

MANUAL
PRÁTICO

Comunicação em Saúde mental & bem-estar para jovens



INSTITUTO
Vita Alere

 **YouTube Health**

Índice

Apresentação

Como este guia pode ajudar você

Resumo executivo: Guia de boas práticas para saúde mental de jovens na internet

Guia rápido de boas práticas

1. Panorama da saúde mental na adolescência

1.1 Quem são e como estão nossos adolescentes? (Benito Lourenço)

1.2 O Jovem no Mundo: a importância de uma abordagem interseccional (ASEC+)

1.3 Comparação social, body shaming e filtros de beleza

2. Princípios gerais para produção de conteúdo

2.1 Comunicação segura

3. Temas sensíveis e boas práticas específicas

3.1 Imagem e redes sociais: pressão estética e autoimagem

3.2 Comparação social e efeitos psicológicos

3.3 Exposição a conteúdos sensíveis e violência

3.4 Uso excessivo da internet

4. Conteúdo ético e base científica

4.1 Como citar fontes de forma leve e acessível

5. Protagonismo juvenil e cocriação

5.1 Protagonismo juvenil em 5 passos

6. Criatividade e formatos inovadores com responsabilidade

7. Recursos e referências

8. Mensagem Final

9. Ficha técnica:

10. Referências:

3

4

6

14

20

21

22

23

24

25

26

26

28

29

30

32

33

34

36

36

39

41

43

44

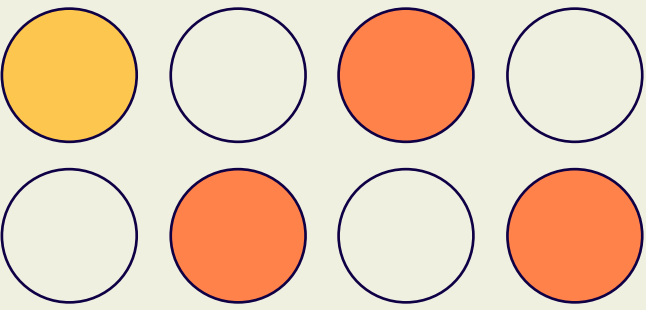
Apresentação

Este **Manual de Orientação** foi criado a partir do *Acelerador YouTube Health*, uma iniciativa para fortalecer a produção de conteúdos de qualidade sobre saúde mental e bem-estar para adolescentes e foi pensado, em primeiro lugar, para apoiar profissionais da saúde e da educação, que têm papel central na construção de informações seguras e acolhedoras para jovens. No entanto, ele também pode ser útil para qualquer pessoa que queira comunicar, criar ou compartilhar conteúdo sobre saúde mental de forma ética, responsável e alinhada com as melhores práticas.

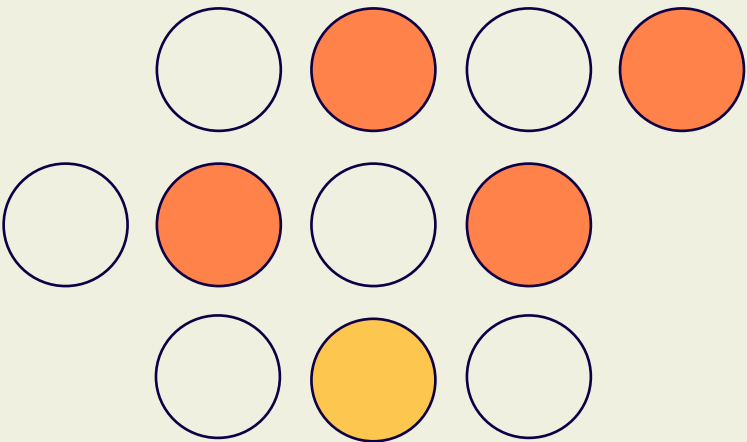
Durante seis meses, especialistas, criadores de conteúdo e instituições parceiras se reuniram para debater desafios, oportunidades e diretrizes éticas para abordar temas sensíveis com segurança e responsabilidade. Contamos com um conselho de especialistas da Asec+ (Associação da Saúde Emocional da Criança), do IcR (Instituto da Criança e do Adolescente do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo) e da Safernet Brasil para assegurar qualidade técnica e desenvolver capítulos específicos.. A internet faz parte do dia a dia de milhões de adolescentes, que buscam nela informações, apoio e espaços de troca. Conteúdos podem contribuir para reduzir estigmas, abrir diálogo e oferecer orientação confiável. Este guia reúne princípios e recomendações práticas, baseadas em evidências, para apoiar quem já cria ou quer começar a produzir conteúdos sobre saúde mental alinhado à realidade dos jovens.

É um material pensado para aprimorar práticas e explorar novas formas de comunicação, ajudando a tornar o ambiente digital mais seguro, ético e responsável para todos.

Dra. Karen Scavacini



Como este manual pode ajudar você



Se você é um **Profissional da Saúde**, você pode se beneficiar ao aprender como:

Traduzir

seu conhecimento técnico para uma linguagem acessível e segura para o público jovem.

Utilizar

as plataformas digitais de forma ética como uma poderosa ferramenta de psicoeducação e prevenção.

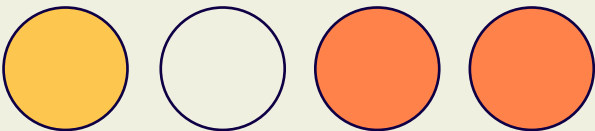
Construir

uma presença online responsável, reforçando sua credibilidade sem realizar diagnósticos ou atendimentos pela internet.

Compreender

o contexto digital em que seus pacientes adolescentes estão inseridos, incluindo os riscos e as pressões que eles enfrentam.

Se você é **Pai e/ou responsável, educador, ou interessado** no tema, você pode se beneficiar ao aprender a:



Entender

melhor os desafios de saúde mental que os jovens enfrentam hoje, como a pressão por um corpo perfeito e a ansiedade gerada pelas redes sociais.

Identificar

sinas de que um adolescente pode estar precisando de apoio profissional.

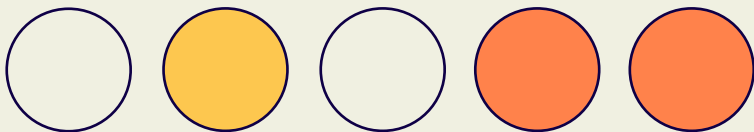
Conversar

sobre saúde mental de uma maneira mais aberta, acolhedora e sem julgamentos.

Encontrar e compartilhar

informações e fontes de ajuda que sejam realmente confiáveis e seguras, sabendo para onde direcionar alguém que precisa de apoio.

Se você é um **criador de conteúdo** no tema, você pode se beneficiar ao aprender a:



Produzir

conteúdos mais éticos, responsáveis e conectados à realidade dos adolescentes

Compreender

os desafios emocionais que atravessam o ambiente digital

Identificar

sinas de alerta e saber quando e como indicar fontes de apoio confiáveis

Transformar

plataformas em espaços de informação, cuidado e prevenção sem substituir o papel dos profissionais de saúde.



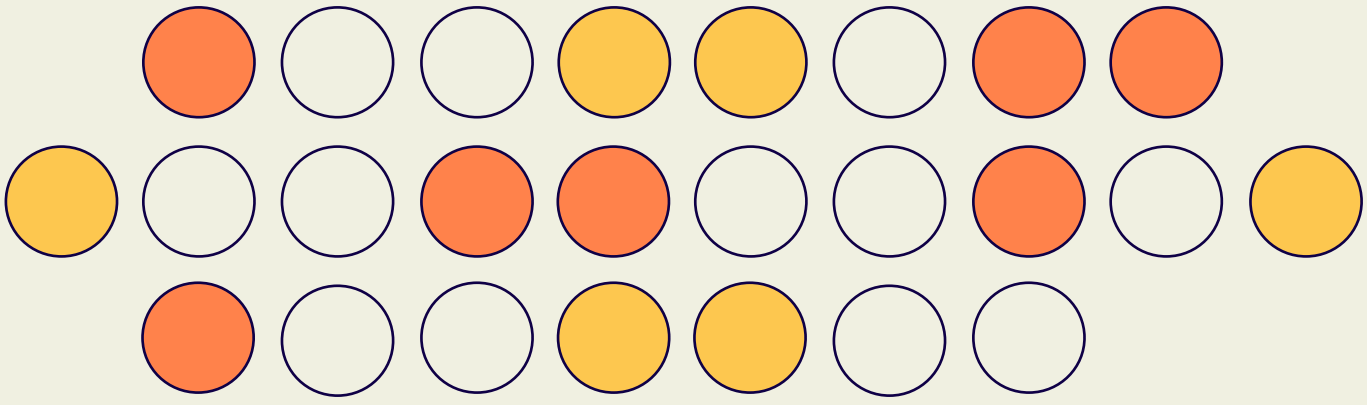
1.

O ponto de partida

A adolescência é uma fase de intensas transformações, em que autoestima, identidade e vínculos estão em construção.

O ambiente digital amplifica tanto os riscos quanto as oportunidades para a saúde mental.

Este guia busca orientar famílias, profissionais e criadores a transformar a internet em espaço de cuidado, informação e esperança.



