

ADOLESCENTES

PREVENÇÃO DO SUICÍDIO NA INTERNET



SUMÁRIO



VAMOS FALAR SOBRE UM ASSUNTO MUITO IMPORTANTE, MAS QUE AINDA NÃO É TÃO DISCUTIDO COMO DEVERIA SER: O SUICÍDIO.

ESSA CARTILHA TE AJUDARÁ A SABER SOBRE O SUICÍDIO, COMO E ONDE PROCURAR AJUDA PARA SI E PARA OS OUTROS. VAMOS LÁ?



- 04 ...O QUE É SUICÍDIO?
- 05 ...POR QUE OS ADOLESCENTES SE MATAM?
- 06 ...PENSAR EM SUICÍDIO É NORMAL?
- 07 ...COMO POSSO IDENTIFICAR SINAIS QUE INDICAM NECESSIDADE DE AJUDA?
- 08 ...ANSIEDADE E DEPRESSÃO
- 10 ...FATORES DE RISCO E DE PROTEÇÃO
- 10 ...SE EU PENSO EM SUICÍDIO, O QUE DEVO FAZER?
- 11 ...ONDE POSSO PEDIR AJUDA?
- 12 ...O QUE FAZER SE MEUS PAIS NÃO ENTENDEM O QUE ESTÁ ACONTECENDO COMIGO?
- 12 ...SE UM AMIGO PENSA EM SUICÍDIO, COMO POSSO AJUDAR?
- 13 ...PREVENÇÃO DO SUICÍDIO NA *INTERNET*
- 14 ...GRUPOS ONLINE
- 14 ...COMO DENUNCIAR UMA POSTAGEM SUICIDA?
- 17 ...CUIDANDO DA SUA SAÚDE MENTAL *ONLINE*
- 17 ...SUICÍDIO POR IMITAÇÃO ... SUICÍDIO DE FAMOSOS ... O SUICÍDIO PODE SER “CONTAGIOSO”?
- 18 ...EXISTE ALGO QUE EU POSSA FAZER PARA ME SENTIR UM POUCO MELHOR, CASO TENHA PENSAMENTOS DE MORTE?
- 19 ...APLICATIVOS E *SITES* QUE PODEM AJUDAR
- 20 ...O QUE VOCÊ PODE FAZER NA SUA ESCOLA?
- 20 ...LIVROS, FILMES E SÉRIES QUE ABORDAM O TEMA
- 22 ...SOBRE O INSTITUTO VITA ALERE



O QUE É SUICÍDIO?

O suicídio é o ato de tirar a própria vida.

Geralmente falamos em comportamento suicida, que inclui:

- **Ideação suicida** - pensar em se matar
- **Planejamento** - pensar de que forma e ir atrás dos meios
- **Tentativa de suicídio** - uma ação com intenção de causar a própria morte
- **Suicídio completo** - quando a morte acontece

MAIS DE
800 PESSOAS
SE MATAM A CADA
ANO NO MUNDO

ISSO REPRESENTA
1 MORTE A CADA
40 SEGUNDOS

Em relação às tentativas de suicídio, elas são cerca de...

10 A 20 VEZES
MAIORES QUE O
NÚMERO TOTAL
DE SUICÍDIOS

OU SEJA,
TEMOS CERCA DE
10 A 20 MILHÕES
DE TENTATIVAS POR
ANO NO MUNDO.

Você sabia que crianças e adolescentes podem pensar em suicídio? Embora seja raro, as crianças podem apresentar um comportamento suicida e, por isso, qualquer sinal ou ameaça nessa faixa etária deve ser considerado. Já entre os adolescentes, o número de casos de suicídio têm aumentado: está entre as dez causas de morte mais frequentes no mundo e é a principal causa entre os jovens de 15 a 29 anos.

Por muito tempo o suicídio foi um assunto complicado e difícil de conversar, mas é importante falar abertamente sobre ele, para que as pessoas procurem ajuda quando precisarem.

Se você digitar a palavra "suicídio" na internet, os primeiros resultados que aparecem são sobre como receber apoio emocional. Isso é muito importante! As pessoas que pensam em suicídio muitas vezes acham que essa é a única saída, estão cheias de dor, desespero e acham que nada pode ajudar. Mas quando elas conseguem falar sobre seus sentimentos, tratar de possíveis transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade e receber a ajuda que precisam, elas conseguem pensar em outras possibilidades para resolver essas questões em vida.

POR QUE OS ADOLESCENTES SE MATAM?

Não existe apenas um motivo para o suicídio, ele é a combinação de situações, de sentimentos, de pensamentos fora de controle, de muitas coisas que acontecem para cada pessoa. Ocorre com pessoas de diferentes idades, raça, sexo, gênero, situação socioeconômica e de todas as partes do mundo.

A adolescência é uma fase da vida que traz muitas mudanças e desafios.

É nessa época que ocorrem mudanças no corpo e na forma de se relacionar com o mundo; é natural não sentir vontade de fazer atividades junto aos pais e a querer ficar com os amigos, ser aceito por eles. Nessa fase os momentos de dependência e independência começam a se alternar, por exemplo:

• **Momentos de dependência**
pedir autorização e dinheiro para sair

• **Momentos de independência**
começar a questionar os valores da família, querer fazer escolhas sozinho(a).

