poderia estar ouvindo em vez de rolando a tela?

ATIVIDADE COLETIVA · 3 MIN — PAINEL DA PRESENÇA

Cada um escreve num post-it 1 coisa que quer fazer essa semana olhando nos olhos de alguém, sem tela por perto. Colam no painel ao sair.

FUNDAMENTAL 2

Trocar os 3 min de silêncio por observar e depois desenhar o que viram — mais lúdico.

ENSINO MÉDIO

Aprofundar: “o que você evita sentir quando pega o celular?”

SEMANA 2 · 15 MIN

O feed e o coração

Identidade
VALOR DA SEMANA

Comparação nas redes e o feed como lugar de cuidado

4'

5'

3'

3'

Quebra-gelo Ensino Bate-papo Atividade

OBJETIVO

Desenvolver senso crítico sobre a vida “editada” nas redes e resgatar que o valor de alguém não é o que aparece na tela.

QUEBRA-GELO · 4 MIN

Descreva duas imagens contrastantes: uma foto “perfeita” de rede social e a cena real por trás dela (bagunça, cansaço, várias tentativas até acertar o ângulo). Pergunte: “quantas fotos vocês já apagaram até postar uma?” Deixe rir — normaliza o tema antes de aprofundar.

ENSINO · 5 MIN

Quando Deus manda o profeta Samuel escolher um rei entre os filhos de Jessé, Samuel olha para o mais forte, mais alto — e erra. Deus corrige: o Senhor não vê como vê o homem, o homem vê a aparência, mas o Senhor vê o coração. O escolhido é Davi, o mais novo, o que nem estava na sala. Redes sociais são um enorme “olhar para a aparência” o tempo todo — curtida, corpo, viagem, nota, seguidor. Ninguém posta o dia ruim. Comparar sua vida real com o feed editado dos outros é comparar o rascunho de todo mundo com a versão final de alguém. Mas a rede também pode virar o contrário: um “vi seu story e lembrei de você”, um comentário sincero — isso é escuta acontecendo pela tela. A ferramenta não é o problema; é o que escolhemos fazer com ela.

“O Senhor não vê como vê o homem... o Senhor olha para o coração.”

1 Samuel 16:7

BASE TEÓRICA

Segundo Daniel Howell, os laços sociais fortes são, isoladamente, um dos fatores mais poderosos de proteção da saúde mental — mais até do que exercício ou acompanhamento profissional. O autor observa que “o nosso mundo moderno torna cada vez mais fácil existir atrás de portas e ecrãs fechados”, e alerta: a tela pode tanto isolar quanto conectar — depende do uso que fazemos dela.

Howell, D. — *Você Vai Sobreviver a Esta Noite*, cap. “Vida social”

BATE-PAPO · 3 MIN

- Já se sentiu mal comparando sua vida com o feed de alguém?
- Você usa mais as redes pra se comparar ou pra cuidar de alguém?
- Que tipo de mensagem, se recebesse hoje, te faria bem?

ATIVIDADE COLETIVA · 3 MIN — ISSO NÃO CABE NUMA FOTO

Cada um escreve num papel 1 qualidade sua que nenhuma foto mostra. Colam no mural. Desafio da semana: mandar 1 mensagem de cuidado real pra alguém pelas redes.

FUNDAMENTAL 2

Focar em brincadeiras e memes que machucam, mais do que estética/corpo.

ENSINO MÉDIO

Pode aprofundar pressão estética, curtidas como validação, ansiedade de “sumir” das redes.

SEMANA 3 · 15 MIN

Os amigos que abriram um teto

Coragem
VALOR DA SEMANA

Reconhecer sinais de sofrimento e saber agir — o protocolo de socorro



■ Quebra-gelo ■ Ensino ■ Bate-papo ■ Atividade

OBJETIVO

Ensinar, de forma direta e memorizável, o que fazer quando um colega se abre com sinais de sofrimento.

QUEBRA-GELO · 4 MIN — VOCÊ CARREGARIA?

Peça a um voluntário para segurar uma cadeira esticada à frente do corpo, sozinho, por 30s. Deixe visível o esforço. Depois chame 3 colegas para ajudarem a sustentar o mesmo peso juntos. Pergunte: “mudou o peso? Não. Mudou quem carregava.”

ENSINO · 5 MIN

Em Marcos 2, um homem paralítico precisa chegar até Jesus, mas a casa está lotada, sem espaço nem pra entrar pela porta. Quatro amigos não desistem: sobem no telhado, abrem um buraco e descem o amigo na maca, bem na frente de Jesus. O texto diz que Jesus, vendo a fé *deles*, cuidou do homem. Quem teve a atitude foram os amigos — o paralítico não conseguiria chegar sozinho. Às vezes um colega está assim: sem conseguir pedir ajuda sozinho, mesmo precisando. O papel de amigo não é resolver — é não desistir de levar o amigo a quem pode ajudar.