Grandes desafios do ambiente digital

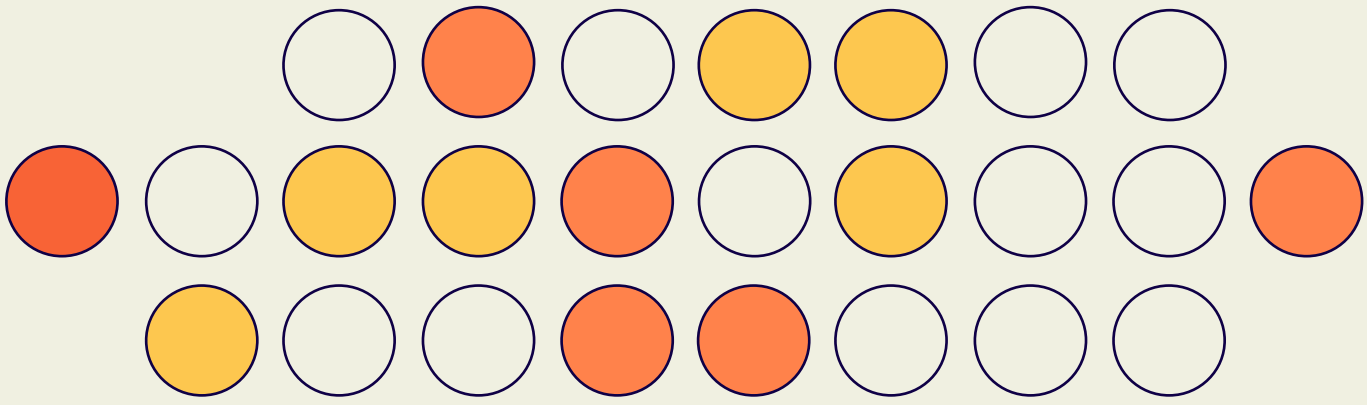
2.

Pressão estética e comparação social, com padrões irreais e filtros que podem impactar a autoimagem.

Exposição a conteúdos nocivos, como violência, discurso de ódio, cyberbullying e desinformação.

Uso excessivo de telas, que pode afetar o sono, convivência, desempenho escolar e bem-estar.

Estigmas e preconceitos, que ainda afastam adolescentes do cuidado, sobretudo os mais vulneráveis.



3.

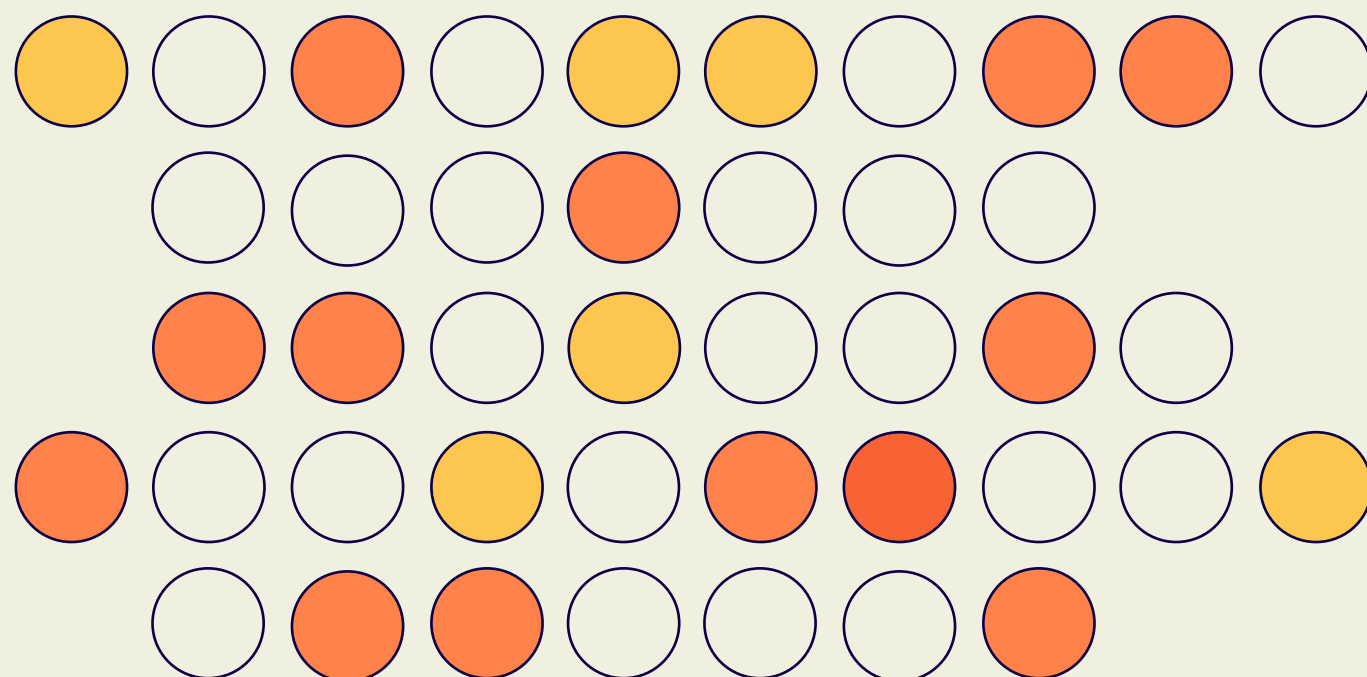
Três eixos de transformação

Aprenda a reconhecer os sinais, como mudanças de humor, isolamento, falas negativas sobre corpo e hábitos digitais desregulados.



Comunique com cuidado, com linguagem simples, empática e sem estigmas; usando informações baseadas em ciência e com avisos claros em temas sensíveis.

Crie redes de apoio, indicando canais confiáveis como CVV (188), Pode Falar (UNICEF) e Mapa da Saúde Mental.



4.

Princípios que atravessam todos os públicos

Segurança: nenhum conteúdo deve colocar em risco quem já está fragilizado.



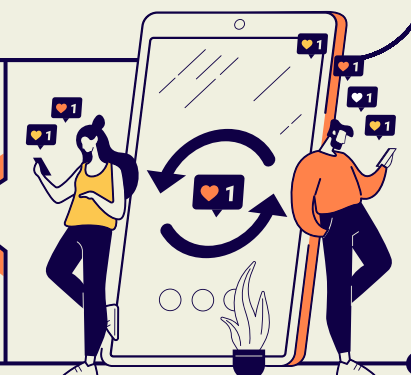
Ética: não diagnosticar, não glamourizar sofrimento, não expor identidades.

Diversidade: considerar diferenças de gênero, raça, classe e contexto social.



Protagonismo juvenil: incluir jovens na criação de conteúdos para garantir relevância e autenticidade.

Criatividade responsável: usar formatos próximos ao cotidiano dos adolescentes (memes, músicas, vídeos curtos), sem banalizar a dor.



O compromisso coletivo de famílias, profissionais e criadores é **abrir caminhos de escuta, informação de qualidade e apoio real**, ajudando adolescentes a viver a experiência digital de forma mais segura e positiva.



Se você quer colocar em prática agora, siga estas direções:

1. Para os pais

1



Observe mudanças de comportamento: humor instável, isolamento, alterações no sono ou no apetite.

2

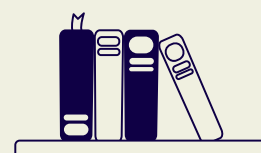


Crie rotinas digitais equilibradas: estabeleça limites dialogados, incentive pausas de tela e momentos offline em família.

3



Converse sem julgamento: mostre interesse pelo que seu filho consome online e abra espaço para reflexões críticas.



4



Conheça as principais redes e plataformas, assim como os canais de denúncia de cada uma delas.



2. Para educadores

1



Esteja atento ao ambiente escolar: quedas no rendimento, exclusão entre pares, falas sobre aparência ou exposição a cyberbullying.

2



Promova rodas de conversa e espaços de confiança para que os alunos se sintam seguros em falar.

3

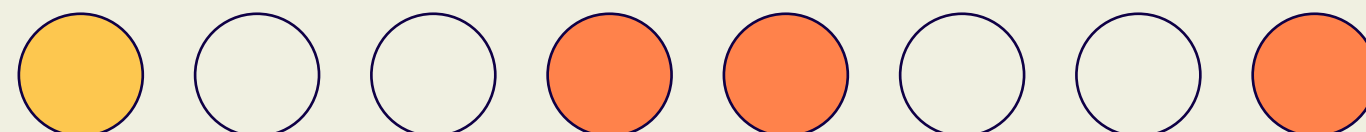


Trabalhe temas como diversidade, autocuidado e convivência digital nas atividades pedagógicas.

4



Aja em parceria com famílias e profissionais da saúde, encaminhando situações que necessitem de apoio especializado.



3. Para profissionais da saúde



4. Para criadores de conteúdo



Produção de conteúdo sobre saúde mental para adolescentes

2.1 Comunicação segura

Faça

Valide emoções comuns da adolescência.

Use linguagem clara, simples e empática.

Normalize a busca por ajuda.

Indique canais confiáveis (CVV 188, Pode Falar UNICEF, Mapa da Saúde Mental).

Adicione avisos claros em temas sensíveis (ex.: "menção à automutilação").

Consulte especialistas para garantir informações corretas.