É na adolescência que se inicia também o processo de construção da identidade, ou seja, de saber quem somos, dando um toque pessoal àquilo que foi aprendido com os pais, os amigos, na escola e na sociedade. Nessa fase aumentam as responsabilidades e escolhas, sendo comum aparecerem muitas dúvidas e expectativas. Preocupações com a escola, com a escolha da profissão, com as mudanças e desenvolvimento do corpo, também costumam ser fatores de estresse.



Por causa de tantas mudanças biológicas, emocionais e sociais, esta costuma ser uma fase de maior sensibilidade, de menor autocontrole e maior impulsividade. Algumas vezes, diante de situações complicadas e difíceis de lidar e enfrentar podemos sentir culpa, raiva, vergonha ou tristeza. Podemos nos questionar sobre nossa importância e existência.

Às vezes, o suicídio pode parecer a única alternativa. Na verdade

muitas vezes o que precisamos é de ajuda para entender o que está acontecendo, para aprender a lidar com essas situações que parecem não ter saída. Quando estamos cheios de dor ou raiva, não conseguimos pensar direito.

Conversar com seus pais, seus professores, líderes da comunidade, da igreja, ou outros adultos de confiança, pode ser um caminho, eles podem ajudar num momento

de desespero, além de procurar, junto com você, profissionais que possam te acolher, orientar e ajudar a passar por essa fase.

Para cada um o quebra-cabeça do que leva ao suicídio é diferente, mas se formos pensar o que é comum nos diferentes suicídios, em todos os casos há um sofrimento intenso. **ACREDITE!** Existem outras formas de lidar com eles que não seja tirando a própria vida.

PENSAR EM SUICÍDIO É NORMAL?

Todos podemos pensar em desistir da vida em algum momento, existem dias em que estamos cansados, sobrecarregados e realmente queremos um tempo, mas se você tem pensado nisso muitas vezes, não consegue afastar esse pensamento e começa a ver o suicídio como uma saída, isso é um sinal de que você precisa de acolhimento, ajuda e compreensão.

Quando não conseguimos entender e nomear os sentimentos e estamos muito tristes ou em depressão, ficamos mais vulneráveis aos pensamentos e comportamentos autodestrutivos.

Os comportamentos autodestrutivos não se resumem aos comportamentos suicidas, a prática de atividades e desafios violentos com alto risco à vida e as automutilações também são indicativos de que algo não vai bem.

O pensamento suicida pode aparecer quando você sentir que o sofrimento é:

INSUPORTÁVEL

Você não aguenta mais

INESCAPÁVEL

Você não vê outras saídas

INTERMINÁVEL

Você acha que não vai acabar nunca

Estar com fome, com raiva, alcoolizado, se sentindo só ou mesmo muito cansado afetam a maneira como você percebe sua vida.

Em alguns momentos você precisa dar uma pausa, descansar, se alimentar, recuperar e depois prosseguir.



COMO POSSO IDENTIFICAR SINAIS QUE INDICAM NECESSIDADE DE AJUDA?

Algumas pessoas procuram disfarçar seus sentimentos quando estão tristes ou preocupadas. Às vezes elas não querem causar mais problemas na vida dos que elas mais amam e preferem sofrer sozinhas, se isolam e tentam dar conta de seus sentimentos e angústias sem compartilhar nada com ninguém. Às vezes elas acham que todos estão felizes menos ela ou se preocupam com julgamentos e opiniões.

SINAIS DE QUE ALGO NÃO ESTÁ BEM

- **Tristeza persistente**
- **Preferir ficar isolado**
- **Perder o interesse por atividades que gostava antes**
- **Irritação ou agressividade mesmo sem motivo**
- **Tédio constante**
- **Dizer frases como: "Eu sou burro", "As coisas NUNCA dão certo para mim"**
- **Pensar com frequência em morte**
- **Achar que os outros ficarão melhor depois da sua morte**
- **Achar que é um problema para todos**
- **Achar que nada e ninguém pode ajudar**

É bom lembrar que nem sempre esses sinais são claros e fáceis de perceber. Além disso, não é vergonha alguma não estar bem! Isso não é um sinal de fraqueza, mas de que você pode estar enfrentando uma situação muito difícil e precisa de ajuda.



ANSIEDADE E DEPRESSÃO

É importante saber que alguns transtornos como a ansiedade e depressão podem surgir durante a adolescência e que tem tratamento. Você não se sentirá dessa forma para sempre.

É comum nos sentirmos ansiosos diante de algo que queremos ou esperamos muito, mas devemos prestar atenção quando começamos a nos sentir assim sem que haja algum motivo aparente que justifique nossa euforia e agitação.

Na figura abaixo, estão listados os sinais e sintomas da ansiedade. Apesar de separados em psicológicos e físicos, acontecem ao mesmo tempo!



