

ADOLESCENTES

PREVENÇÃO DO SUICÍDIO NA INTERNET



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO



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

- Criando comunidades de cuidado e pertencimento
- Desenvolvendo materiais que possam ajudar outras pessoas
- Informando comportamentos ou posts que sejam estranhos e esquisitos
- Não produzindo conteúdos ou compartilhando compartilhar posts e fotos que exponham seus amigos e colegas de uma maneira humilhante e desonrosa
- Evitando e denunciando comentários tóxicos (preconceito, raiva) que envolvam discursos de ódio, cyberbullying, misoginia, sexismo, raiva ou preconceito
- Pedindo ajuda quando não se sentir legal ou ajudando quem precisa a encontrar lugares e pessoas que possam ajudar
- Refletindo sobre os conteúdos que irá postar, considerando o quanto estará exposto ou o quanto pode ser mal interpretado ou usado de forma inadequada
- Desenvolvendo consciência de que tipo de uso faz da internet e do tempo que gasta navegando e jogando
- Evitando conteúdos que te façam se sentir mal e funcionem como gatilhos
- Refletindo sobre os conteúdos postados, fazendo um uso crítico da rede e lembrando sempre que ninguém tem a vida perfeita



CUIDADO COM:

**GRUPOS PRÓ SUICÍDIO, AUTOMUTILAÇÃO E DESAFIOS
E NÃO SE ESQUEÇA: INCITAR O SUICÍDIO DE ALGUÉM É CRIME**



SE VOCÊ OU ALGUÉM QUE CONHECE ESTIVER SOFRENDO CYBERBULLYING OU QUALQUER OUTRA FORMA DE VIOLÊNCIA, NÃO FIQUE EM SILÊNCIO!

Faça uma denúncia e peça ajuda de alguém responsável, ou alguém que você conhece. As denúncias são ANÔNIMAS e podem ser feitas na maioria das redes sociais, plataformas mais utilizadas e pelo Disque Denúncia (Disque 100).

O QUE DENUNCIAR:

- Cyberbullying, preconceito, homofobia.
- Ameaças, extorsões e violências (crimes virtuais)
- Postagens sobre suicídio ou que falem sobre o desejo de querer morrer

E O QUE ACONTECE QUANDO EU FAÇO UMA DENÚNCIA?

Algumas plataformas mostram alternativas de como oferecer ajuda à pessoa, informações de como conversar com alguém de confiança, o que você pode fazer e se você deseja enviar a publicação para ser analisada por um time de especialistas, que saberão qual a melhor atitude a ser tomada.



**DIANTE DE UMA SITUAÇÃO DIFÍCIL,
PROCURE SE PERGUNTAR COMO VAI SE
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?

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.

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

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

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

Esse material faz parte da Cartilha de Prevenção do Suicídio na Internet: Adolescentes, que pode ser baixada no site:

WWW.VITAALERE.COM.BR