Utilize a cartilha *Como falar sobre saúde mental de forma segura* (Vita Alere).

Não faça

Não rotule adolescentes com diagnósticos.

Não use termos estigmatizantes ("louco", "surtando").

Não romantize sofrimento ou distúrbios alimentares.

Não publique conteúdos delicados sem aviso prévio.

3.1 Imagem e redes sociais: Pressão estética e autoimagem

Faça

Valorize diversidade corporal (biotipos, cores, estilos).

Use imagens reais, sem edições excessivas.

Promova campanhas como #SemFiltro e #CorpoReal.

Explique filtros, ângulos e edições para estimular pensamento crítico.

Não faça

Não reforce padrões irreais de beleza.

Não edite fotos sem transparência.

Não incentive comparações nocivas.

Não use imagens que reforcem exclusão.

3.2 Comparação social e efeitos psicológicos

Faça

Mostre situações reais e vulnerabilidades comuns.

Encoraje valorização pessoal além de curtidas/seguidores.

Crie desafios saudáveis voltados ao progresso individual.

Orienta sobre consumo consciente de conteúdo.

Não faça

Não incentive validação baseada em popularidade online.

Não use comparações entre adolescentes como motivação.

Não ignore os efeitos negativos do uso passivo das redes.

Não reforce vidas "perfeitas" como regra.

14

15

3.3 Exposição a conteúdos sensíveis e violência

Faça

+

-

Não faça

Estabeleça regras claras de convivência e modere comentários.

Remova rapidamente conteúdos ofensivos e denuncie perfis agressivos.

Indique canais de apoio (CVV, UNICEF, Safernet Brasil, Vita Alere, Mapa da Saúde Mental).

Use avisos específicos em vez de "conteúdo

Não descreva métodos de violência, autolesão ou suicídio.

Não compartilhe relatos ou imagens sem consentimento.

Não normalize bullying ou falas de ódio.

Não use sensacionalismo ou humor em cima do sofrimento.

3.4 Uso excessivo da internet

Faça

+

-

Não faça

Estimule pausas e atividades offline.

Compartilhe dicas de bem-estar digital (silenciar notificações, tempo sem celular).

Fale sobre seus próprios limites digitais.

Inclua pausas naturais em vídeos e lives.

Não incentive uso contínuo sem descanso.

Não crie conteúdos que reforcem rolagem infinita.

Não trate hiperconexão como normal ou obrigatória.

Não ignore sinais de exaustão digital.

4. Conteúdo ético e base científica

Faça

+

-

Não faça

Consulte fontes confiáveis (OMS, OPAS, Ministério da Saúde, UNICEF, Vita Alere, PubMed, SciELO).

Cite de onde vêm os dados de forma transparente.

Traduza termos técnicos em linguagem simples.

Informe com sensibilidade, evitando estatísticas alarmistas sem contexto.

Respeite a privacidade em histórias reais e mostre possibilidades de melhora.

Atualize conteúdos conforme surgirem novas evidências.

Colabore com especialistas e campanhas sérias.

Não espalhe mitos, "dicas milagrosas" ou práticas sem comprovação.

Não sugira diagnósticos ou tratamentos sem qualificação.

Não glamourize situações de risco.

Não deixe conteúdos desatualizados circulando.

5. Protagonismo juvenil e cocriação

Faça		Não faça	
Envolva adolescentes desde o planejamento, ouvindo suas pautas.		Evite produzir materiais sobre jovens sem ouvir jovens.	
Ofereça capacitação básica em saúde mental e comunicação, com apoio profissional.		Não descarte a linguagem ou referências culturais que eles trazem.	
Crie canais de feedback e espaços de participação ativa.		Não use experiências de adolescentes sem consentimento.	
Permita o uso de linguagem jovem (gírias, memes, músicas) com segurança.		Não invisibilize desigualdades sociais que impactam sua saúde mental.	
Valorize narrativas reais de superação.			
Teste materiais com grupos de jovens antes da publicação.			
Estabeleça parcerias com coletivos juvenis, grêmios e influenciadores.			
Reconheça desigualdades, racismo e LGBTQIAPN+fobia no conteúdo.			

6. Criatividade e formatos inovadores com responsabilidade

Faça		Não faça	
Experimente vídeos curtos, podcasts, memes, HQs e games de forma responsável.		Não diagnostique ou indique tratamentos online.	
Promova interação saudável (enquetes, desafios, quizzes).		Não romantize ou espetacularize sofrimento.	
Traga referências culturais (séries, músicas, influenciadores) para abrir conversas.		Não compartilhe relatos sem consentimento.	
Use humor com cuidado, testando com jovens antes de publicar.		Não use piadas, estereótipos ou generalizações sobre transtornos.	
Avalie se linguagem e imagens são claras, respeitosas e seguras.			
Para canais de saúde: traduza termos técnicos, ofereça orientações práticas, e destaque que o conteúdo não substitui consulta profissional.			
Para canais de educação: use linguagem próxima, conecte saúde mental a temas como bullying e convivência, e crie espaços de escuta			

1. Panorama da saúde mental na adolescência

A adolescência é uma fase cheia de mudanças físicas, emocionais e sociais. O jovem não fica só assistindo, ele participa de tudo: constrói sua identidade, busca autonomia e cria laços importantes com família, escola e amigos. Apoiar esse momento é essencial para fortalecer sua saúde mental.

Hoje, além dos desafios típicos da idade, a vida digital trouxe novas questões. A internet pode aumentar pressões, mas também abrir caminhos de apoio e informação. Muitos

adolescentes já buscam ali respostas sobre sentimentos, saúde mental e bem-estar, além de espaços para trocar experiências e encontrar pertencimento. Isso mostra como é urgente produzir conteúdos claros, responsáveis e confiáveis, que ajudem esse público a navegar por suas dúvidas sem cair em armadilhas. Não é pouco: no Brasil, 66% dos adolescentes de 9 a 17 anos acessam o YouTube várias vezes ao dia, e um em cada três procura informações sobre sentimentos, sofrimento emocional, saúde mental ou bem-estar na internet (TIC Kids Online, 2023). Ou seja, o digital já é parte do cuidado, e pode ser tanto risco quanto oportunidade. A pesquisa completa pode ser consultada em: <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/>

O que você vai ler a seguir reúne reflexões e práticas de conselheiros e especialistas convidados para apoiar quem convive ou trabalha com jovens. O objetivo é simples: transformar conhecimento em ferramentas que façam diferença real no dia a dia.



1.1 Quem são e como estão nossos adolescentes?

Hoje, muitos adolescentes lidam com questões emocionais que antes apareciam mais tarde na vida. Ansiedade, depressão, estresse constante e o aumento das taxas de suicídio entre jovens mostram um cenário que precisa de atenção. Entre 2011 e 2022, a taxa de suicídio de 10 a 24 anos no Brasil cresceu em média 6,1% ao ano.

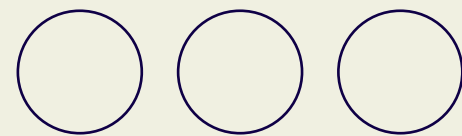
A adolescência é, por natureza, um período de altos e baixos. Oscilações de humor, dúvidas sobre identidade, tristeza e irritação fazem parte do processo de amadurecimento. O desafio é perceber quando esses sinais passam do esperado para algo que exige cuidado profissional.

As pressões de hoje tornam essa fase ainda mais difícil: a busca por um corpo perfeito nas redes sociais, a cobrança por desempenho escolar, a necessidade de “ser feliz” o tempo todo, o consumo como forma de validação e a instabilidade econômica, que gera incertezas sobre o futuro.

O caminho para apoiar adolescentes passa por estimular pensamento crítico sobre padrões irreais, promover aceitação da diversidade, incentivar resiliência e oferecer redes de apoio seguras em casa, na escola e no ambiente digital. Educação emocional e espaços de confiança ajudam jovens a atravessar esse período com mais autonomia, pertencimento e esperança.