SINTOMAS PSICOLÓGICOS DA ANSIEDADE:

- **Constante tensão ou nervosismo**
- **Sensação de que algo ruim vai acontecer**
- **Problemas de concentração**
- **Medo constante**
- **Descontrole sobre os pensamentos, principalmente dificuldade em esquecer o problema**
- **Preocupação exagerada em comparação com a realidade**
- **Problemas para dormir**
- **Irritabilidade**

SINTOMAS FÍSICOS DA ANSIEDADE:

- **Dor ou aperto no peito e aumento das batidas do coração**
- **Respiração ofegante ou falta de ar**
- **Aumento do suor**
- **Tremores nas mãos ou outras partes do corpo**
- **Sensação de fraqueza ou cansaço**
- **Boca seca**
- **Mãos e pés frios ou suados**
- **Náusea**
- **Tensão muscular**
- **Dor de barriga ou diarreia**
- **Agitação dos braços e pernas**

PRESTE ATENÇÃO SE ALGUNS DESSES SINTOMAS ESTÃO PRESENTES!

SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES:

- **Irritabilidade, agressividade, humor depressivo**
- **Perda do interesse na maioria das atividades ou incapacidade de sentir prazer nelas**
- **Dificuldade de raciocínio ou de concentração**
- **Falta ou excesso de apetite**
- **Diminuição ou aumento das necessidades de sono**
- **Sentimento de culpa**
- **Baixa autoestima**
- **Desânimo**
- **Sensação de falta de energia**
- **Ideias de morte ou suicídio ou tentativas de suicídio**



PEÇA AJUDA E BUSQUE ALGUÉM DE CONFIANÇA CASO PERCEBA QUE TEM ALGUNS DOS SINTOMAS RELATADOS

ATENÇÃO

A depressão é um quadro de adoecimento que merece receber especial atenção e que precisa de tratamento feito pelo psicólogo, psiquiatra, ou os dois. Com o tratamento adequado as coisas voltam a ser como eram antes.

Estar deprimido não é sinônimo de estar triste e somente um profissional da área da saúde poderá diagnosticar e tratar dessas questões de saúde mental!

Muitos dos sintomas podem estar presentes na adolescência e são normais. Caso perceba que eles estão muito fortes, que você tem vários sintomas ao mesmo tempo, que eles estão te trazendo sofrimento, não tem uma causa definida e que não passam, busque ajuda.

Na *internet*, preste atenção em status, publicações, mensagens, fotos ou vídeos com estes conteúdos. Os sinais de alerta podem aparecer em:



- **Postagens constantes sobre morte, músicas cujas letras falam sobre desesperança, fotos ou ilustrações de métodos.**
- **Consumo de conteúdos sobre morte (não apenas postagem ativa)**
- **Postagens auto-depreciativas (ironias e piadas sobre si mesmo, dentre outros)**
- **Participação em desafios violentos de alto risco**
- **Afastamento das relações com amigos e pessoas queridas também nas redes**
- **Participação em grupos de mensagens com apologia ao suicídio**
- **Perda do controle sobre o tempo e tipo de conteúdo acessado (tenta parar de ver e não consegue, mesmo quando fica mal)**
- **Publicações durante a madrugada com frequência**
- **Uso constante de emojis que indiquem que a pessoa se sinte triste, sozinha, perdida**



FATORES DE RISCO E DE PROTEÇÃO

Há muitas formas de prevenir o suicídio. Algumas situações podem aumentar ou diminuir o risco desse comportamento. Quando conhecemos os fatores de risco, pode ficar mais fácil buscar ajuda ou ajudar alguém que precisa. Assim como conhecer os fatores de proteção pode ajudar a pensar em várias coisas que somos capazes de fazer para nos sentirmos melhor.

FATORES DE RISCO

- Sofrer ou praticar bullying
- Gravidez na adolescência
- Separação ou conflitos entre os pais
- Transtornos alimentares
- Abuso de drogas/álcool
- Ter sofrido algum tipo de trauma
- Sofrer ou praticar violência sexual ou doméstica
- Uso abusivo de jogos online e internet

FATORES DE PROTEÇÃO

- Ter bom relacionamento com a família e amigos
- Pedir ajuda quando precisa
- Fazer algum esporte
- Participar em alguma atividade comunitária
- Ter um equilíbrio entre restrições e liberdade

QUANDO ALGUÉM PENSA EM SUICÍDIO, QUER MATAR A DOR E NÃO A VIDA

ONDE POSSO PEDIR AJUDA



Você deve tentar conversar com seus pais ou responsáveis ou buscar um outro adulto de sua confiança, como um professor(a), um líder religioso, uma tia(o), entre outros.

Além disso, você pode contatar o **CVV (CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA)** que também poderá te ajudar. O trabalho do CVV é realizado por voluntários que atendem gratuitamente as pessoas que querem conversar por telefone (188) ou pelo chat no **WWW.CVV.ORG.BR**, garantindo seu anonimato.

Você também pode procurar ajuda no serviço de saúde mental de sua região. Neste site você pode localizar alguns CAPS (Centros de Atenção Psicossocial), que são responsáveis pelo cuidado da saúde mental: **WWW.REDECAPS.ORG/CLASSES**. Para este tipo de ajuda, você deverá ir acompanhado por um adulto responsável.

SE EU PENSO EM SUICÍDIO, O QUE DEVO FAZER?

O primeiro passo é falar sobre isso e procurar ajuda! Sabemos que para algumas pessoas a *internet* pode servir como fuga, isolamento, fazendo com que a crise que está enfrentando fique pior, como ficar comparando sua vida com os outros, se importar com *haters* ou procurar conteúdos suicidas.