“Vendo Jesus a fé deles, disse ao paralítico: filho, os teus pecados te são perdoados.”

Marcos 2:5

O PROTOCOLO — SE UM COLEGA SE ABRIR COM VOCÊ

- 1 **Ouçá sem prometer segredo** — “eu tô do seu lado, mas isso é grande demais pra eu guardar sozinho.”
- 2 **Não banalize nem entre em pânico** — não diga “isso passa”, não fuja, mas também não precisa resolver sozinho.
- 3 **Leve a um adulto de confiança no mesmo dia** e ofereça o **CVV 188** (ligação, chat, [cvv.org.br](https://www.cvv.org.br)) ou o **touchpeace.app** (videochamada anônima e gratuita com um voluntário, 24h) — sempre junto com a pessoa, nunca só avisando e sumindo.

BASE TEÓRICA

Daniel Howell lista “pedir apoio quando necessário” como um dos comportamentos concretos que compõem a **resiliência** — ao lado de encarar desafios como oportunidades e focar no que se pode controlar. Pedir ajuda não é o oposto de ser resiliente: é parte de como a resiliência funciona na prática. É também a base do próprio programa **Estação Amizade** do CVV Jovens, cuja “relação de ajuda” se apoia em quatro passos — aproximação, aceitação, compreensão e respeito — exatamente o que os quatro amigos do texto bíblico fizeram por quem carregavam.

Howell, D. — *Você Vai Sobreviver a Esta Noite*, cap. “Lidando com contratempos” · Programa Estação Amizade — CVV Jovens

BATE-PAPO · 3 MIN

- Você já foi o “amigo que carrega”, ou já precisou ser carregado?
- Por que é difícil admitir que um amigo precisa de mais ajuda do que a gente pode dar sozinho?
- Você sabe a quem recorrer se um colega dissesse algo preocupante?

ATIVIDADE COLETIVA · 3 MIN — CARTÃO DO TETO ABERTO

Cada um escreve num cartão o nome de um adulto de confiança + o número 188. Guardam na carteira ou no estojo, para ter na mão quando precisar.

FUNDAMENTAL 2

Simplificar o protocolo para “conte pra um adulto que você confia, sempre” — sem entrar em detalhes de risco.

ENSINO MÉDIO

Discutir por que preferem contar pra um amigo do que pra um adulto — e por que o adulto precisa entrar no circuito.

SEMANA 4 · 15 MIN

Desligar pra viver

Equilíbrio
VALOR DA SEMANA

Equilíbrio digital como cuidado — fechamento do mês



Quebra-gelo Ensino Bate-papo Atividade

OBJETIVO

Propor um hábito real de desconexão e celebrar a vida como fechamento do ciclo de setembro.

QUEBRA-GELO · 3 MIN

Pergunte por levantar de mão: “quem já dormiu tarde só rolando o celular sem nem saber por quê?” Normalize com humor — quase todo mundo levanta a mão.

ENSINO · 5 MIN

Mesmo sendo quem mais tinha gente pra atender — multidões, doentes, pedidos o tempo todo — os Evangelhos registram um hábito de Jesus: de madrugada, ainda escuro, ele se levantava e ia a um lugar deserto orar. Ele se retirava, de propósito, e voltava mais inteiro. Isso não é fuga, é manutenção. Se até Jesus precisava de um lugar deserto, sem multidão puxando atenção, a gente também precisa. Hoje, “multidão” pode ser 40 notificações. E “deserto” pode ser só 30 minutos por dia sem tela — pra dormir melhor, pensar melhor, sentir de verdade. Setembro Amarelo não é sobre um mês só — é sobre criar, todos os dias, esse pequeno hábito de parar, respirar e estar presente.

“De madrugada, ainda escuro, Jesus se levantou, saiu e foi a um lugar deserto, onde ficou orando.”

Marcos 1:35

BASE TEÓRICA

Daniel Howell explica que a luz azul das telas envia ao cérebro o mesmo sinal da luz do dia, atrasando o relógio biológico e dificultando o sono — por isso o “modo noturno” antes de dormir realmente ajuda. Ele também lembra, como validação para quem está lendo: adolescentes têm um ritmo circadiano naturalmente mais tardio, então dormir mais tarde não é preguiça, é biologia — o que reforça a importância de um horário de desconexão consciente, e não uma culpa.

Howell, D. — *Você Vai Sobreviver a Esta Noite*, cap. “Dormir”

BATE-PAPO · 3 MIN

- Que horário do seu dia poderia virar “lugar deserto” — sem tela?
- O que imagina que ia melhorar na sua semana se fizesse isso?

ATIVIDADE COLETIVA · 4 MIN — MEU COMBINADO DE EQUILÍBRIO

Cada um escreve 1 hábito de desconexão que assume pra próxima semana. Se possível, feche o mês lendo em voz alta, um a um, como celebração — e reforce o número do CVV 188 uma última vez antes de encerrar.