(Dr. Benito Lourenço)

1.2 O Jovem no Mundo: A importância de uma abordagem interseccional



Cuidar da saúde mental dos jovens significa olhar para tudo o que atravessa suas vidas: raça, gênero, classe social, sexualidade e o ambiente em que vivem. Quando essas vulnerabilidades se somam, o impacto emocional é ainda maior. A jurista Kimberlé Crenshaw (1989) chamou essa visão de **interseccionalidade**, mostrando como desigualdades podem se sobrepor e gerar sofrimentos únicos. Jovens negros, indígenas, LGBTQIAPN+ ou de comunidades vulneráveis enfrentam mais barreiras de acesso ao cuidado e estão mais expostos a riscos como discriminação, exclusão social, violência urbana, pobreza e até ansiedade diante da crise climática. (Davis e Ernst, 2019, Hickman et al., 2021). Perceber essa complexidade ajuda a entender que muitas dores não são apenas individuais, mas também resultado de injustiças sociais. Quando isso fica claro, os adolescentes se sentem menos sozinhos e mais fortalecidos para agir coletivamente. Um exemplo é a **Comunidade de Jovens Embaixadores pela Saúde Mental**, formada por adolescentes e jovens adultos que atuam como multiplicadores nas escolas e comunidades de seus territórios. Eles recebem formação básica em saúde

mental, compartilham experiências na própria linguagem e produzem campanhas digitais sobre diversidade, inclusão e autocuidado. Essa iniciativa mostra como dar voz aos jovens torna a mensagem mais autêntica e próxima. Para famílias, educadores, profissionais e criadores de conteúdo, o convite é adotar esse olhar interseccional. Isso significa produzir materiais que respeitem a diversidade, estimulem pensamento crítico, valorizem a autonomia e ajudem a construir ambientes saudáveis, dentro e fora da internet. E, diante das limitações de acesso a serviços presenciais de saúde mental, a internet se torna um espaço estratégico. Ele pode aproximar adolescentes de informações confiáveis, comunidades de apoio e debates que impactam diretamente como lidam com suas emoções e com o autocuidado. Mas para isso, é fundamental que os conteúdos digitais sejam criados com responsabilidade e respeito à realidade plural das juventudes, com ou sem a participação ativa deles. Conheça mais em: <https://asecbrasil.org.br/no-mundo-do-jovem/> e <https://asecbrasil.org.br/guias-praticos/>

(ASEC+)

1.3 Comparação social, body shaming e filtros de beleza: riscos para a autoimagem

(Safernet Brasil)

A internet é hoje um dos principais lugares onde adolescentes constroem sua identidade, se expressam e buscam referências. Isso pode ser positivo, mas também traz riscos importantes. A comparação constante com corpos e vidas idealizadas, o **body shaming** (críticas à aparência) e o uso exagerado de filtros e edições de imagem têm impacto direto na autoestima e na forma como os jovens se veem. A pesquisa TIC Kids Online Brasil (CETIC, 2023) mostra a gravidade dessa questão: **1 em cada 4 adolescentes já acessou conteúdos que ensinam formas de emagrecimento extremo ou até de se machucar, e 4 em cada 10 se arrependem de algo que postaram**, o que evidencia a dificuldade de lidar com os padrões irreais impostos nas redes sociais.

Os filtros digitais reforçam essa pressão. Quando um adolescente vê a versão editada de si mesmo sendo mais elogiada do que a versão real, cresce a sensação de inadequação. Como identidade e autoestima ainda estão em formação nessa fase da vida, a exposição frequente a esses padrões inalcançáveis pode gerar sofrimento emocional profundo e, em casos mais graves, levar a **transtornos alimentares**. Ao mesmo tempo, esse cenário também abre uma oportunidade: **criar conteúdos que promovam diversidade, aceitação e pensamento crítico**. Mostrar corpos reais, valorizar diferentes formas de beleza e falar abertamente sobre os truques das redes (como filtros e ângulos) ajuda os jovens a desenvolver uma relação mais saudável com a própria imagem.

1.4 Exposição a conteúdos sensíveis e violência extrema:

(Safernet Brasil)

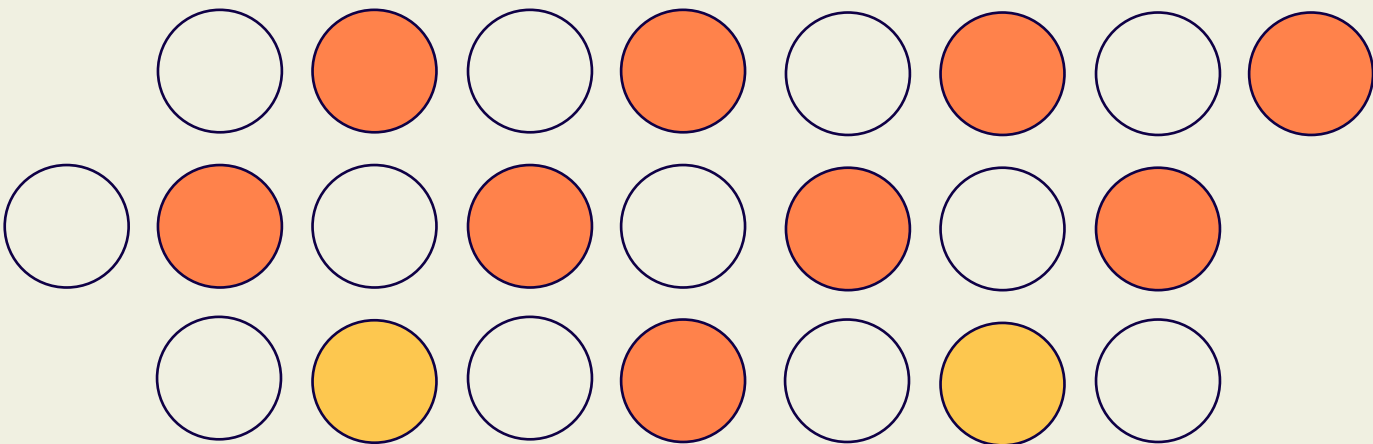
A pesquisa TIC Kids Online Brasil (CETIC, 2023) mostra que **29% dos jovens entre 9 e 17 anos já vivenciaram algo online que os ofendeu ou chateou**. Entre os mais velhos, de 15 a 17 anos, **4 em**

cada 10 presenciaram agressões motivadas por racismo, aparência física ou orientação sexual. Esses episódios não ficam restritos ao digital: eles aumentam os riscos de ansiedade, depressão, isolamento

e até ideação suicida, somando-se a problemas já vividos fora da tela, como bullying escolar, conflitos familiares e discriminação. Proteger adolescentes desse tipo de exposição é uma **responsabilidade compartilhada**. Famílias, escolas, Estado e plataformas precisam agir, mas os criadores de conteúdo também têm um papel fundamental. **Acolher denúncias, moderar comentários e não reproduzir práticas violentas** são atitudes que tornam as comunidades digitais mais seguras e respeitadas. Outro dado preocupante: **1 em cada 4 adolescentes já apresenta sinais de uso excessivo da internet** (CETIC, 2023). Isso mostra a necessidade de incentivar rotinas digitais equilibradas, com pausas, tempo para sono, convivência e lazer offline. Criar conteúdo sobre saúde mental nesse contexto exige **sensibilidade e responsabilidade**. É mais do que informar: é acolher, fortalecer e mostrar que do outro lado da tela existem pessoas em formação, que precisam se sentir seguras e respeitadas. Acreditamos que é possível transformar a internet em um espaço mais saudável e humano para os adolescentes.

2. Princípios gerais para produção de conteúdo:

Falar de saúde mental com adolescentes não é qualquer conversa, exige cuidado, responsabilidade e atenção ao impacto que cada palavra pode ter. Quem cria, educa ou atua na área da saúde tem a chance de transformar a internet em um espaço mais confiável, de apoio e de acolhimento. Os princípios deste guia nasceram de boas práticas e evidências, mas também da escuta dos próprios jovens e de quem convive com eles. O objetivo é simples: **ajudar a comunicar de forma clara, ética e responsável**, aproveitando o potencial da internet para ampliar o acesso à informação, criar redes de apoio e fortalecer comunidades mais saudáveis.



2.1 Comunicação segura



Através da fala sobre saúde mental para e com adolescentes podemos abrir espaço para conhecimento, acolhimento e busca de ajuda. Para uma comunicação realmente segura:

Não rotule adolescentes com diagnósticos.	Indique sempre canais de apoio confiáveis , como CVV (188), Pode Falar (UNICEF) ou o Mapa da Saúde Mental.	Troque termos estigmatizantes (“louco”, “surtando”) por expressões neutras (“crise de ansiedade”).
Valide emoções comuns da idade e ajude a diferenciar o que faz parte do crescimento do que precisa de atenção profissional.		
Incentive a conversa com adultos de confiança ou profissionais de saúde sempre que houver dúvida ou sofrimento.	Evite frases ou imagens que romantizem o sofrimento.	Use linguagem simples, clara e próxima da faixa etária.
Consulte especialistas quando possível, para garantir informações corretas e éticas.		
Promova empatia: lembre-se de que, do outro lado da tela, há alguém com uma história única, que pode estar vulnerável.		Adicione avisos claros em conteúdos sensíveis (ex.: “ <i>menção a autolesão</i> ”), para que o jovem não seja pego de surpresa e escolha se quer prosseguir. Mas, não adianta colocar avisos se o conteúdo em si não for seguro.
Utilize uma linguagem que normalize a busca por ajuda , mostrando que pedir apoio faz parte do cuidado com a saúde.		Conheça e utilize a cartilha “Como falar sobre saúde mental de forma segura” , produzida pelo Instituto Vita Alere (acesse aqui), como referência prática.

Uma linguagem acolhedora, que evita julgamentos e normaliza a busca por ajuda, pode ser o primeiro passo para que um adolescente se sinta seguro em compartilhar o que está vivendo.

3. Temas sensíveis e boas práticas específicas

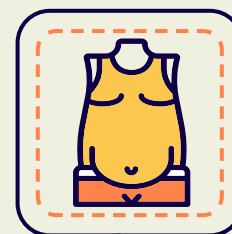
Alguns assuntos, quando falamos com adolescentes, pedem ainda mais cuidado. Eles podem tocar em dores profundas ou despertar sentimentos difíceis. As orientações a seguir foram pensadas para ajudar quem cria conteúdo a lidar com essas situações de forma clara, acolhedora e baseada em informação de qualidade.