Porém, também sabemos que a *internet* pode ser um lugar seguro e bom para iniciar a busca por apoio. Muitas pessoas recorrem às redes sociais, por poderem falar o que estão passando ou sentindo ou por se sentirem acolhidas ao encontrar pessoas passando pela mesma situação, sendo que nem sempre essa compreensão está presente no mundo fora das redes.

As redes sociais, por exemplo, oferecem recursos de auxílio imediato para quem precisa de ajuda e falaremos disso mais para frente em "Prevenção do suicídio na *internet*".



LEMBRE-SE

Pensar em suicídio **NÃO É** sinônimo de fraqueza, coragem, egoísmo, falta de Deus e de fé.

Suicídio tem a ver com um intenso sofrimento, um desespero!



O QUE FAZER SE MEUS PAIS NÃO ENTENDEM O QUE ESTÁ ACONTECENDO COMIGO?

Conversar abertamente com seus pais deve ser sempre o primeiro caminho. Mas se eles não conseguirem entender o que você está passando, não desista de procurar ajuda. E procure quantas vezes forem necessárias e para várias pessoas diferentes. Talvez eles não tenham ainda a informação adequada sobre o que você está sentindo. Ao procurar apoio para você, eles também serão orientados sobre as melhores formas de oferecer suporte.

Por isso, sugerimos a leitura dessa cartilha e da cartilha para Pais e Educadores de modo compartilhado, facilitando um diálogo entre vários pontos de vista.

SE UM AMIGO PENSA EM SUICÍDIO, COMO POSSO AJUDAR?

Se um amigo conversou com você sobre pensamentos suicidas, postou que quer morrer, ou te mostrou cortes de automutilação, não se desespere, agradeça por ele ter te contado e incentive-o a procurar ajuda. Se ele pediu que você guardasse segredo, saiba que é importante compartilhar isso com alguém. O suicídio é uma questão grave demais para qualquer pessoa resolver sozinha, procure seus pais, professores, amigos - quem você achar que pode entender e ajudar.

Divulgar informações adequadas, conteúdos sobre prevenção do suicídio ou que ajudem a mudar a ideia de que, por exemplo, "depressão não é frescura" também são formas de ajudar. Acredite, você pode fazer diferença simplesmente ao compartilhar algo!

Ao se ver diante da ameaça de um suicídio, JAMAIS prometa guardar segredo sobre o que está acontecendo. Se você não sabe o que fazer procure ajuda e lembre sempre que é melhor um amigo bravo que um amigo morto!

PREVENÇÃO DO SUICÍDIO NA INTERNET

O mundo virtual tem um potencial tanto agregador quanto prejudicial e traz muitos desafios. É sempre bacana poder parar e pensar sobre o que está vendo e ver se vale a pena ou não seguir determinadas pessoas e ler sobre alguns assuntos.

COMO FAZER UM USO POSITIVO DA INTERNET NA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO?

- ✓ Criando comunidades de cuidado e pertencimento
- ✓ Evitando e denunciando comentários tóxicos (preconceito, raiva)
- ✓ Aprendendo o que colocar ou não na internet (exposição)
- ✓ Tendo consciência do uso e tempo nas redes e nos jogos
- ✓ Pedindo ajuda para si (falando que não está bem)
- ✓ Encontrando ajuda para si ou para outros (locais e pessoas que podem ajudar)
- ✓ Pensando (e respirando) antes de postar qualquer conteúdo que possa ser mal interpretado ou usado de forma inadequada
- ✓ Informando o comportamento ou post que sejam estranhos
- ✓ Não produzindo conteúdos ou compartilhando posts e fotos que exponham seus amigos e colegas de uma maneira humilhante e desonrosa

ATENÇÃO:

INCITAR O SUICÍDIO DE ALGUÉM É CRIME



GRUPOS ONLINE

Existem diferentes tipos de grupos online: os grupos que incentivam comportamentos autodestrutivos e os grupos onde uns apoiam os outros. Sabemos que nem todas as pessoas que falam sobre o suicídio nas redes são especialistas

ou falam a coisa certa. Por isso, é muito importante ter cuidado e sempre investigar as informações encontradas, não esquecendo que a ajuda profissional pode ser a saída mais confiável.

FATO OU MITO: DESAFIOS COMO BALEIA AZUL E A BONECA MOMO PODEM CAUSAR SUICÍDIO?

MITO - O suicídio tem múltiplas causas e não é possível estabelecer uma relação de causa e efeito entre desafios como Baleia Azul e a Boneca Momo e a ocorrência de suicídio, que viralizaram e não se baseavam em fatos reais. O que se pode dizer é que desafios desse tipo são criminosos, pois podem colocar em risco adolescentes e jovens em sofrimento, incitando e induzindo-os ao suicídio. Antes de compartilhar campanhas, cheque em fontes confiáveis se elas existem.

COMO DENUNCIAR UMA POSTAGEM SUICIDA?

As redes sociais e plataformas mais conhecidas (*Facebook, Instagram, Twitter e YouTube*) disponibilizam meios de denunciar conteúdos inadequados. Ao denunciar um conteúdo com possível ideação suicida, *cyberbullying* ou automutilação por exemplo, você ajudará a pessoa a receber ajuda.