FUNDAMENTAL 2

Trocar “combinado escrito” por combinado falado em dupla — mais simples de sustentar.

ENSINO MÉDIO

Convidar a nomear 1 momento específico da semana (estudo, sono, família) para aplicar o combinado.

Somos finitos aqui — mas a vida não termina aqui

4'

6'

2'

3'

Quebra-gelo Ensino Bate-papo Atividade

OBJETIVO

Encerrar o ciclo entendendo que a finitude não é motivo de desespero, mas de propósito: porque a vida aqui é breve, cada dia vivido tem peso — e porque existe eternidade, nada do que vivemos com sentido se perde.

QUEBRA-GELO · 4 MIN — CONTE SEUS DIAS

Peça que cada um faça uma continha rápida: idade $\times$ 365 = quantos dias já viveu, aproximadamente. Deixe alguns falarem o número em voz alta — o impacto é imediato (“eu já vivi mais de 5 mil dias!”). Pergunte: “você já tinha parado pra pensar nisso?”

ENSINO · 6 MIN

Salomão teve tudo o que um ser humano pode desejar: riqueza, poder, sabedoria, prazer, grandes construções. E, no fim da vida, escreveu um livro inteiro — Eclesiastes — dizendo que, sem um sentido maior, tudo aquilo era como vapor: aparece, brilha um instante, e some. Mas ele não termina em desespero. No último capítulo, deixa um recado direto para quem ainda é jovem: “Lembra-te do teu Criador nos dias da tua mocidade, antes que venham os dias maus.” Não é um aviso pra ter medo do fim. É um convite pra lembrar Quem te fez, enquanto ainda há tempo de viver com sentido. Séculos antes, Moisés escreveu algo parecido depois de enterrar uma geração inteira no deserto: “Ensina-nos a contar os nossos dias, de tal maneira que alcancemos coração sábio.” Contar os dias não é contar pra ter medo — é contar pra dar valor. Somos finitos aqui, sim. Esse tempo termina. Mas a Bíblia inteira aponta pra uma vida que continua além dele — por isso o que fazemos com os dias que temos agora não se perde: ecoa. É exatamente por isso que vale a pena viver essa vida inteira, por inteiro, até o fim — porque ela não é tudo o que existe, e é justamente por isso que ela importa tanto.

“Lembra-te do teu Criador nos dias da tua mocidade, antes que venham os dias maus.”

Eclesiastes 12:1

“Ensina-nos a contar os nossos dias, de tal maneira que alcancemos coração sábio.”

Salmos 90:12

BASE TEÓRICA

Daniel Howell dedica o fechamento do seu livro à **gratidão**: estudos com ressonância magnética mostram que praticá-la muda literalmente a estrutura do cérebro, fortalecendo vias ligadas a bem-estar, sono e imunidade. Não é negar que a vida às vezes é difícil — é treinar o olhar para notar o que é real e bom mesmo em meio a isso. Contar os dias, como propõe o Salmo 90, e ser grato por eles, como propõe a ciência, são o mesmo gesto: dar valor ao tempo que se tem.

Howell, D. — *Você Vai Sobreviver a Esta Noite*, cap. “Atitude de Gratidão”

BATE-PAPO · 2 MIN

- Antes da conta, você tinha ideia de quantos dias já viveu?
- O que muda em pensar em “viver com sentido”, e não só “viver muito tempo”?
- Se existe eternidade, o que isso muda na forma como você vive hoje?

ATIVIDADE COLETIVA · 3 MIN — CÁPSULA DO TEMPO

Cada um escreve, num papel pequeno, uma frase que gostaria que alguém lembrasse dele — não sobre o que conquistou, mas sobre quem é. Guardem tudo numa caixa lacrada. Combine com o grupo: ela só será aberta no próximo Setembro Amarelo — a vida, e o cuidado com ela, continuam depois deste mês.

A história continua

Setembro termina, mas o cuidado que plantamos nas quatro semanas não precisa terminar com ele.

188

CVV — Centro de Valorização da Vida. Ligação gratuita, chat e e-mail em **cvv.org.br**, 24 horas, todos os dias. Repita este número em todo encontro do mês — a repetição salva.

touchpeace.app é uma segunda opção pela tela: videochamada anônima e gratuita com um voluntário, também 24h.

Capelão, educador, cuidador: sua escuta, sua presença e sua fé fazem diferença — inclusive quando ela acontece por trás de uma tela, num comentário sincero, numa mensagem enviada na hora certa. Que este Setembro Amarelo ajude nossos adolescentes a perceber que a vida vale a pena ser vivida por inteiro, com tela ligada ou desligada, e que a história deles não terminou.

Com gratidão e fé,

Marcos Vinicius (Cola) · Capelão Escolar · Obreiro da MPC Brasil · 2026