3.1 Imagem e redes Sociais: Pressão estética e autoimagem

Na adolescência, o corpo muda rápido e a identidade está em formação. Nesse momento, as redes sociais podem aumentar a pressão por um padrão de beleza que não existe na vida real. Pesquisas indicam que o resultado costuma ser insatisfação com a própria aparência, queda na autoestima e, em alguns casos, comportamentos de risco ligados à saúde.



Boas práticas:



Mostre diversidade corporal: apresente diferentes biotipos, cores e estilos nos seus conteúdos.



Seja transparente: avise quando uma foto for editada e evite reforçar padrões irreais.



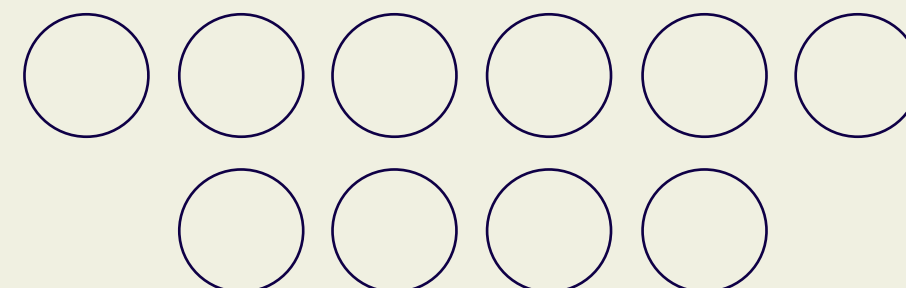
Fortaleça a autoestima: promova campanhas como **#SemFiltro** ou **#CorpoReal**, que valorizam a beleza real.



Explique os bastidores: fale sobre filtros, iluminação e ângulos, ajudando adolescentes a desenvolver um olhar crítico.



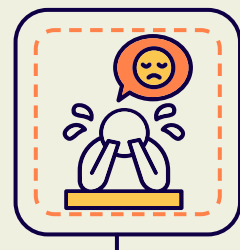
Prefira o autêntico: use imagens reais, sem alterações, para aproximar criador e público.



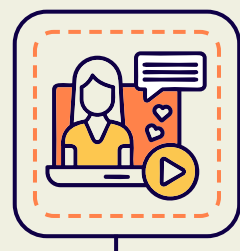
3.2 Comparação social e efeitos psicológicos

Nas redes sociais, é fácil cair na armadilha de se comparar com os outros. Fotos de viagens, corpos editados ou estilos de vida de luxo podem gerar sentimentos de inadequação, inveja e a ideia de que todo mundo é mais feliz. Esse movimento, conhecido como **FOMO** (medo de estar perdendo algo), somado ao uso passivo das redes, está associado a mais sintomas de ansiedade e depressão.

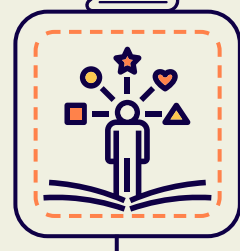
Boas práticas:



Mostre o real: compartilhe situações do cotidiano e vulnerabilidades comuns, ajudando os adolescentes a perceberem que ninguém é perfeito o tempo todo.



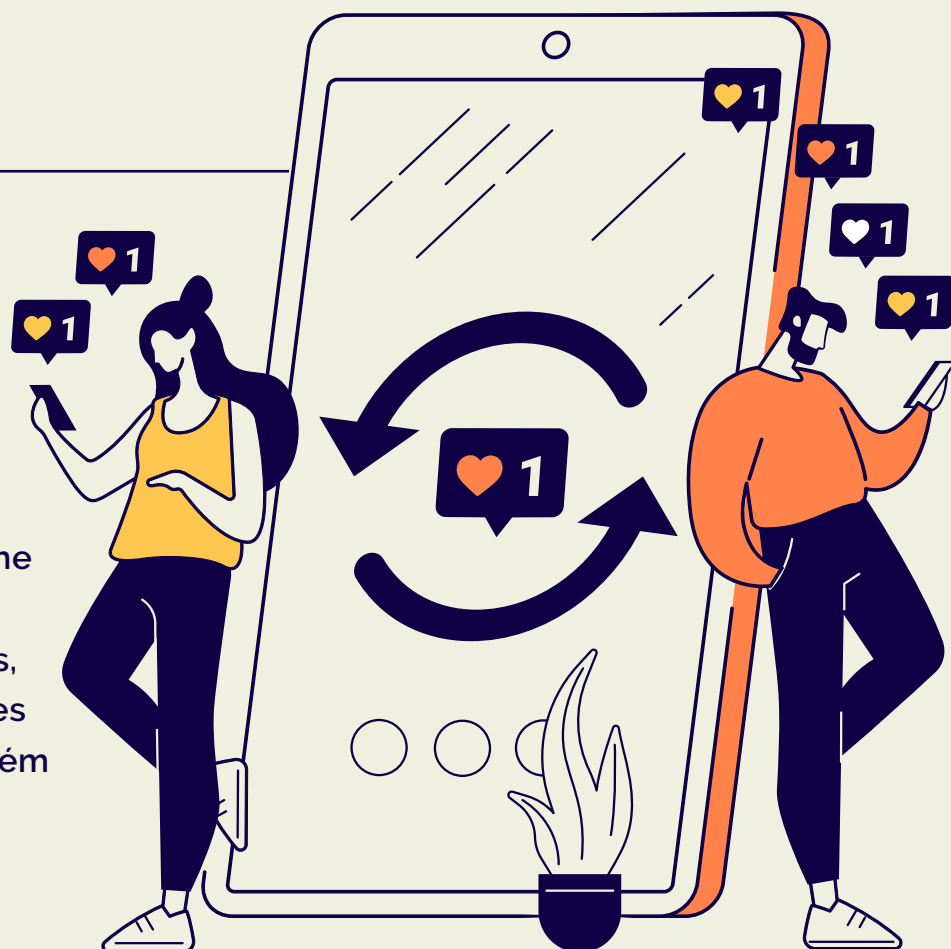
Desconstrua métricas de popularidade: desencoraje a ideia de que valor pessoal depende de curtidas ou seguidores.



Crie desafios saudáveis: incentive o progresso individual, como aprender uma nova habilidade, sem que isso vire competição.



Oriente o consumo consciente: ajude os jovens a perceberem quais conteúdos os fazem bem e quais funcionam como gatilhos, promovendo um uso ativo e positivo das redes.



3.3 Exposição a conteúdos sensíveis e violência

Assistir a conteúdos violentos ou ofensivos pode ser muito doloroso, principalmente para adolescentes que já vivem situações de bullying ou discriminação. Criadores têm a chance de reduzir esses danos e construir espaços digitais mais seguros e respeitosos.

Boas práticas:



Promova diálogos de qualidade: traga especialistas, use referências confiáveis e compartilhe histórias que inspirem quem enfrenta dificuldades.



Defina regras claras de convivência: deixe explícito que bullying e discursos de ódio não são aceitos. Modere comentários, ative filtros de palavras ofensivas e, se possível, conte com apoio de moderadores.



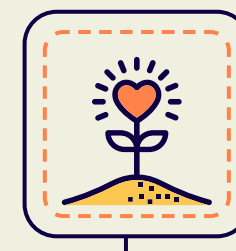
Aja rápido diante da violência: remova conteúdos ofensivos, bloqueie ou denuncie perfis agressivos.



Eduque para a empatia: mostre como o cyberbullying afeta quem sofre, compartilhe histórias sem expor identidades e incentive a reflexão antes de comentar.



Dê o exemplo: não humilhe, ridicularize ou exponha vítimas, mesmo de forma velada, sensacionalista ou em tom de piada.



Trate temas delicados com responsabilidade: não detalhe sofrimento nem métodos de violência. Foque em prevenção, acolhimento e canais de apoio.



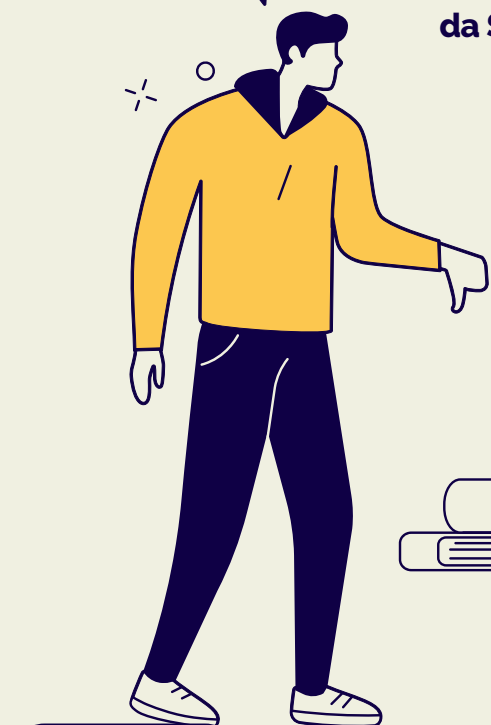
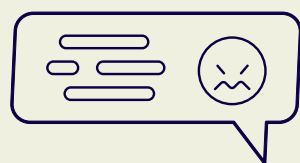
Proteja identidades: nunca divulgue fotos, prints, áudios ou vídeos de vítimas, mesmo com rosto coberto.