Fique atento a postagens com conteúdos iguais ou semelhantes aos do quadro ou com fotos mostrando cortes ou métodos de suicídio, pois elas podem ser entendidas como um sinal de alerta e, nestes casos, você deve denunciar a publicação para ajudar.



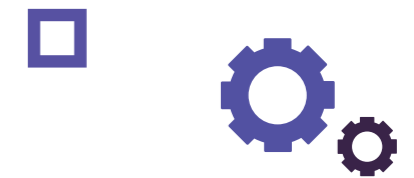
É MUITO SIMPLES FAZER ESSAS DENÚNCIAS, VEJA:



Todas as vezes que você se deparar com conteúdos inadequados, que seja a favor do racismo, à xenofobia, à misoginia, ao neonazismo e à homofobia, que exponham alguém de maneira ofensiva ou que incentivem e incitem o suicídio e a automutilação, você deve denunciá-los. Esse tipo de postagem pode adicionar sentimentos negativos, de medo e ansiedade, principalmente se você não estiver bem. Além disso, essa atitude pode ser muito importante para outros adolescentes que estão em sofrimento emocional e não conseguem pedir ajuda.

O mesmo vale para situações envolvendo o *cyberbullying*. Não produza conteúdos ou compartilhe posts e fotos que exponham seus amigos e colegas de uma maneira humilhante e desonrosa, em que eles sejam motivo de piada. Isso não é engraçado e pode causar muito sofrimento para essa pessoa. Se você tem alguma questão/problema com essa pessoa, busque formas saudáveis de conversar e se entender com ela. Se vingar dela na *internet* através desse tipo de postagem é crime e tanto você como seus pais podem ser responsabilizados e ter que responder criminalmente por isso.

E O QUE ACONTECE QUANDO EU FAÇO UMA DENÚNCIA?



Quando você faz uma denúncia de conteúdo suicida, algumas plataformas mostram alternativas de como oferecer ajuda à pessoa, como por exemplo, informações de como conversar com alguém de confiança, como você pode proceder e se você deseja enviar a publicação para ser analisada por um time de especialistas, que saberão qual a melhor atitude a ser tomada. Ao usuário em risco, algumas redes sociais facilitam o contato da pessoa com o CVV e dão dicas do que fazer para se sentir melhor.

Use essas ferramentas! Elas foram feitas pensando na segurança de pessoas em risco. Não fique passivo ao perceber que alguém precisa de ajuda. Você pode fazer uma denúncia ou procurar mais alguém que possa ajudar, como outros amigos ou adultos de confiança.

Ninguém saberá que foi você o autor das denúncias, pois elas são sempre anônimas para garantir a segurança de todos, você não precisa ter medo de vinganças ou reações negativas de seus amigos, pois eles não saberão quem denunciou.



Se você estiver passando por uma situação de *cyberbullying*, ou qualquer outra forma de violência, não hesite em fazer uma denúncia (Disque 100) e pedir ajuda de alguém responsável, ou alguém que você conhece, **SE SOUBER DE ALGUÉM SOFRENDO CYBERBULLYING OU QUALQUER OUTRA FORMA DE VIOLÊNCIA, NÃO FIQUE EM SILÊNCIO!**



COMO DENUNCIAR CONTEÚDOS IMPRÓPRIOS:



Google

Acessar

<https://support.google.com/families>

Clicar na opção Resolver Problemas

-> Denunciar conteúdos impróprios

Você encontrará as seguintes opções:

- Denunciar pornografia ou exploração infantil
- Denunciar bullying ou assédio
- Denunciar outras violações
- Anúncios
- Google app ou Pesquisa Google
- Google Fotos
- Google Play
- YouTube Kids
- YouTube

Clicar na opção que se adequa ao tipo de denúncia que deseja fazer e seguir as orientações da plataforma, lembrando que na tabela você encontra o passo a passo para realizar denúncias no Youtube especificamente.



Facebook

Ao acessar sua conta e se deparar com um conteúdo impróprio ou que de alguma maneira entende ser ofensivo, ou perceber que algum amigo precisa de ajuda, basta clicar nos três pontinhos localizados no canto superior direito da publicação e selecionar "Obter apoio ou fazer uma denúncia"



YouTube

Ao acessar a plataforma, em todos os vídeos disponíveis você encontrará três pontinhos localizados no canto inferior direito de cada vídeo exibido. Ao clicar neles haverá uma bandeirinha sinalizando denúncia. Basta clicar nela e seguir as orientações da própria plataforma.



Twitter

Ao acessar sua conta e se deparar com um conteúdo que gostaria de denunciar clique na lateral direita superior do tweet e escolha a opção denunciar. Caso você queria denunciar uma conta específica, vá até ela, clique nos três pontinhos disponíveis no canto superior direito e selecione a opção denunciar o @. A plataforma te dará as orientações necessárias para prosseguir.



Instagram

Em todas as fotos disponíveis existem três pontinhos do lado superior direito, basta clicar neles e a sua primeira opção será "denúncia", basta selecioná-la e seguir com a denúncia do conteúdo.



Blogger

Acessar <https://support.google.com/blogger>

Clicar em solucionar problemas do Blogger -> Denunciar conteúdo impróprio
Selecionar a opção desejada e seguir as orientações fornecidas pela plataforma.

Quando a denúncia refere-se à conteúdos que tem alguma ligação com a temática do suicídio, você deve acessar o mesmo site, no entanto, deve clicar na opção RECURSOS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO. Lá encontrará caminhos para pedir ajuda.

