

PAIS E EDUCADORES

# PREVENÇÃO DO SUICÍDIO NA INTERNET



INSTITUTO  
**VITA ALERE**  
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO



## COMO GERAR MAIS SAÚDE E BEM ESTAR NA INTERNET ● ● ● ● ●

### PONTOS POSITIVOS DA INTERNET:

- **Pode ser um local de encontro e pertencimento**
- **Pode unir quem oferece ajuda e quem precisa dela**
- **É possível aprender uma enorme variedade de assuntos ligados à saúde mental**
- **Pode ser um canal para expressar dor e um meio de pedir ajuda**
- **Proporciona que pessoas falem livremente sobre assuntos antes considerados tabu**
- **Mostra que muitas pessoas famosas, assim como religiosos, passam por transtornos mentais e que, com o tratamento adequado, conseguem se sentir melhor depois de algum tempo.**

## 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.vitaalere.com.br:** Site do Instituto Vita Alere com diversas informações sobre prevenção e luto por suicídio.

**www.cvv.org.br:** Centro de valorização da vida, que atende 24 horas por dia, 7 dias da semana por telefone (188) ou chat.

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

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

**www.institutodimicuida.org.br:** sobre desafios na internet

# SINAIS DE ALERTA SOBRE O USO DA INTERNET E DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS:



- Mudanças repentinas nos usos da Internet e excesso de horas conectado
- Uso compulsivo de jogos de extrema violência
- Participação em grupos, compartilhamento ou procura de conteúdos de apologia ao suicídio e autolesão
- Postagens de despedida
- Postagens com fotos de morte, suicídio ou cortes
- Abandono repentino das redes sociais
- Reprodução de desafios perigosos com risco à vida
- Nervosismo ou ansiedade ao ficar longe dos dispositivos eletrônicos

## CUIDADOS:

- Adolescentes podem não saber lidar com comentários maldosos e preconceituosos das redes
- Você e seu filho podem ser processados se incitarem o suicídio de alguém
- Proibir o uso da internet não resolve o problema, os jovens precisam ser educados e conscientizados a fazer um uso saudável da internet
- Você pode aproveitar e usar conteúdos como disparadores de conversas em casa
- Comportamentos de cópia ou contágio podem acontecer quando ocorre o suicídio de alguém famoso ou próximo, principalmente em jovens vulneráveis

## FIQUE ATENTO

- Alguns crimes que estão presentes na internet: sexting (compartilhamento não autorizado de imagens íntimas); cyberbullying (bullying que acontece no mundo virtual); extorsão; homofobia.
- Antes de compartilhar campanhas, cheque em fontes confiáveis se elas existem. Não compartilhe fotos e/ou vídeos de suicídio.
- Não permita abusos e **APRENDA A DENUNCIAR** nas plataformas e redes sociais.



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

[WWW.VITAALERE.COM.BR](http://WWW.VITAALERE.COM.BR)