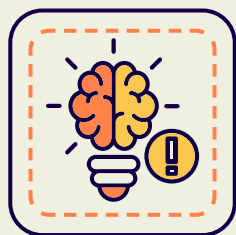
Oriente o caminho de ajuda: indique guias como os da Safernet Brasil e do YouTube sobre ataques em escolas. Para situações graves (ameaça, abuso sexual, exploração de imagens), informe sobre o recurso **Take It Down** e a **Central Nacional de Denúncias de Crimes Cibernéticos da Safernet Brasil**.



Use avisos específicos: prefira termos como “menção à autolesão” em vez de “conteúdo sensível” genérico. Pesquisas mostram que isso ajuda mais o público a se preparar.



Respeite a faixa etária: marque como “conteúdo maduro” materiais que possam perturbar, restringindo o acesso de menores.



Fortaleça o cuidado e a autonomia: incentive pensamento crítico, ambientes digitais saudáveis e valorização da diversidade.

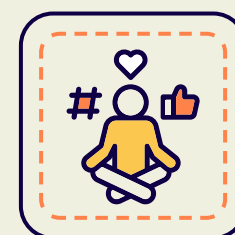


Evite o efeito contágio: nunca descreva métodos de autolesão ou suicídio. O foco deve ser sempre na proteção e na prevenção.

3.4 Uso Excessivo da Internet

O uso prolongado da internet pode afetar sono, desempenho escolar e saúde mental. É importante promover o equilíbrio digital.

Boas práticas:



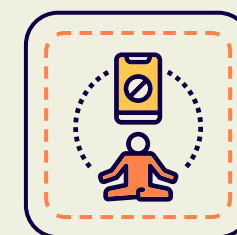
Estimule pausas e atividades offline, reforçando que sair das redes é saudável.



Compartilhe dicas de bem-estar digital, como reduzir o tempo de tela à noite, silenciar notificações nos estudos e reservar momentos sem celular.



Repense formatos de conteúdo, evitando recursos que prendem indefinidamente a atenção e geram ansiedade, e criando pausas naturais em vídeos e lives.



Dê o exemplo: fale abertamente sobre seus próprios limites digitais e inspire sua audiência a construir uma relação mais equilibrada com a tecnologia.



4. Conteúdo ético e base científica

Na era das fake news, falar de saúde mental na internet exige responsabilidade. Informação sem base científica pode reforçar estigmas, atrasar a busca por ajuda e até incentivar práticas perigosas. Em contrapartida, quando o conteúdo é claro, correto e embasado, ele combate mitos, orienta decisões e pode até salvar vidas. Organizações como a **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, **OPAS**, **UNICEF**, **Ministério da Saúde** e iniciativas como o **Instituto Vita Alere** oferecem diretrizes seguras que devem ser a base da produção de informação responsável.

Por que se apoiar na ciência é essencial:

- Evita mitos e "dicas milagrosas" sem comprovação.
- Dá credibilidade a quem cria conteúdo.
- Protege o público de práticas perigosas e da interrupção de tratamentos eficazes.
- Reforça que cada caso é único e que diagnósticos automáticos podem prejudicar o cuidado.

Boas práticas:



Busque fontes confiáveis e atualizadas: consulte OMS, OPAS, Ministério da Saúde, UNICEF e bases científicas como PubMed ou SciELO. Leia sempre o material completo.



Mostre transparência: cite a fonte dos dados que você compartilha.



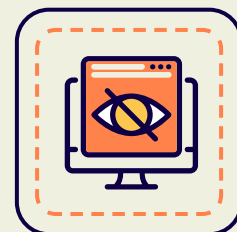
Respeite seus limites de atuação: se não for profissional de saúde, deixe claro com avisos como "Este conteúdo não substitui orientação profissional".



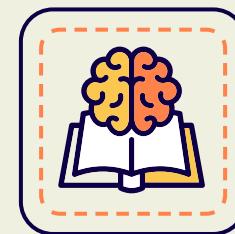
Traduza a linguagem técnica: use termos simples, acessíveis e empáticos.



Informe com cuidado: evite estatísticas alarmistas sem contexto. Traga sempre orientações de apoio e sinais de esperança.



Conte histórias de forma ética: respeite a privacidade, não glamourize situações de risco e destaque a possibilidade de melhora com o cuidado adequado.



Mantenha-se atualizado: revise conteúdos antigos e adapte informações à medida que novas evidências surgirem.



Colabore com especialistas e campanhas sérias: envolva profissionais de saúde e divulgue iniciativas reconhecidas para ampliar o alcance de informações seguras.

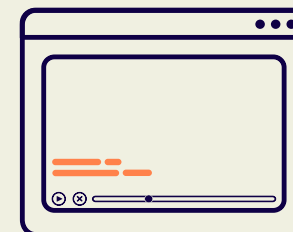
A ciência e a ética caminham juntas. Produzir conteúdo com base em evidências é uma forma de cuidar, proteger e fortalecer a confiança de quem busca apoio online.

4.1 Como citar fontes de forma leve e acessível



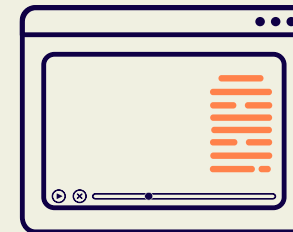
1. No próprio vídeo (fala do criador):

- Cite de forma breve e acessível:
"Esses dados são da pesquisa TIC Kids Online Brasil de 2023."
"Segundo a OMS, a busca por ajuda faz diferença na prevenção."



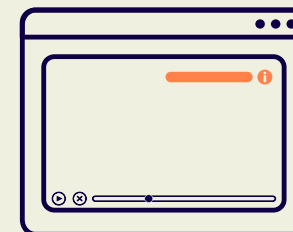
2. Na tela (elementos visuais):

- Insira legendas rápidas no canto do vídeo:
Fonte: CETIC, 2023
Dados: OMS



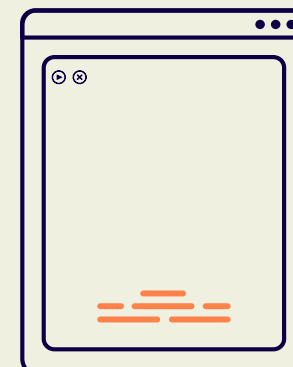
3. Na descrição do vídeo:

Liste fontes e links de forma simples e organizada:



4. Em cards ou telas finais:

- Use cards clicáveis para direcionar para materiais confiáveis.
- Nas telas finais, adicione: "Saiba mais em: link na descrição."



5. Na comunidade e shorts do YouTube:

- Em shorts: insira texto curto na tela: "Fonte: OMS".
- Em posts da aba comunidade: compartilhe o link direto para a fonte citada.

5. Protagonismo juvenil e cocriação

A Importância da Educação entre pares na promoção da saúde mental entre jovens (ASEC+)

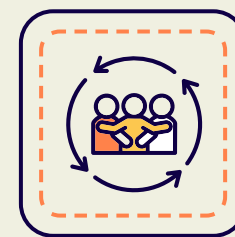
Quando os jovens falam entre si sobre saúde mental, algo poderoso acontece: eles se sentem mais à vontade para compartilhar emoções, pedir ajuda e criar redes de apoio. A chamada **educação entre pares** funciona justamente porque nasce da linguagem, da cultura e do contexto de quem vive a adolescência. Estudos mostram que essa estratégia aumenta a confiança, o senso de pertencimento e a disposição para buscar ajuda. (Moreira et al., 2019; Speranza, 2021; Soares et al., 2022). Esse tipo de iniciativa não substitui o trabalho dos profissionais de saúde mental,



mas o complementa. Em especial em lugares com poucos recursos, pode ampliar o alcance de políticas públicas e fortalecer uma rede de cuidado mais acessível (Galdeano, 2023). No processo, ajuda a desenvolver autonomia, empatia e protagonismo juvenil, elementos centrais para o cuidado integral das juventudes. Um exemplo concreto é a **Comunidade de Jovens Embaixadores pela Saúde Mental**, em que adolescentes recebem formação e atuam como multiplicadores em escolas, grupos comunitários e redes sociais. Com

apoio e capacitação, eles conseguem traduzir informações em linguagem próxima, produzir campanhas digitais e criar espaços de escuta entre seus pares (Lucio et al., 2022; Silva, 2022). Mesmo quando o conteúdo é produzido por outras gerações, ele pode criar conexão real com os jovens se trazer referências culturais relevantes, linguagem acessível e abertura para participação ativa. O protagonismo juvenil não é só ouvir os adolescentes, mas incluí-los como coautores das soluções.

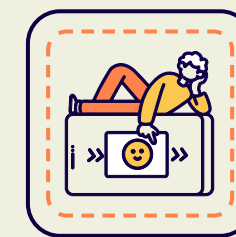
Boas práticas:



Inclua adolescentes desde o início: ouça suas pautas, interesses e formatos preferidos já no planejamento.



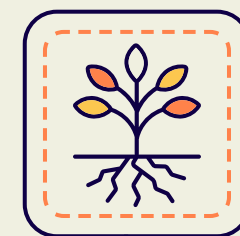
Ofereça capacitação básica em saúde mental e comunicação, sempre com supervisão de profissionais para apoio quando necessário.



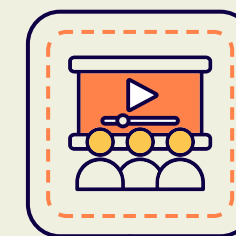
Crie canais de feedback para que jovens possam opinar sobre campanhas, roteiros e materiais.



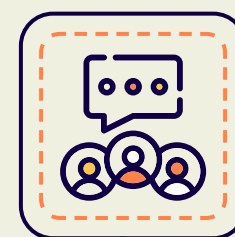
Incentive a voz juvenil: permita o uso de gírias, memes, músicas e referências culturais, dentro de limites de segurança.



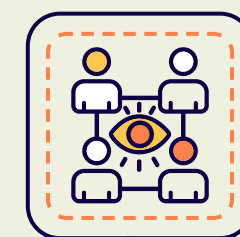
Valorize narrativas reais de superação, que ajudam a reduzir o isolamento e encorajam a busca por apoio.



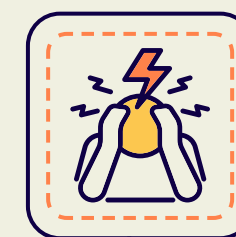
Produza conteúdos interativos: histórias reais ou fictícias que representem dúvidas e desafios comuns, favorecendo identificação e pertencimento.



Teste linguagem e formatos com grupos, coletivos ou conselhos de jovens antes da publicação, para garantir clareza, acolhimento e conexão.



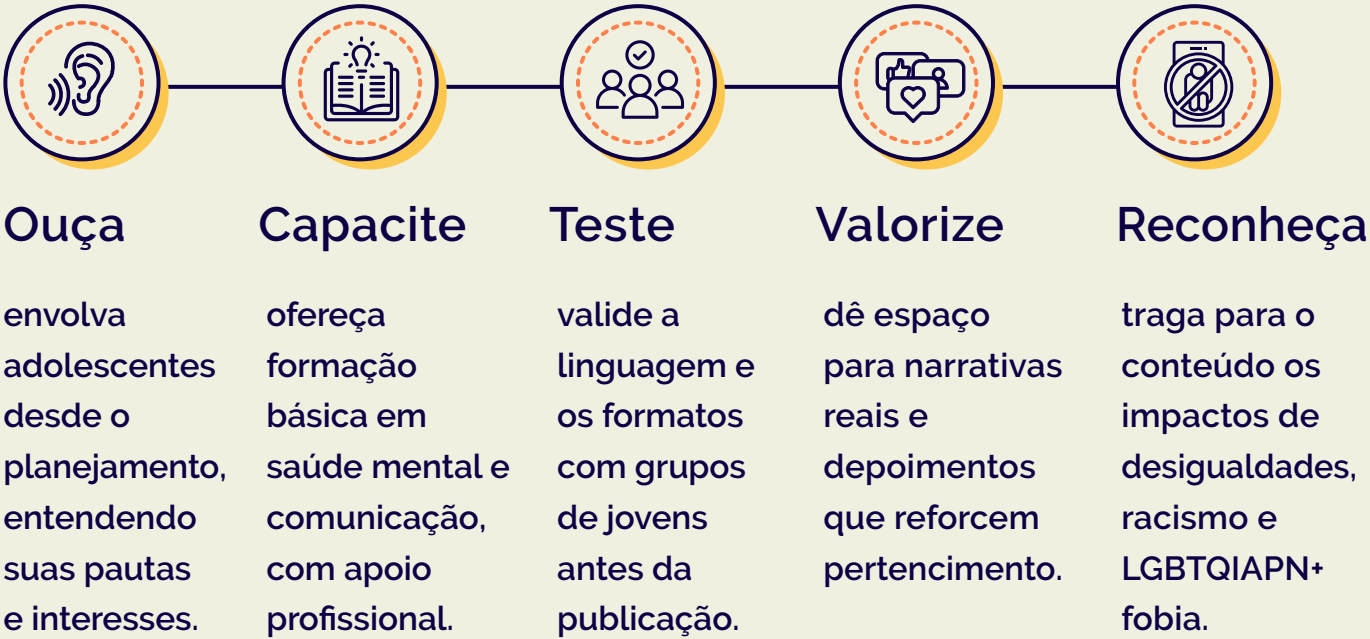
Estabeleça parcerias com coletivos juvenis, grêmios estudantis e influenciadores engajados, fortalecendo redes de multiplicadores.



Reconheça desigualdades: aborde os impactos de racismo, violência de gênero e LGBTQIAPN+fobia na saúde mental.

Fortalecer o protagonismo juvenil não é apenas dar voz aos adolescentes, mas garantir que eles participem ativamente da construção de uma comunicação mais justa, inclusiva e transformadora. Essa abordagem aprofunda vínculos, aumenta o engajamento e gera resultados mais autênticos para quem realmente vai consumir o conteúdo.

5.1 Protagonismo Juvenil em 5 passos

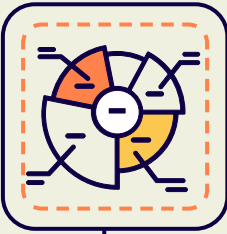


6. Criatividade e formatos inovadores com responsabilidade

Falar sobre saúde mental com adolescentes pede criatividade, mas também muito cuidado. Vídeos curtos, podcasts, memes, jogos ou narrativas interativas podem aproximar o tema da realidade dos jovens.

O segredo é experimentar formatos novos, ouvir o público e corrigir o rumo quando for necessário, sem nunca banalizar assuntos delicados.

Boas práticas:



Adapte a linguagem para diferentes públicos: use legendas, texto alternativo, áudio claro, quadrinhos e infográficos para facilitar a compreensão.



Promova interação saudável: crie desafios, enquetes ou atividades que estimulem reflexão, não só consumo passivo.



Busque parcerias criativas com artistas, designers e músicos, usando referências de games, HQs ou trilhas sonoras.



Traga referências culturais: séries, filmes, músicas e influenciadores conhecidos podem ser pontos de partida para conversas sobre saúde mental.



Use humor com cuidado: piadas e memes podem aliviar tensões, mas devem ser testados com jovens para garantir que não ridicularizem ou reforcem estigmas.



Avalie antes de publicar: pergunte-se se a linguagem, as imagens e as mensagens são claras, respeitosas e seguras. Ajuste sempre que necessário.



Evite:

- Dar diagnósticos ou sugerir tratamentos — isso é papel de profissionais de saúde.
- Romantizar ou espetacularizar o sofrimento com frases de impacto ou imagens fortes.
- Compartilhar relatos sem consentimento ou expor detalhes que identifiquem alguém.
- Reforçar estigmas com piadas, estereótipos ou generalizações sobre transtornos mentais.

Para canais de saúde/profissionais da saúde:

Traduza termos técnicos em explicações simples, contextualizando sinais de alerta e formas de buscar ajuda.

Evite diagnósticos generalizados ou autodiagnósticos, reforçando que cada caso precisa de avaliação individual.

Ofereça orientações práticas de autocuidado e manejo de estresse, sempre com base em fontes confiáveis e sem cair na “positividade tóxica”.

Lembre-se: o conteúdo não substitui consulta profissional, mas pode ser uma ponte para incentivar a busca por ajuda qualificada.



Para canais de educação/educadores:

Use linguagem próxima ao cotidiano dos estudantes, evitando termos alarmistas.

Relacione saúde mental com temas já trabalhados na escola, como convivência, bullying e autocuidado, de forma interdisciplinar.

Estimule debates críticos com vídeos, histórias reais e exemplos que favoreçam identificação.

Promova espaços de escuta: conteúdos educativos podem abrir portas para diálogo, mas não substituem acompanhamento especializado.

Ninguém precisa ser especialista em comunicação para começar a criar. O mais importante é **aprender com a prática, ouvir o público e melhorar continuamente**. Use os recursos do próprio YouTube, como a aba Comunidade, para divulgar conteúdos positivos, abrir enquetes, receber feedbacks e engajar adolescentes de forma segura. **Criatividade e responsabilidade caminham juntas para tornar a internet um espaço de cuidado e troca real.**

7. Recursos e referências

Para falar de saúde mental com adolescentes de forma responsável, é fundamental conhecer e indicar **fontes seguras** de informação e apoio. Elas ajudam criadores, famílias, educadores e os próprios jovens a encontrar caminhos confiáveis quando precisam. Abaixo você vai encontrar indicações de organizações, diretrizes, serviços de apoio, plataformas e materiais confiáveis.

Organizações

- **Organização Mundial da Saúde (OMS):** diretrizes globais de saúde mental. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS): orientações regionais e campanhas.
- **Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS):** orientações regionais e campanhas.
- **UNICEF Brasil:** informações sobre proteção, bem-estar e participação juvenil. <https://www.unicef.org/brazil/>
- **Instituto Vita Alere:** materiais de educação emocional, prevenção do suicídio e promoção de saúde mental. <https://vitaalere.com.br/>
- **ASEc+ Associação pela Saúde Emocional:** Organização da Sociedade Civil que atua há 20 anos na Promoção de Saúde Mental com programas, soluções e comunidades. <https://asecbrasil.org.br/>
- **SaferNet Brasil:** A SaferNet Brasil é uma organização da sociedade civil sem fins lucrativos que promove o uso seguro e ético da internet, defendendo os direitos humanos no ambiente digital. <https://new.safernet.org.br/>
- **Instituto da Criança e do Adolescente - ICr:** Referência Nacional e Internacional em Saúde da Criança e do Adolescente. <https://icr.usp.br/>
- **Vertentes:** Grupo de instituições que se uniram para nutrir e transformar uma cultura de cuidado em saúde mental no Brasil. <https://www.vertentes.org/>

Plataformas e serviços de apoio:

- **Centro de Valorização da Vida (CVV):** apoio emocional 24h pelo 188. <https://cvv.org.br/>
- **Hotline Safernet Brasil:** canal de denúncia e apoio em casos de violência online. <https://new.safernet.org.br/denuncie>
- **Mapa da Saúde Mental:** Aqui você vai encontrar informações confiáveis sobre locais disponíveis para ajudar você gratuitamente ou de maneira voluntária. <https://mapasaudemental.com.br/>

Materiais:



8. Mensagem Final

Falar de saúde mental com adolescentes é mais do que produzir conteúdo: é assumir um compromisso contínuo com o cuidado e com a responsabilidade de quem está do outro lado da tela. Este guia não traz todas as respostas, mas oferece caminhos para apoiar suas escolhas criativas, inspirar novas abordagens e fortalecer boas práticas que podem realmente fazer diferença na vida de quem assiste, lê ou interage com o seu trabalho. Cada criador, educador ou profissional que compartilha informação de qualidade ajuda a ampliar uma rede de

apoio e aprendizado. Não é necessário saber tudo de imediato. O que importa é agir com responsabilidade, abrir espaço para diálogos honestos, contribuir para comunidades mais seguras e apoiar jovens a se sentirem mais informados e acolhidos. Continue testando, ouvindo, ajustando. Sua voz pode transformar a experiência digital de muitos adolescentes. Use os recursos e referências indicados, conte com especialistas sempre que precisar e saiba que o Instituto Vita Alere e seus parceiros estão junto com você nessa jornada.



9. Sobre o Vita Alere:

Fundado em 2013, o Instituto Vita Alere atua na promoção do bem estar e da saúde mental, na prevenção e na posvenção do suicídio, na autolesão e na educação socioemocional. Referência no Brasil, o Instituto desenvolve projetos, pesquisas, materiais educativos, formações e ações de comunicação voltadas a adolescentes, famílias, educadores, profissionais da saúde, organizações e à sociedade em geral, sempre com base em evidências científicas, ética e responsabilidade social.

Abriga o *Centro de Inovação e Pesquisa em Saúde Mental, Tecnologia e Suicidologia*, dedicado à produção de conhecimento, ao desenvolvimento de metodologias e à análise crítica dos impactos dos ambientes digitais, das tecnologias emergentes e das políticas públicas sobre a saúde mental. O Centro articula pesquisa aplicada, incidência pública e inovação social, contribuindo para a formulação de práticas, diretrizes e estratégias alinhadas aos desafios contemporâneos da prevenção do sofrimento psíquico e do comportamento suicida.

Criou o *Mapa da Saúde Mental*, uma plataforma pública e gratuita que reúne serviços, projetos e recursos de apoio em saúde mental em todo o Brasil. O Mapa tem como objetivo ampliar o acesso à informação qualificada, orientar encaminhamentos seguros e fortalecer redes territoriais de cuidado, sendo amplamente utilizado por profissionais, educadores, famílias, criadores de conteúdo e pela população em geral como referência confiável para busca de ajuda.

A atuação do Instituto é orientada pela defesa dos direitos humanos e por valores como justiça social, equidade, diversidade e democracia. Parte do reconhecimento de que a saúde mental é atravessada por fatores sociais, históricos, culturais, políticos e econômicos, o que exige escuta qualificada, posicionamento ético e enfrentamento ativo de todas as formas de discriminação. Suas ações buscam construir práticas de cuidado que respeitem as especificidades de diferentes grupos e contextos.

Neste guia, o Instituto Vita Alere, em parceria com o YouTube Health e instituições técnicas, reafirma seu compromisso com uma comunicação em saúde mental acessível, segura e baseada em evidências. Acreditamos que informação de qualidade fortalece vínculos, amplia redes de apoio e contribui para a proteção da vida. Seguimos à disposição para dialogar e colaborar com quem cria, educa e cuida, promovendo um ambiente digital mais responsável, acolhedor e comprometido com a saúde mental.

10. Ficha técnica:

Organizadoras: Karen Scavacini, Camila Corrêa Matias Pereira

Autoria: Karen Scavacini, Camila Corrêa Matias Pereira, Bianca Orrico, Leandro Mendonça, Juliana Fleury, Benito Lourenço

Conselho:

- **Associação da Saúde Emocional da Criança - ASEC+:** Leandro Mendonça e Juliana Fleury - **Revisão:** Andrea Monteiro e Letícia Sato
- **Instituto da Criança e do Adolescente do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo - IcR:** Dr. Benito Lourenço
- **Safernet Brasil:** Bianca Orrico, psicóloga na Safernet Brasil e Doutora em Estudos da Criança pela Universidade do Minho (Portugal)
- **Vita Alere:** Dra. Karen Scavacini e Dra Camila Corrêa Matias Pereira

Responsável técnica: Dra. Karen Scavacini (CRP 06/64761)

Revisão: Indiana Torretta (YouTube Health)

Apoio: Youtube Health

Editora: Instituto Vita Alere

Local: São Paulo

Ano: 2026

ISBN: 978-65-80351-27-5

Ilustração e Projeto Gráfico: Kamguru

Sugestão de como citar esse material: SCAVACINI, K., PEREIRA, CCM., Manual Prático: Comunicação em Saúde mental & bem-estar para jovens. São Paulo: Instituto Vita Alere, 2026. ISBN: 978-65-80351-27-5

Instituto Vita Alere (CRP 06/4874/J) :

www.vitaalere.com.br

contato@vitaalere.com.br

(11) 97647 0989

Redes e plataformas: Vita Alere

11. Referências:

ASSOCIAÇÃO PELA SAÚDE EMOCIONAL DE CRIANÇAS. Movimento Saber Lidar Jovem: educação entre pares como estratégia para promoção da saúde mental das juventudes. Organização: Wilson Guilherme Dias Pereira. São Paulo: Associação pela Saúde Emocional de Crianças, 2024. Disponível em: <https://asecbrasil.org.br/publicacoes/>. Acesso em: 1 jul. 2025.

CENTRO REGIONAL DE ESTUDOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO (CETIC.br). Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2022. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2023. Disponível em: <https://cetic.br/pt/publicacao/pesquisa-sobre-o-uso-da-internet-por-criancas-e-adolescentes-no-brasil-tic-kids-online-brasil-2022>. Acesso em: 1 jul. 2025.

CRENSHAW, K. Demarginalizing the intersection of race and sex: a Black feminist critique of antidiscrimination doctrine. University of Chicago Legal Forum, Chicago, v. 1989, n. 1, p. 139–167, 1989.

DAVIS, K.; ERNST, M. Intersectionality and mental health among adolescents: risk and resilience factors. Adolescent Research Review, v. 4, p. 217–230, 2019.

DE QUEIROZ, A. et al. Juventudes e saúde mental: práticas emergentes no território. 2023.

GALDEANO, L. A precariedade na presença de profissionais da saúde mental em territórios vulneráveis. 2023.

HICKMAN, C. et al. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. The Lancet Planetary Health, v. 5, n. 12, p. e863–e873, 2021.

INSTITUTO VITA ALERE ; SAFERNET BR, CONTENTE.VC;. Cartilha: Como falar de forma segura sobre saúde mental. [S.l.]: Meta, 2023. Disponível em: <https://ainternetqueagentefaz.org.br/como-falar.pdf>. Acesso em: 1 jul. 2025.

LUCIO, C. et al. Tecnologia, juventude e saúde mental: novas formas de expressão no ambiente digital. 2022.

MOREIRA, P. et al. Letramento em saúde mental: uma ferramenta para promoção e prevenção entre jovens. 2019.

SAFERNET BRASIL. Do's e Don'ts para criadores de conteúdos. Disponível em: https://new.safernet.org.br/sites/default/files/content_files/como-falar-sobre-ataques-violentos-nas-escolas.pdf. Acesso em: 1 jul. 2025.

SAFERNET BRASIL. Infográfico sobre sextorsão. Disponível em: <https://new.safernet.org.br/content/infografico-como-denunciar-sextorsao>. Acesso em: 1 jul. 2025.

SAFERNET BRASIL. Saferlab: laboratório de contra-narrativas para o discurso de ódio online. Disponível em: <https://saferlab.org.br/>. Acesso em: 1 jul. 2025.

SILVA, M. A. et al. Racismo e saúde mental: uma revisão integrativa da literatura. Revista Psicologia & Sociedade, v. 32, p. e203066, 2020.

SILVA, R. A presença da juventude nas redes: identidade, expressão e saúde emocional. 2022.

SOARES, R. et al. Pertencimento e saúde mental nas juventudes brasileiras. 2022.

SPERANZA, G. Afetos, confiança e troca: o papel do jovem educador em ambientes seguros de aprendizagem. 2021

Realização



Conselho