CUIDANDO DA SUA SAÚDE MENTAL ONLINE

Quando estamos online, temos acesso à uma variedade imensa de conteúdos. Você pode selecionar os temas de seu interesse e evitar conteúdos duvidosos ou que podem te fazer sentir mal ou piorar a situação quando você já está mal. Quando perceber este sentimento, vale se desconectar um pouco ou buscar outros conteúdos que curta.

É importante duvidar de alguns conteúdos encontrados na *internet*. Pense se você concorda com o que vê. Não acredite em tudo que é colocado nas redes e nem que as pessoas têm as vidas tão perfeitas, felizes e sem a presença da tristeza, como algumas delas demonstram nas redes sociais.

Não existe vida perfeita ou só de felicidade, nem na rede e nem em lugar algum! Lembre-se que as pessoas podem escolher mostrar apenas uma parte da vida delas. A gente sabe que a vida é feita de MUITOS momentos e alguns deles são difíceis. Por isso é tão importante buscar ajuda sempre que achar que está difícil lidar com algum destes momentos difíceis.

Você pode encontrar muitos conteúdos de ajuda na rede. Com certeza você curte muitas coisas online e pode perceber que há conteúdos que fazem bem e outros nem tanto. Sempre acontece de começar a ver uma coisa e de repente estamos em outras que nem imaginávamos.

Fique atento e tente concentrar no que mais curte, ou de repente até fazer uma pausa para conectar com outras coisas fora da rede.

Quando encontrar um *trigger warning* (TW), pense bem antes de acessar, pois podem trazer lembranças negativas ou dolorosas.

Consumir conteúdos que são pesados em momentos de intenso sofrimento pode piorar sua situação!



SUICÍDIO POR IMITAÇÃO...



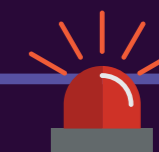
SUICÍDIO DE FAMOSOS...



O SUICÍDIO PODE SER CONTAGIOSO?

Quando alguém próximo ou famoso morre por suicídio, isso pode mexer com uma pessoa de várias maneiras. Pode ser que alguém se identifique com aquele sofrimento e acabe pensando em se matar também. Pode ser que haja sentimentos de culpa envolvidos. Os estudos dizem que esse contágio só ocorreria caso já houvesse antes um sofrimento intenso.

Se você perdeu alguém ou se identifica com algum famoso que morreu por suicídio e percebe que isso te faz pensar e desejar morrer, procure ajuda! Não é porque aquela pessoa teve essa decisão que você deve fazer a mesma coisa. Existem outros caminhos EM VIDA que são possíveis para resolver as questões e sofrimento que esteja lidando.



ATENÇÃO

O SUICÍDIO NÃO É ROMÂNTICO OU IRADO. NÃO HÁ NADA DE BOM NO SUICÍDIO. ELE É O FIM! VOCÊ NÃO SABERÁ O QUE ACONTECE DEPOIS E NEM COMO AS PESSOAS FICARAM.

EXISTE ALGO QUE EU POSSA FAZER PARA ME SENTIR UM POUCO MELHOR, CASO TENHA PENSAMENTOS DE MORTE?

A perda de esperança tem um papel importante nos pensamentos de suicídio. Certas ações podem ajudar a diminuir a ansiedade ou o pensamento de se machucar. Por exemplo, você pode fazer algo que goste, respirar profundamente por alguns minutos, ouvir uma música que goste ou ligar para conversar com uma pessoa próxima. Pode também passear com seu cachorro, escrever uma poesia sobre o que está sentindo, desenhar, praticar um esporte, correr, nadar.

O que faz você sentir que está vivo, que sua vida é tão importante como de qualquer outra pessoa?

Quando tudo está muito complicado, pode parecer difícil lembrar dos momentos felizes que você já viveu, das pessoas que se importam com você e de todos os sonhos que você ainda gostaria de realizar. Alguns recursos podem te ajudar a enxergar os motivos pelos quais viver vale a pena. Faça o seu plano de ajuda e use quando não estiver bem.

PLANO DE AJUDA:

(A) QUAIS SÃO OS SINAIS DE QUE NÃO ESTOU BEM?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

(B) O QUE ME FAZ BEM/ O QUE ME AJUDA?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

(C) O QUE NÃO ME FAZ BEM/ O QUE ME ATRAPALHA?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

(D) O QUE ME AJUDA E O QUE ME ATRAPALHA ONLINE?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

(E) MEUS SONHOS/ O QUE EU QUERO PARA O FUTURO?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

(F) O QUE EU POSSO FAZER PARA CHEGAR LÁ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

(G) PARA QUEM POSSO LIGAR / O QUE ACESSAR ONLINE / ONDE POSSO PEDIR AJUDA?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. CVV – www.cvv.org.br – 188

Você também pode criar um tipo de “Primeiros Socorros Emocionais” virtual, fazendo uma pasta online com os links de seus vídeos preferidos do YouTube, fotos que trazem boas memórias de momentos e pessoas especiais e os recursos de ajuda disponíveis na *internet*, como o site do CVV, por exemplo. Você também pode criar um arquivo para um amigo querido que parece estar precisando de apoio. Use a sua criatividade!



DIANTE DE UMA SITUAÇÃO DIFÍCIL, PROCURE SE PERGUNTAR:



COMO VOU ME SENTIR EM RELAÇÃO A ESTE PROBLEMA DAQUI A UMA SEMANA



E DAQUI UM MÊS E DAQUI UM ANO



SERÁ QUE ELE TERÁ A MESMA IMPORTÂNCIA QUE TEM HOJE?

Estas são ações simples que podem permitir você de se acalmar um pouco e ganhar tempo para pedir a ajuda adequada.

APLICATIVOS E SITES:

ALGUNS APLICATIVOS QUE PODEM AJUDAR.

Prevent Sui: desenvolvido pela Fundação de Saúde Mental da Espanha em parceria com a Sociedade Espanhola de Suicidologia para a prevenção dos transtornos mentais e do suicídio. Seu objetivo é facilitar o manejo do comportamento suicida entre profissionais, familiares e o próprio indivíduo.

Tá tudo bem: desenvolvido por uma programadora brasileira com o objetivo de auxiliar na prevenção e desmistificação do suicídio oferecendo informações e ferramentas de apoio, como ligações de emergências, notificações diárias de apoio emocional e uma lista de contatos de emergência.

SITES, CAMPANHAS E CARTILHAS QUE PODEM AJUDAR:



www.canaldeajuda.org.br

Canal de ajuda da SaferNet para crianças, adolescentes e responsáveis que estejam em situações de risco ou violência na *internet*, e precisam de ajuda/orientação.

www.cvv.org.br Centro de valorização da vida, que atende 24 horas por dia, 7 dias da semana por telefone (188) ou chat. Possui diversos materiais sobre o assunto.

#euestou Campanha de prevenção do suicídio com foco em adolescentes e disponível no *Facebook* e no *Instagram*.

#éprecisofalar e #vocesabia Vídeos de debates e educativos sobre prevenção do suicídio no canal do Víta Alere no YouTube

www.vitaalere.com.br Site do Instituto Víta Alere com diversas informações sobre prevenção do suicídio, além de indicações de filmes e livros sobre o assunto.

Como falar de forma segura sobre o suicídio Cartilha desenvolvida para criadores digitais sobre formas seguras de falar abertamente sobre o assunto.

saferlab.org.br Ajuda na criação de contra narrativas na *internet*.

O QUE VOCÊ PODE FAZER NA SUA ESCOLA?

Propor aos professores que temas como bullying, depressão na adolescência e valorização da vida, por exemplo, sejam trabalhados e discutidos em sala de aula e nas reuniões de pais. Você também pode compartilhar campanhas de conscientização e diminuição do tabu, tanto presencialmente quanto online.

LIVROS, FILMES E SÉRIES QUE ABORDAM O TEMA:

Você sabia que alguns livros trazem histórias de adolescentes que em algum momento passaram por momentos difíceis e depois tiveram um novo começo em suas vidas? Talvez isso possa mudar sua visão a respeito dos temas e te dar ideias de como continuar, ou ser um bom disparador de conversas sobre o tema.

DEPOIS DO AZUL

Sinopse: Uma família como as outras. Um pai, uma mãe, duas irmãs. Uma família como as outras até que Geneviève tira a própria vida, à noite, na piscina de sua escola. Sua irmã gêmea, Lou-Anne, tenta então sobreviver ao drama, entre uma mãe devastada pela dor, um pai que bem ou mal finge não se abalar e uma avó que se refugia por detrás da raiva.

POR LUGARES INCRÍVEIS

Sinopse: Violet Markey e Theodore Finch estudam na mesma escola e vivem em mundos diferentes, mas um dia se encontram no alto da torre da escola, ambos prestes a pular de lá.

CARTAS DE AMOR AOS MORTOS

Sinopse: Tudo começa com uma tarefa para a escola: escrever uma carta para alguém que já morreu. Logo o caderno de Laurel está repleto de mensagens para Kurt Cobain, Janis Joplin, Amy Winehouse, Heath Ledger, Judy Garland, Elizabeth Bishop... Nessas cartas, ela analisa a história de cada uma dessas personalidades e, ao mesmo tempo, conta sobre sua própria vida.

***Atenção: se você estiver vulnerável, recomendamos que tenha cautela em ler alguns desses livros ou assistir os filmes e séries. Converse com alguém caso fique chateado ou impactado negativamente com algum tema.**

EU ESTIVE AQUI

Sinopse: Cody fica chocada e arrasada com o suicídio de Meg, a sua melhor amiga. A pedido dos pais desta, Cody viaja até Tacoma, onde a amiga estudava, para reunir os seus pertences. Espantada, Cody descobre que Meg nunca lhe falara de inúmeros aspectos da sua vida.

UMA HISTÓRIA MEIO QUE ENGRAÇADA

Sinopse: Publicado a partir da experiência do autor após ficar internado por cinco dias no setor de pacientes psiquiátricos adultos no final de 2004, trata sobre ideação suicida e depressão na adolescência. O personagem principal, Craig, tem 15 anos quando, pressionado por atividades da escola e outras questões, liga uma noite para um serviço de ajuda antes de concretizar seu plano de se matar.

O ÚLTIMO ADEUS

Sinopse: É narrado em primeira pessoa por Lex, uma garota de 18 anos que começa a escrever um diário a pedido do seu terapeuta, como forma de conseguir expressar seus sentimentos retraídos. Há apenas sete semanas, Tyler, seu irmão mais novo, cometeu suicídio, e ela não consegue mais se lembrar de como é se sentir feliz.

FILMES E SÉRIES

Assistir a um filme ou série pode ajudar a entender pessoas que passaram por situações parecidas com a nossa. Mas lembre: sua história é única! **Converse com pessoas que confia sobre o que viu e se ficou incomodado com alguma parte.**

Indicamos alguns:

AS VANTAGENS DE SER INVISÍVEL (2012)

Sinopse: Um jovem tímido se esconde em seu próprio mundo até conhecer dois irmãos que o ajudam a viver novas experiências. Embora esteja feliz nessa nova fase, ele não esquece as tristezas do passado, que têm origem em uma chocante revelação.

NOT ALONE (NETFLIX, 2016)

Sinopse: O suicídio da melhor amiga mudou sua vida. Agora ela vai ajudar aqueles que mais precisam.

SE ENLOUQUECER, NÃO SE APAIXONE (2010)

Sinopse: Estressado pela adolescência, Craig Gilner, de 16 anos, decide se internar em uma clínica de saúde mental. Infelizmente, a ala jovem está fechada, portanto ele tem que passar a sua estadia de cinco dias com adultos. Um deles, Bobby, rapidamente se torna seu mentor e passa a protegê-lo. Enquanto isso, Craig se sente atraído por uma jovem adolescente, Noelle, que pode ser a cura de que ele precisa para esquecer uma paixão não correspondida.



Esperamos que esta cartilha tenha ajudado você a tirar algumas dúvidas e a pensar sobre tudo o que foi abordado aqui. Você poderá reler esse material sempre que quiser e também indicá-lo para seus amigos.

Lembrando que esse material **NÃO** substitui avaliação médica e psicológica.



SOBRE O INSTITUTO VITA ALERE:



O Instituto Vita Alere tem por visão uma sociedade mais aberta e atenta à saúde mental dos indivíduos, organizações e da própria sociedade, onde a promoção da saúde mental seja um objetivo contínuo, reduzindo preconceitos, criando consciência pública, falando abertamente, valorizando a vida, promovendo formas mais saudáveis de se relacionar e enfrentar os sofrimentos existenciais, facilitando a recuperação e tratamento. O suicídio pode ser prevenido e o luto deve ser acolhido

Pioneiro no Brasil em sua área, foi fundado em 2013 com a missão de promover a saúde mental do indivíduo, organizações, instituições e sociedade, com o foco na prevenção e posvenção do suicídio e autolesão, sendo referência na área através do desenvolvimento de projetos, tratamento especializado, pesquisa e atividades de educação, suporte e apoio, com inovação, dedicação, respeito e cuidado.

Vita significa Vida e Alere, nutrir/cuidar, portanto Vita Alere é igual nutrir/cuidar da vida.

COMO CONTACTAR O INSTITUTO VITA ALERE:

www.vitaalere.com.br
contato@vitaalere.com.br

Endereço: Alameda Uanará, 200 – Moema – São Paulo – SP – 04060-010
Telefones: (11) 97647-0989 / 5083-2759

YouTube: vita alere
Facebook: vitaalere
Instagram: @vitaalere

Título original: Prevenção do suicídio na *internet* - adolescentes

Conteúdo disponível no site do Instituto Vita Alere: www.vitaalere.com.br

ISBN: 978-65-80351-03-9
Distribuição Gratuita.
1ª edição : 2019

Equipe do Vita Alere para realização da cartilha

Autoria:

Karen Scavacini - Presidente
Elis Regina Cornejo - Coordenadora de Educação
Luciana França Cescon - Coordenadora de Conteúdo

Revisão:

Izabela Guedes - Psicóloga, Facilitadora do grupo de apoio de sobreviventes
Mariana Filippini Cacciacarro - Coordenadora de Projetos

Equipe da Safernet que ajudou na revisão dessa cartilha

Juliana Cunha - Diretora de Projetos Especiais
Rodrigo Nejm - Diretor de Educação
Thiago Tavares - Presidente

Agradecimento especial:
Carlos Dimitri Cescon

FICHA CATALOGRÁFICA



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) Ficha Catalográfica feita pelo autor



P944 Prevenção do suicídio na *internet* : adolescentes
Prevenção do suicídio na *internet*: adolescentes
[recurso eletrônico] / Karen Scavacini, Elis Regina P U
Cornejo, Luciana França Cescon. – 1. ed. - São
Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção
do Suicídio, 2019.
Dados eletrônicos (pdf).

Inclui bibliografia.
ISBN 978-65-80351-03-9

1. Suicídio – Prevenção 2. *Internet* 3. Adolescentes
– comportamento suicida 4. Comportamento Suicida I.
Scavacini, Karen II. Cescon, Luciana III. Cornejo, Elis IV.
Título.

CDD 362.28

Como citar esse material: SCAVACINI, K., CORNEJO, E., CESCON, L. Prevenção do suicídio na internet: adolescentes. 1.ed. São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2019. 23p. ISBN 978-65-80351-03-9.



Capa, diagramação e design:



Realização:



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

Apoio:

