

CARTILHA PARA  
PAIS E EDUCADORES

# PREVENÇÃO DO SUICÍDIO NA INTERNET



# SUMÁRIO

- 04 ... POR QUE FAZER UMA CARTILHA COMO ESSA
- 04 ... O QUE É O COMPORTAMENTO SUICIDA
- 06 ... OUTROS COMPORTAMENTOS AUTODESTRUTIVOS
- 07 ... A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL
- 08 ... QUAIS OS PAPÉIS DO PSIQUIATRA E DO PSICÓLOGO
- 09 ... TRANSTORNOS MENTAIS EM ADOLESCENTES
- 11 ... PRINCIPAIS NÚMEROS EM TORNO DO SUICÍDIO
- 12 ... FATORES DE RISCO
- 13 ... OS SINAIS DE QUE UM ADOLESCENTE PENSA EM SE MATAR
- 16 ... A PREVENÇÃO DO SUICÍDIO NA INTERNET
- 20 ... COMO GERAR MAIS SAÚDE E BEM ESTAR NA INTERNET
- 21 ... O QUE FAZER SE DESCONFIAR DE COMPORTAMENTO SUICIDA
- 21 ... COMO CONVERSAR COM O ADOLESCENTE
- 22 ... O QUE NÃO É RECOMENDADO FAZER
- 22 ... REFLEXÕES PARA OS PAIS
- 23 ... FATOS E MITOS SOBRE O COMPORTAMENTO SUICIDA
- 24 ... FINALIZANDO
- 24 ... REFERÊNCIAS
- 25 ... SOBRE O INSTITUTO VITA ALERE

## POR QUE FAZER UMA CARTILHA COMO ESSA?

Essa cartilha foi pensada com a intenção de auxiliar pais, mães, responsáveis e educadores a identificar situações de sofrimento emocional e de risco em adolescentes e de discutir abertamente a prevenção do suicídio na internet incluindo atitudes que promovam a saúde mental.

Apresentaremos informações importantes sobre o uso seguro da rede e alguns pontos que consideramos merecer atenção e cuidado, especialmente se tratando de adolescentes expostos a conteúdos dos mais variados tipos e qualidades; que se relacionam com a internet de um modo próprio. Esperamos alertar para os riscos e desconstruir alguns mitos que existem em torno desse universo, pois acreditamos que se trata de uma excelente ferramenta se for usada de forma adequada.

Nosso objetivo é que essa cartilha possa te ajudar a se aproximar de seu(s) filho(s) ou dos adolescentes que você tem por perto, a conversar e chegar mais perto de seu universo, a compreender um pouco mais as questões que envolvem os adolescentes da atualidade com mais segurança e tranquilidade frente aos desafios que esse tema apresenta.

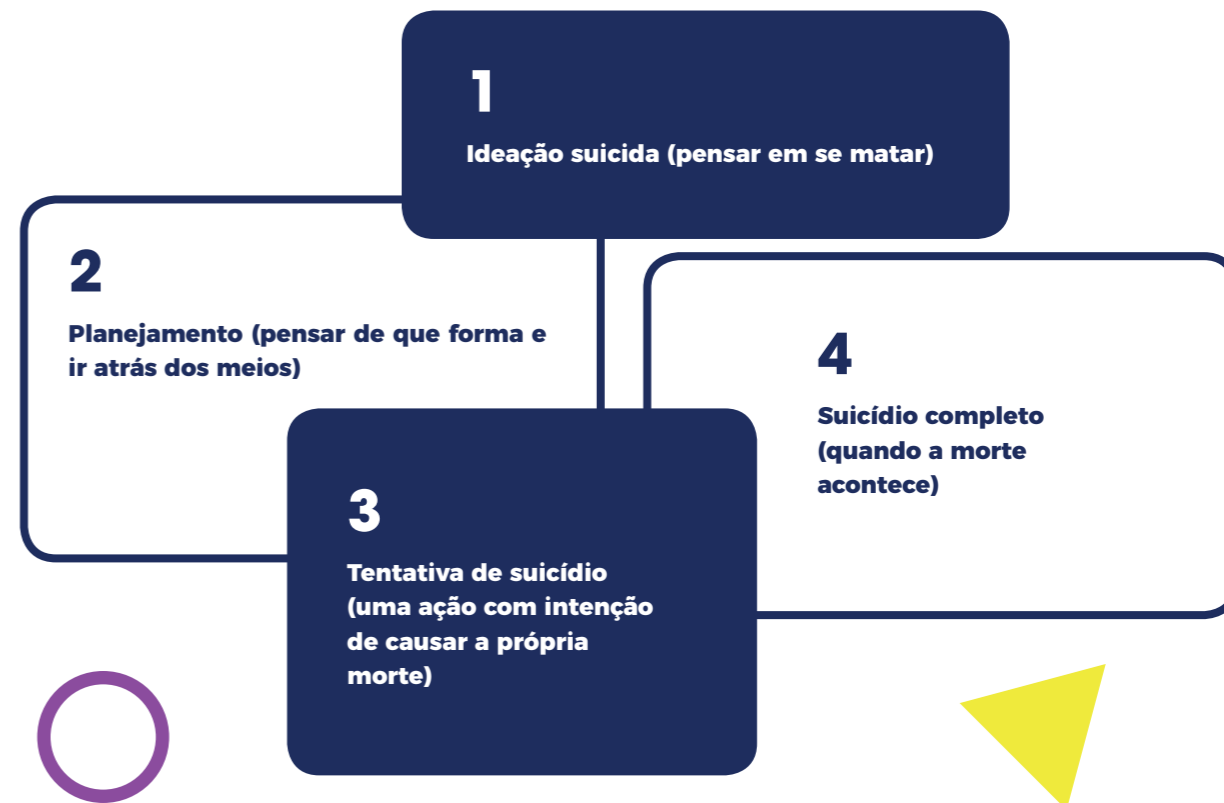
A cartilha foi desenvolvida pelo Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do suicídio com revisão e apoio da Google Brasil e Unicef.

Agradecemos à Safernet Brasil pela revisão dos conteúdos dessa cartilha.

## O QUE É O COMPORTAMENTO SUICIDA?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, o suicídio é definido como o ato deliberado de tirar a própria vida, entendido como resultado de vários fatores que se relacionam entre si, como, por exemplo, os culturais, sociais, psicológicos, psiquiátricos, biológicos, econômicos.

## O COMPORTAMENTO SUICIDA INCLUI:



É uma questão de saúde pública. Isso significa que diversas ações podem ser feitas para a sua prevenção. Desde campanhas educativas online ou offline, passando por ações em escolas e de suporte para as famílias, serviços amplos de saúde mental (apoio psiquiátrico, psicológico, de inserção social), controle de métodos (armas de fogo, agrotóxicos, medicação), até a

promoção de um ambiente mais livre de violência, quer dizer, mais saudável como um todo. As crenças dos pais a respeito do suicídio influenciam a forma como eles irão lidar sobre o tema com seus filhos e portanto, perceba o porquê você acha que um suicídio ocorre.

**Suicídio é um fenômeno complexo e, por conta disso, não podemos explicá-lo de um jeito simples, com um olhar reduzido, não existe uma única causa para que ele aconteça.**

**Quando um ato suicida acontece, buscar por culpados não é a melhor estratégia. Ao lidar com ideação, comportamento ou tentativas de suicídio, a compreensão e ação são caminhos possíveis.**

**O suicídio se dá por uma combinação de situações, que muitas vezes vão se desenvolvendo ao longo do tempo, que acabam culminando nessa grande tragédia para a vida dos que passam por essa situação.**

**Não se trata de manipulação e sim comunicação que algo não vai nada bem.**

## OUTROS COMPORTAMENTOS AUTODESTRUTIVOS:



Atualmente, além do suicídio, os comportamentos de automutilação estão ficando mais comuns. A autolesão representa um grito de socorro de um adolescente que pode estar se sentindo muito sozinho, angustiado e perdido em relação ao que está acontecendo com ele e isso não deve ser desqualificado.

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

O comportamento autolesivo pode cumprir a função de regulação emocional, ou seja, o adolescente sente uma angústia muito grande, vive sentimentos e situações com as quais ele não sabe lidar e passa a se cortar, a se queimar ou a se agredir, numa tentativa de dar vazão a essa dor emocional, tornando-a algo concreto no próprio corpo e também pode significar uma punição por algo que o adolescente fez e que se culpa de ter sido errado. O que pode fazer com que esse comportamento se mantenha é a sensação de alívio momentâneo que ele proporciona.

### TIPOS MAIS COMUNS DE AUTOLESÃO:

- Cortes
- Queimaduras
- Socos e tapas

Não existe uma receita para identificar se uma pessoa se automutila ou não, mas existem alguns sinais que podem levantar suspeitas e acender um sinal de alerta. Atenção!

- Isolamento
- Mudanças de humor repentinas
- Agressividade
- Irritação
- Choro recorrente
- Uso de roupas inadequadas ao clima - como casacos e calças em períodos de calor

A automutilação não se resume a modismo ou influência de grupos de amigos. Caso você perceba que um adolescente está ferindo a si próprio, algumas formas de ajuda devem ser providenciadas a fim de protegê-lo:

- Entender que esse comportamento é um pedido de ajuda e levá-lo a sério
- Acolher sem julgamento
- Conversar, demonstrando preocupação e interesse
- Perguntar como pode ajudar
- Buscar ajuda profissional

## A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL:



Ter saúde não é apenas estar livre de doenças, mas sim que o indivíduo goze de bem-estar físico, mental e social. Para que isso possa acontecer, diferentes atitudes, nessas três áreas podem ser implementadas. Elas também são fatores de proteção do comportamento suicida.

**1**  
Desenvolver a criatividade

**2**  
Cultivar valores e crenças positivas

**3**  
Estabelecer vínculos sociais de confiança

**4**  
Buscar uma comunidade com a qual se identifique

**5**  
Realizar trabalhos altruístas (de ajuda ao próximo)

**6**  
Desenvolver a religiosidade/ espiritualidade

**7**  
Ter um sono restaurador

**8**  
Receber alimentação nutritiva

**9**  
Praticar o contato com a natureza e com as artes

**10**  
Estabelecer objetivos para a vida

**11**  
Adquirir novas habilidades e conhecimentos

**12**  
Frequentar ambientes livres de álcool e drogas

**13**  
Aprimorar a escuta e a comunicação

**14**  
Praticar exercícios físicos

**15**  
Procurar profissionais de saúde quando necessário

Crenças preconceituosas sobre saúde mental são bastante comuns, o que não só contribui para o aumento do estigma e do tabu, como atrapalha na busca de ajuda quando existe sofrimento intenso. A adolescência é um período onde pode haver o início dos transtornos mentais e a demora em procurar ajuda, por causa do preconceito ou desinformação, que pode acarretar um atraso no diagnóstico e uma piora do quadro, dificultando o tratamento.

**Sempre que promovemos o bem-estar e a saúde mental estamos prevenindo o suicídio.**

## QUAIS OS PAPÉIS DO PSIQUIATRA E DO PSICÓLOGO?



A Psiquiatria e a Psicologia são as especialidades do campo da saúde destinadas a estudar as perturbações da saúde psíquica e dos comportamentos, o que significa que psiquiatras e psicólogos são os profissionais adequados e que possuem capacitação teórica e técnica, para acompanhar aqueles que estão precisando de cuidados específicos nessas áreas. Muitas vezes são necessários os acompanhamentos de ambos os profissionais, que complementam suas práticas, a fim de proporcionar um atendimento integral ao adolescente que sofre algum transtorno mental ou está com comportamento suicida.

**O psiquiatra é o médico que tem as melhores condições de cuidar de alguém que está apresentando algum transtorno mental. Ele é capacitado não só para fazer uma avaliação precisa da situação, o que é uma tarefa extremamente complexa, como também de prescrever a medicação adequada para cada caso.**

### QUANDO LEVAR O FILHO AO PSIQUIATRA:

- Quadros de tristeza que se prolongam excessivamente ou são desproporcionalmente profundos
- Desânimo persistente
- Não “curtir” a maioria das atividades das quais a criança ou o adolescente gostavam
- Presença de muitos sintomas, que podem ser físicos, psíquicos, comportamentais
- Falar que quer morrer e ter comportamento suicida
- Ter comportamentos autolesivos
- Você verá vários desses sintomas na página 10

(ThaparA, Pine et al, 2015)

Em alguns casos a medicação psiquiátrica será imprescindível. Converse com o médico sobre os possíveis efeitos colaterais. **ATENÇÃO:** cuidados extras no início do tratamento, e adequações de dosagem e remédio podem ser necessárias.

**O psicólogo é o profissional adequado para oferecer um tipo de tratamento chamado Psicoterapia, que não envolve medicação, mas sim, vários tipos de atividades que ajudam a cuidar e a recuperar a saúde mental.**

## ALGUNS EXEMPLOS DE COMO A PSICOTERAPIA PODE AJUDAR ALGUÉM EM SOFRIMENTO EMOCIONAL:

- **Acolhendo e identificando diversos sentimentos, como o medo, a raiva, a tristeza e ajudando a lidar com emoções que trazem angústia**
- **Oferecendo suporte para enfrentar obstáculos, frustrações e crises**
- **Promovendo o desenvolvimento da capacidade de enfrentar adversidades**
- **Ressignificando experiências traumáticas**
- **Diferenciando depressão, tristeza e luto. Depressão é uma doença, necessita de avaliação clínica; tristeza é um sentimento que faz parte de muitas situações da vida; luto é um processo que envolve vários sentimentos ao mesmo tempo e acontece após a perda de algo ou de alguém importante.**
- **Identificando padrões tóxicos de relacionamento, buscando novas formas, mais saudáveis**
- **Desenvolvendo maneiras criativas de lidar com situações difíceis**
- **Restaurando e promovendo uma sensação geral de bem-estar**
- **Reconstruindo a autoestima e a autoconfiança, mudando comportamentos, cobranças, pensamentos distorcidos e negativos sobre si próprio**
- **Redefinindo metas, mais realistas e possíveis**

## TRANSTORNOS MENTAIS EM ADOLESCENTES: .....

A adolescência é uma fase do desenvolvimento que acontece, cronologicamente, entre 14 e 21 anos, sendo caracterizada por trazer mudanças intensas no corpo e na imagem do próprio corpo, nos comportamentos, na relação com os pais e com o restante da família, na escola, com os professores e na relação com o processo de aprendizagem, nas relações com os amigos, nos interesses, na forma como as pessoas ao redor vão se relacionar com essa “nova pessoa”, ou seja, tudo fica de um jeito muito diferente. O filho que se comportava de uma maneira na infância passa a não ser o mesmo filho quando ele chega na adolescência.

Quando algum transtorno mental começa a se desenvolver na adolescência, às vezes é difícil de perceber se os novos comportamentos tem a ver com todas as mudanças que acontecem nessa fase ou se é sinal de que alguma coisa não vai bem com o adolescente. Se você perceber alterações significativas, repentinas, sem explicação e que não passam, em diferentes áreas da vida do adolescente, isso deve acender um alerta, pois ele pode estar precisando de apoio.

Vivemos uma época onde todos parecem acelerados, em uma cultura e sociedade que cultuam a felicidade extrema, a beleza eterna, a produtividade alta, fazendo pressão e cobrança cada vez maiores sobre o indivíduo, para que ele dê conta de tudo sozinho.

## ISSO ACONTECE COM VOCÊ TAMBÉM? QUANTAS COISAS SEM FAZER VOCÊ DEIXA QUANDO TERMINA O DIA? QUANTO TEMPO VOCÊ TEM SE DEDICADO A COISAS QUE REALMENTE SÃO ESSENCIAIS PARA VOCÊ?

Lembre que o adolescente vive no meio de um turbilhão de ansiedades, expectativas, pressões, hormônios e que ele ainda não tem maturidade para lidar com elas, pois além de ter pouca experiência de vida, o cérebro só termina de se formar aos 21 anos, até lá ele pode ser mais impulsivo, ter maior dificuldade em ter um raciocínio claro, em lidar com frustrações e maior necessidade em ter prazer imediato. Ele sente medo do futuro, vive angústias e é afetado por tantas incertezas, vê pessoas lindas e felizes nas redes sociais e também quer ser admirado e aprovado por todos, não aceita fazer escolhas erradas e tem dificuldade de lidar com elas. Além disso, ele está exposto e imerso no mundo virtual, que pode ser uma porta aberta para o contato com todo tipo de assuntos, positivos ou tóxicos.

### 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 objeto de tensão**
- **Preocupação exagerada em comparação com a realidade**
- **Problemas para dormir**
- **Irritabilidade**
- **Agitação dos braços e pernas**

### 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**

A depressão é um quadro de adoecimento que merece receber especial atenção e que precisa de tratamento, pois estamos falando de uma doença que pode ser branda ou grave, mas que é terrível de qualquer maneira.

**ATENÇÃO!** Estar deprimido não é sinônimo de estar triste, isso é um dos mitos que precisamos mudar.

**Depressão não é tristeza e nem fraqueza!**

### 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**
- **Ideias de culpa (o adolescente se sente culpado de algo que não fez ou, se fez, a culpa é exagerada) ou de menos valia (excessiva desvalorização de si mesmo)**
- **Diminuição da atividade psicomotora (ou seja, das ações motoras dependentes de estimulação mental)**
- **Sensação de falta de energia**
- **Ideias de morte ou suicídio ou tentativas de suicídio**

## PRINCIPAIS NÚMEROS EM TORNO DO SUICÍDIO:

Todos os anos, aproximadamente 1 milhão de pessoas tiram suas vidas, ou seja, uma taxa de mortalidade de 16 por 100.000 habitantes, o que contabiliza 1 morte a cada 40 segundos e coloca o suicídio como sendo a 13ª causa de morte mundial.

Fonte: (OMS, 2010)

Segundo o Waiselfisz (2017) houve um aumento de 65% nas taxas de suicídio entre 10 a 14 anos e 45% de 15 a 19 anos. Embora os índices de suicídio nessa idade não sejam tão altos, tem aumentado consideravelmente nas últimas décadas.



No Brasil, em 2015, a faixa etária dos 15 aos 19 anos concentrou 722 mortes por suicídio. As tentativas são de 10 a 20 vezes maiores que os suicídios completos. Quanto mais tentativas maior o risco.

Fonte: (Ministério da Saúde, 2017)

Para cada suicídio, 135 pessoas podem ser impactadas por essa morte (Segundo Cerel et al, 2019). Um luto muitas vezes mais intenso, prolongado e com características únicas se comparado com outros tipos de mortes.



**QUANTO MAIS ADOECIDA MENTALMENTE, PSIQUICAMENTE E SOCIALMENTE UMA NAÇÃO, MAIORES SERÃO OS NÚMEROS DE SUICÍDIO.**

# FATORES DE RISCO PARA O SUICÍDIO EM ADOLESCENTES:

Os fatores de risco são situações que podem ocorrer muito tempo antes do ato ou serem desencadeantes desse comportamento e estão associados a diversos estressores que podem influenciar o adolescente em maior ou menor grau. Muitos fatores são comuns e normais na adolescência. É a combinação complexa entre questões biológicas, de personalidade e de história de vida que podem interferir nos fatores de risco e de proteção de cada adolescente.

- **Depressão**
- **Baixa autoestima**
- **Presença de transtorno alimentar (obesidade, anorexia ou bulimia)**
- **Ter uma perturbação cognitiva**
- **Ter uma doença crônica**
- **Estar submetido a normas sociais rígidas e fechadas**
- **Ter pai, avô, familiar próximo, com depressão, transtorno bipolar ou alcoolismo**
- **Ter membro da família que se suicidou**
- **Ter passado por eventos traumatizantes**
- **Ter sofrido ou testemunhado violência física ou sexual**
- **Ser vítima de bullying/cyberbullying**
- **Ter vivido a morte de um familiar ou o divórcio dos pais**
- **Mudanças bruscas não desejadas**
- **Ter uma visão romântica da morte**
- **Não aceitação do corpo**
- **Crenças e fantasias sobre o pós morte**
- **Problemas de relacionamento, rompimentos afetivos**
- **Ser traído por uma pessoa querida**
- **Sentimentos de ser estranho**
- **Sentimentos de não pertencimento**
- **Gravidez na adolescência**
- **Abuso de álcool ou drogas**
- **Ter acesso à informação inadequada (como usar os métodos)**
- **Facilidade de conseguir meios para o ato**
- **Atitudes desesperançosas em relação ao futuro**
- **Exposição indireta ao suicídio (efeito contágio)**
- **Descobrimto ou não aceitação da homossexualidade**
- **Início de transtornos mentais, associado à demora em buscar ajuda**

Atualmente, o bullying e o cyberbullying têm representado uma grande fonte de sofrimento e muitos jovens, que com medo ou por acharem que ninguém ajudará ou, ainda, que falar pode piorar a situação, convivem com esse tipo de violência. Muitos pais só se preocupam se seus filhos são vítimas de bullying, porém não verificam se eles praticam ou são testemunhas desse ato.

A Lei no 13185/2015, instituiu o programa de enfrentamento que deve ser estabelecido em todas instituições de ensino e recreativas. Os atos de violência física ou verbal podem ser enquadrados como crimes de agressão, ameaça, calúnia, difamação. Sendo adolescentes, pode haver ato infracional equivalente ao crime e tem repercussões na justiça especializada da infância e juventude, responsabilizando maiores de 12 anos e seus pais. Menores de 12 têm os pais como responsáveis.

É importante entender que criminalizar o bullying e situações a ele relacionadas não é a melhor saída. Acreditamos que esse tipo de situação deve ser resolvida também através do diálogo e da conscientização, não apenas através de medidas punitivas. Nesse sentido, a família e a escola tem um papel muito importante.

A Safernet Brasil (@safernet) promove uma série de campanhas para incentivar relações de respeito, promoção da diversidade, valorização da dignidade e de compromisso com a educação para Direitos Humanos, uma delas é a campanha #édaminhaconta, sugerimos que você a conheça e se envolva nessas questões!

## QUAIS SÃO OS SINAIS DE QUE UM ADOLESCENTE PENSA EM SE MATAR?

Identificar o comportamento suicida pode ser desafiador e nem sempre os sinais estão claros, fáceis ou simples de perceber. Diferentes dos fatores de risco, os sinais estão associados a mudanças de comportamento e atitude diante dos relacionamentos e situações do dia-a-dia. Devemos nos preocupar com sinais persistentes, recorrentes, intensos e a comunicação suicida direta.

Nem todos os adolescentes dão sinais nítidos sobre o que está acontecendo com eles, é possível que estejam vivendo um turbilhão de emoções, pensamentos e sentimentos, mas podem não conseguir compartilhar ou dar vestígios de sua intenção em tirar a própria vida.

**ATENÇÃO:** Muitos sinais e fatores de risco podem ser confundidos com características da adolescência; o que vai dizer se um profissional de saúde mental deve ser consultado, é a frequência, intensidade e duração desses sinais .

**Na dúvida, aja! Não tenha medo de perguntar e nem de incluir um profissional de saúde mental nesse cuidado.**

## SINAIS COMPORTAMENTAIS

- Atitudes violentas, comportamento rebelde
- Afastamento da família e de amigos
- Mudanças nos hábitos alimentares
- Alterações no sono
- Fugas de casa
- Mudanças marcantes nos traços de personalidade ou padrões de comportamento
- Tédio constante
- Dificuldade de concentração
- Descaso com aparência
- Queda no desempenho escolar
- Má conduta na sala de aula
- Faltas repetidas na escola, cursinho e trabalho
- Fadiga/Cansaço e repetidas reclamações de problemas físicos
- Intolerância com as pessoas ou atitudes agressivas
- Dificuldade em receber elogios e prêmios (sentimento de menor valor)
- Perda de prazer em atividades usuais
- Expressões intensas de raiva
- Desejo de vingança
- Mudanças rápidas de humor
- Sentimento de Culpa
- Irritabilidade
- Tristeza profunda
- Falta de sentido na vida
- Impulsividade
- Desapego de objetos importantes,
- Despedidas de amigos e parentes
- Carta de despedida
- Resolução de pendências,
- Perda da fé e/ou questionamentos sobre o que acontece depois da morte
- Parecer feliz subitamente, principalmente após episódio depressivo
- Apresentar sinais de psicose (alucinações, desorientação, pensamentos estranhos, bizarros, etc)

Atenção às ameaças! Verifique a existência ou não de um plano (que pode incluir a escolha de um método). Investigue quais as intenções em colocar esse plano em prática, quanto mais tentativas maior o risco de novo comportamento suicida.

## SINAIS VERBAIS

Em breve isso tudo vai mudar

Logo ninguém mais vai precisar se preocupar comigo

Eu não sirvo para nada

Logo sentirão saudades de mim

Eu estou cansado, não quero mais continuar

Não sei mais quem sou

Devemos também observar algumas peculiaridades em relação ao uso da internet e dos dispositivos eletrônicos:

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

- Mudanças repentinas nos usos da Internet
- Uso compulsivo de jogos de extrema violência
- Participação em grupos 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



Vale lembrar que nenhum desses fatores de risco deve ser considerado de maneira isolada, sua associação com os demais fatores apresentados acima podem ser um sinal de alerta.



# A PREVENÇÃO DO SUICÍDIO NA INTERNET:

A tecnologia da internet e tudo o que surgiu a partir dessa nova forma de comunicação, faz parte da vida da maioria das pessoas, sendo necessário aprender a utilizá-la de forma a usufruir o que há de melhor!

Esse mundo tem um potencial tanto agregador quanto prejudicial e traz muitos desafios para as famílias. Por exemplo, sabemos que tanto é possível serem encontrados grupos de apoio à vida, quanto grupos que incentivam o suicídio. Devemos nos atentar para as possibilidades de minimizar os riscos da exposição à internet, discutindo em família os benefícios e as armadilhas existentes nesse ambiente.

**Ao mesmo tempo em que é ruim romper a privacidade do adolescente, vasculhando sua intimidade, é igualmente importante supervisionar e acompanhar o trânsito desse adolescente pela internet.**

Os pais confundem de o fato do adolescente saber mexer bem em tecnologias com ele saber aplicá-las à situações da vida de forma consciente e segura.

Conversar sobre o uso consciente e responsável da tecnologia deve ser uma das primeiras ações quando decidimos dar um celular ao filho ou autorizá-lo a usar a internet. É através desse diálogo que poderemos falar sobre limites, sobre a liberdade de navegar na internet respeitando as etapas de seu próprio desenvolvimento e maturidade. Os diversos conteúdos que terão acesso a partir daquele momento e quais são bacanas de serem acessados; essas atitudes fazem parte da construção do uso seguro da rede. Além disso, não podemos nos esquecer de dar algumas orientações e informações no sentido de protegê-los das armadilhas existentes no universo virtual, como os assédios disfarçados de mensagens para jogos e os links que direcionam para sites impróprios. A partir de conversas diretas e transparentes podemos navegar juntos, conhecer esse novo universo através da perspectiva dos adolescentes e negociar as regras para o uso da internet, desde o tempo de uso até quais conteúdos devemos conversar e, por vezes, evitar.

Da mesma forma que cuidamos e orientamos os adolescentes sobre o que podem ou não fazer em seu dia-a-dia, devemos fazer com relação ao seu uso e acesso à internet.

## FIQUE ATENTO:

- **Mantenha-se vigilante em relação aos sites frequentados**
- **É comum pessoas doentes buscarem na internet uma forma de alívio. Por vezes, acabam encontrando pessoas tão ou mais doentes ou grupos anônimos que estimulam o suicídio ou glorificam o ato**
- **Alguns crimes que estão presentes na internet: sexting (compartilhamento não autorizado de imagens íntimas); cyberbullying (bullying que acontece no mundo virtual); extorsão; homofobia.**
- **Não permita abusos e denuncie discursos que incitam o racismo, a xenofobia, a misoginia, o neonazismo e a homofobia**
- **Observe a busca de informações sobre diversos meios de morrer e como comprar medicamentos pela internet, especialmente pela "deep web", um espaço da internet em que é mais difícil identificar quem são os responsáveis pelos conteúdos**
- **Antes de compartilhar campanhas, cheque em fontes confiáveis se elas existem, como a baleia azul e a boneca Momo, que viralizaram e não se baseavam em fatos reais**
- **À quantidade de horas que seu filho passa no celular ou computador**
- **Se seu filho demonstra nervosismo ou ansiedade ao ficar longe dos dispositivos eletrônicos**
- **Ao que seu filho vê na internet, especialmente se procura vídeos, sites ou comunidades relacionados ao suicídio e se compartilha esses conteúdos**
- **A conteúdos que mostrem o suicídio ou os transtornos mentais como algo romântico, cool ou que seja possível influenciar os outros depois da morte**

## DESAFIOS DA INTERNET

**Desafios são muito comuns entre as crianças, adolescentes e jovens em todas as culturas. No entanto, existem alguns desafios circulando na internet cujos objetivos envolvem a busca de sensações de euforia e alucinações. Esses jogos desafiam seus participantes a cortarem a passagem do ar para o cérebro, provocando desmaio pela falta de oxigenação.**

**Seus praticantes não tem ideação ou comportamento suicida, são crianças e jovens de 6 a 19 anos que têm a intenção de desafiar ou experimentar seus próprios limites. Esses desafios muitas vezes são praticados porque é comum no comportamento adolescente procurar se sentir pertencendo a um determinado grupo.**

**Exemplos de desafios encontrados: desafio do desmaio, da canela, do desodorante.**

**Saiba mais sobre esses desafios em: [www.institutodimicuida.org.br](http://www.institutodimicuida.org.br)**

É fundamental conhecer os conteúdos consumidos pelos adolescentes na internet. Para muitos, esse processo de acompanhamento pode parecer invasivo ou um desrespeito à privacidade do adolescente. Mas podemos encontrar formas bacanas, respeitadas e prazerosas de fazer isso, como é o caso de assistir a séries juntos, discutir e conversar sobre os episódios, acompanhar os canais que os adolescentes assistem no Youtube, conhecer quem são as personalidades influenciadoras que eles seguem, os *influencers*, navegar juntos pelas páginas

que gostam buscando reforçar o que têm em comum e, talvez o mais importante, se mostrar disponível para conversar sobre assuntos e conteúdos incômodos, que despertam sentimentos negativos e sensações desagradáveis. Através de atitudes simples é possível fortalecer as relações de segurança e confiança, sem que se estabeleçam padrões de vigilância constante, que afastam os adolescentes.

## OUTRAS QUESTÕES:



- **Adolescentes, especialmente se vulneráveis emocionalmente, podem não saber lidar com comentários maldosos e preconceituosos das redes**
- **Quanto mais novo ou vulnerável o adolescente, maior a importância de acompanhar o histórico de buscas e aplicativos baixados**
- **Você e seu filho podem ser processados se incitarem o suicídio de alguém**
- **Caso o seu filho produza conteúdos, conheça o que ele posta, isso geralmente dá dicas valiosas de como ele está e como se sente**
- **Proibir o uso da internet não resolve o problema, os jovens precisam ser educados e conscientizados a fazer um uso saudável da internet**
- **Comportamentos de cópia ou contágio podem acontecer quando ocorre o suicídio de alguém famoso ou próximo, principalmente em jovens vulneráveis**
- **Você pode aproveitar e usar conteúdos como disparadores de conversas em casa. Se interesse pelo que seu filho acessa online, conheça os canais que segue e as séries que assiste e faça discussões críticas sobre esses conteúdos**
- **Caso o jovem esteja em crise, é necessário compreender as atividades que ele tem contato e avaliar o que está sendo benéfico para ele ou não**

Muitos conteúdos impróprios estão disponíveis na internet através da *deep web* e da *dark net*. É nesses locais da internet que encontramos algumas ilegalidades como a venda de drogas, armas e conteúdos violentos e pornográficos. No entanto, a *deep web*, apesar de ser um lugar sombrio, também é usada por muitos ativistas e defensores dos direitos humanos para compartilharem informações em segurança. A *dark net* é ainda mais difícil de acessar, exigindo de seus usuários conhecimentos específicos sobre navegação e programação, em que também acontecem crimes relacionados ao compartilhamento de

informações, negociações com hackers e assassinos e pornografia infantil. Os riscos de se acessar essas redes obscuras está na exposição a situações e conteúdos explícitos e pesados, que podem ser de difícil compreensão e elaboração para os adolescentes, além de que muitas dessas informações podem estar associadas à sites que promovem e incitam o suicídio, e a violências, por exemplo. Para acessar tanto a *deep web* quanto a *dark net* é necessário baixar navegadores e aplicativos específicos, como o Tor, i2p e FreeNet, que são diferentes dos que são usados em nossos computadores e smartphones.

Redes sociais são ambientes de conversação que podem não ser apropriadas para adolescentes, não pela rede ser nociva em si mesma, mas pelo uso que se faz dela, pelas formas de conversação e engajamento, além dos conteúdos adultos que circulam por ali, muitas vezes inadequados para essa faixa etária. Cada rede tem regras próprias e muitas tem como idade mínima de uso os 13 anos, porém muitos pais não respeitam essa regra e criam os perfis dos filhos com data de nascimento falsa.

Há muitas razões pelas quais esse limite de idade foi sugerido. Independente por qual rede social o adolescente tenha preferência, é fundamental que os adultos responsáveis conheçam as regras de cada uma, inclusive qual o limite mínimo de idade para fazer o cadastro de usuário, quem são os amigos com quem ele interage, além de saber usar as configurações de privacidade, para o caso de qualquer emergência.

**ATENÇÃO:** Perceba se tem alguma dessas redes que seu filho usa com mais frequência e principalmente, se não quer que você aprenda a mexer, transitar ou a conhecer.

## 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 entenda ser ofensivo basta clicar nos três pontinhos localizados no canto superior direito da publicação e selecionar "Obter apoio ou fazer uma denúncia"



### 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.



### 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.



# COMO GERAR MAIS SAÚDE E BEM ESTAR NA INTERNET

A internet tem o potencial para conectar milhares de pessoas, de formar grupos com alguma característica em comum, de ser um espaço em que se pode conversar sobre assuntos variados, desde os mais simples e corriqueiros, até aqueles que são

tabus, delicados e, muitas vezes, difíceis de serem conversados pessoalmente. Justamente por isso ela pode ser usada para sensibilizar pessoas em torno de uma causa e promover conversas saudáveis sobre como ajudar quem está em

sofrimento, por exemplo. Pessoas em situação de sofrimento e/ou vulnerabilidade emocional podem usar a internet como um canal para expressar sua dor e como um meio de pedir ajuda.

## PONTOS POSITIVOS DA INTERNET:

- **A internet pode ser um local de encontro e pertencimento**
- **Pode unir quem oferece ajuda - quem precisa dela**
- **A internet proporciona que pessoas falem livremente sobre assuntos antes considerados tabu**
- **É possível aprender uma enorme variedade de assuntos ligados à saúde mental**
- **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.**

Existem muitos sites e aplicativos com informações bacanas e que contribuem para o uso saudável da rede, além de funcionarem como espaços de ajuda. Com foco na prevenção do suicídio, destacamos alguns desses recursos que podem ser úteis para adultos e adolescentes:

## SITES, CAMPANHAS E CARTILHAS:

**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 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.

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

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

## APLICATIVOS:

**Family Link:** desenvolvido pelo Google permite que pais ou responsáveis estabeleçam regras digitais e orientem seus filhos enquanto eles aprendem, brincam ou jogam, sejam eles crianças ou adolescentes. É possível gerenciar quais aplicativos são baixados, controlar tempo de tela, bloquear dispositivo e estimula a encontrar conteúdo de qualidade. Saiba mais em: [g.co/familylink](http://g.co/familylink)

**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.

# O QUE FAZER SE DESCONFIAR DE COMPORTAMENTO SUICIDA?



Uma atitude simples, acolhedora e respeitosa certamente fará muita diferença nesse momento, podendo sensibilizar o adolescente a se abrir e a falar sobre suas questões.

Na dúvida, sempre tome uma atitude. Seja através do diálogo ou de levar o adolescente a uma consulta médica ou psicológica. Se o adolescente precisa passar por avaliação psiquiátrica ou psicológica, isso não deve ser negociado, assim como não negociamos a ida a qualquer especialidade médica, por exemplo.

Tome cuidado com meios disponíveis em sua casa (remédios, venenos, armas, etc) e se possível, converse na escola que algo pode estar acontecendo.

É recomendado incluir outros no cuidado, procurar ajuda de uma pessoa de confiança, conversar com os profissionais que acompanham o adolescente, buscar atendimento e/ou orientação para si mesmo. É natural que você se sinta confuso e com medo da situação.

**Casos que envolvem comportamento suicida, todos os familiares necessitam de cuidados.**

Caso você desconfie que o adolescente está em perigo eminente, não o deixe sozinho, leve-o a um pronto socorro ou acione os bombeiros (193) ou polícia, se necessário (190).

**Atenção:** Não deixe de oferecer ajuda se perceber o comportamento suicida com outro adolescente que

não seja seu filho(a) e se possível avise os pais ou responsáveis da sua desconfiança. Quando a situação envolve algum risco ou algo muito preocupante, algumas barreiras devem ser quebradas, em virtude de envolver questões que envolvem a segurança e a vida do adolescente.

# O QUE NÃO É RECOMENDADO FAZER?

**Ao se ver diante da ameaça de um suicídio, JAMAIS prometa guardar segredo sobre o que está acontecendo e tenha cuidado para não expor o adolescente desnecessariamente.**

**NÃO JULGUE! Ao julgar, rompem-se as possibilidades de comunicação e esse adolescente fica em uma situação de maior vulnerabilidade emocional, pois ele não terá como ser acolhido, poderá se sentir culpado e desistir de buscar a ajuda de que necessita.**

## COMO CONVERSAR COM O ADOLESCENTE?

Conversar sobre sofrimento mental e suicídio, em geral, é bastante delicado, visto que são assuntos que tocam em questões profundas, quase nunca exploradas e que, comumente, envolvem insegurança e medo.

Por se tratarem de assuntos difíceis, é necessário que se criem espaços

seguros para falar sobre eles, em que se demonstre interesse e preocupação com os temas que fazem parte desse universo, de forma que os adolescentes se sintam acolhidos e confortáveis para falar de suas dores existenciais.

Mostre que se preocupa e que está disponível para ajudar, seja firme e

acolhedor em seu posicionamento. Deixe claro que você não duvida que ele tem coragem de cumprir as ameaças, que você não irá desafiá-lo. Coloque seus juízos de valores em suspenso, para que consiga escutar com empatia, sem fazer mais ameaças.

- **Coloque-se disponível**
- **Demonstre abertura**
- **Escute com respeito e atenção**
- **Use uma linguagem acessível, de fácil compreensão**
- **Convide à reflexão**
- **Adote uma postura tranquila e receptiva às questões e dúvidas**
- **Mantenha uma curiosidade respeitosa**
- **Tenha atitudes que promovam confiança**
- **Compartilhe memórias e experiências de vida**

Ao mesmo tempo, é importante respeitar as fronteiras do adolescente. Não o obrigue a falar, pois isso poderá ser compreendido como uma invasão ao espaço e provocar interrupção no processo de comunicação. Respeitar o espaço e os limites de cada um são atitudes que promovem confiança e contribuem para um diálogo franco.

Mas caso um adolescente lhe conte que pensa em suicídio, não é possível se responsabilizar sozinho por essa situação, uma vez que estamos falando de um comportamento que precisa de alguns cuidados que não podem ser negociados.

**Acolher, não significa não dar limites e ser conivente com tudo o que acontece. Dar limites é sinônimo de amar, de se importar com a integridade da vida do outro. Limites são fundamentais, ajudam a construir resiliência, se adaptar a mudanças e situações difíceis, enfrentar frustrações.**

## REFLEXÕES PARA OS PAIS

É importante que os pais façam reflexões sobre como se posicionam diante dos relacionamentos familiares, sobretudo com os filhos. O quanto estão disponíveis para conversar, o quão atentos estão às questões adolescentes e abertos para conhecer esse universo. Assim, sugerimos algumas perguntas para nortear essas reflexões:

- **Como está o meu filho?**
- **Como ele se sente na vida?**
- **Como está se sentindo conosco?**
- **O que que ele pensa?**
- **Que visão de mundo ele tem?**
- **Quais são os valores que nós, como pais, responsáveis, professores e educadores estamos passando?**
- **Eu respeito seus sonhos e escolhas?**
- **Eu consigo dar limites?**
- **Eu consigo ter uma postura responsável quanto ao uso de álcool ou drogas com o meu filho e seus amigos?**

## FATOS E MITOS SOBRE O COMPORTAMENTO SUICIDA:

### QUEM FALA SOBRE SUICÍDIO NÃO O COMETE.

**MITO.** O fato de o indivíduo verbalizar seu desejo de morrer pode representar um pedido de ajuda, então, em qualquer situação em que essa frase seja dita, devemos perguntar o que está acontecendo e como podemos ajudar, acolher e conversar com ele ou ela e, principalmente, não julgar.

### SUICÍDIO ACONTECE SEM AVISO.

**MITO.** O aviso pode ser feito de diversas formas, mas o que acontece é que muitas vezes essa comunicação não é tão simples e direta. Devemos considerar que existem diversas maneiras de comunicar algo, quando falamos de suicídio, isso também acontece. Muitos sinais só fazem sentido depois do ato. Recomendamos que sempre tome uma atitude ao desconfiar de alguém possa estar em risco, seja seu filho ou um colega dele.

### O QUE “OS SUICIDAS” QUEREM É MORRER.

**MITO.** A ideação e o comportamento suicida são marcados por grande ambivalência, o que quer dizer que o indivíduo que pensa em se matar ou tenta, não tem muita certeza sobre isso, ou seja, ele quer, na maioria das vezes, acabar com um sofrimento intenso e desesperador. A impulsividade acaba sendo um fator marcante e importante nesses casos, principalmente na adolescência. Devemos nos atentar aos sinais, além de levar a sério qualquer tipo de comunicação nesse sentido e oferecer ajuda sempre.

### PERGUNTAR PARA UMA PESSOA DEPRIMIDA SOBRE O SUICÍDIO INDUZIRÁ A COMPLETAR O SUICÍDIO.

**MITO.** Muito pelo contrário! Quanto mais falarmos sobre suicídio, mais bagagem e informações as pessoas terão para lidar com a situação, pois saberão que o que está acontecendo com elas também acontece com mais gente, o que facilita e direciona a busca por ajuda. Falar sobre o suicídio é uma das nossas maiores estratégias de prevenção. Ao perguntarmos estamos abrindo uma janela de comunicação, cuidado e diálogo.

### MELHORAS SIGNIFICATIVAS APÓS UMA TENTATIVA DE SUICÍDIO OU DE UMA CRISE SIGNIFICA QUE O RISCO DE SUICÍDIO DIMINUIU.

**MITO.** Devemos manter a atenção redobrada após uma tentativa de suicídio, pois as chances de o adolescente voltar a tentar são aumentadas nesse período, principalmente durante o primeiro mês. Essa falsa sensação de calma pode interferir na vigilância e percepção dos familiares sobre em relação a sinais, aumentando a possibilidade de uma nova tentativa acontecer nesse período.

### SUPOSTOS DESAFIOS COMO BALEIA AZUL E 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. Antes de compartilhar campanhas, cheque em fontes confiáveis se elas existem.

### O BULLYING E O CYBERBULLYING CAUSAM SUICÍDIO?

**MITO.** Assim como os desafios da internet o bullying e o cyberbullying trazem muito sofrimento e devem ser combatidos. Não podem ser compreendidos como a causa de um suicídio, pois além desses eventos existem outras questões importantes a serem consideradas, como é o caso do desenvolvimento emocional, das redes de apoio, da qualidade das relações familiares e interpessoais, das questões de auto-estima, etc.

### JOGOS VIOLENTOS E TER PRAZER EM SE MATAR NOS JOGOS É SINAL DE SUICÍDIO?

**MITO.** Os jogos violentos sempre fizeram parte do universo do entretenimento e, não podemos atribuir a eles a responsabilidade por um suicídio completo ou pelo desenvolvimento de comportamentos suicidas. O que se pode afirmar é que existem contextos sociais e situações de vulnerabilidade emocional que podem contribuir para que esses jogos saiam do lugar da ficção e diversão e passem a exercer outros tipos de influência na vida dos adolescentes. De toda maneira, não podemos estabelecer uma relação de causa e efeito entre os jogos e o suicídio.

## FINALIZANDO

Educar é um ato de amor em que assumimos o compromisso de crescermos juntos e caminharmos ao lado das crianças e adolescentes, acompanhando suas trajetórias desde a total dependência até a crescente autonomia e independência. São muitas as questões envolvidas no processo de crescer e amadurecer, o que faz com que esse período seja fonte de angústia e medo para muitos pais e educadores, bem como para os adolescentes, sobretudo diante de tantas questões de ordem emocional, mudanças rápidas e constantes dos contextos sociais e da circulação veloz das informações após a chegada da internet. Esperamos que essa cartilha tenha lhes trazido algumas referências sobre como conviver de maneira tranquila e harmoniosa com o universo virtual, além de ter sido útil na construção de reflexões sobre a importância dos pais e familiares na formação dos jovens e na prevenção do suicídio.

Entendemos que ainda há inúmeros outros assuntos que precisamos conversar e discutir quando estamos diante da complexidade da adolescência e desse mundo virtual, todavia, acreditamos que essas informações podem ser um bom começo para ajudá-los a fortalecer os vínculos e construir relações de maior segurança e estabilidade com os adolescentes, se aproximar desse mundo e conhecer os riscos e benefícios da internet.

Lembrem-se de que estamos diante de um processo, em que aprendemos e ensinamos cotidianamente através de conversas transparentes e diretas, nas quais podemos falar abertamente sobre os mais variados assuntos, mesmo que eles sejam difíceis e embaraçosos.

## REFERÊNCIAS

Thapar A, Pine DS, Leckman JF, Scott S, Snowling MJ, Taylor E (eds.) Rutter's Child and Adolescent Psychiatry, 6th Edition, 2015, Kindle Edition.

**Manual Prevenção do Suicídio - Um recurso para Conselheiros.** [https://www.who.int/mental\\_health/media/counsellors\\_portuguese.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/counsellors_portuguese.pdf)

**Agenda estratégica de prevenção do suicídio do Ministério da Saúde:** <http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/21/Coletiva-suicidio-21-09.pdf>

**Portaria que institui o Plano Nacional de Prevenção do Suicídio:** [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2019-2022/2019/Lei/L13819.htm#art11](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2019/Lei/L13819.htm#art11)

**Boletim Epidemiológico do Ministério da Saúde:** <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/21/2017-025-Perfil-epidemiologico-das-tentativas-e-obitos-por-suicidio-no-Brasil-e-a-rede-de-atencao-a-saude.pdf>

**Mapa da Violência** - Julio Jacobo Waiselfisz: [www.mapadaviolencia.org.br](http://www.mapadaviolencia.org.br)

Cerel, J., Brown, M. M., Maple, M., Singleton, M., Venne, J., Moore, M. and Flaherty, C. (2019), How Many People Are Exposed to Suicide? Not Six. *Suicide Life Threat Behav*, 49: 529-534. doi:10.1111/sltb.12450

## 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](http://www.vitaalere.com.br)  
[contato@vitaalere.com.br](mailto:contato@vitaalere.com.br)

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

**Youtube:** vita alere  
**Facebook:** @vitaalere  
**Instagram:** @vitaalere  
**Linkedin:** Instituto Vita Alere

**Título original:** Prevenção do suicídio na internet - pais e educadores

Conteúdo disponível no site do Instituto Vita Alere: [www.vitaalere.com.br](http://www.vitaalere.com.br)

ISBN: 978-65-80351-02-2  
Distribuição Gratuita.  
1ª edição : 2019

### Equipe do Instituto Vita Alere para a realização da cartilha:

#### Autoria:

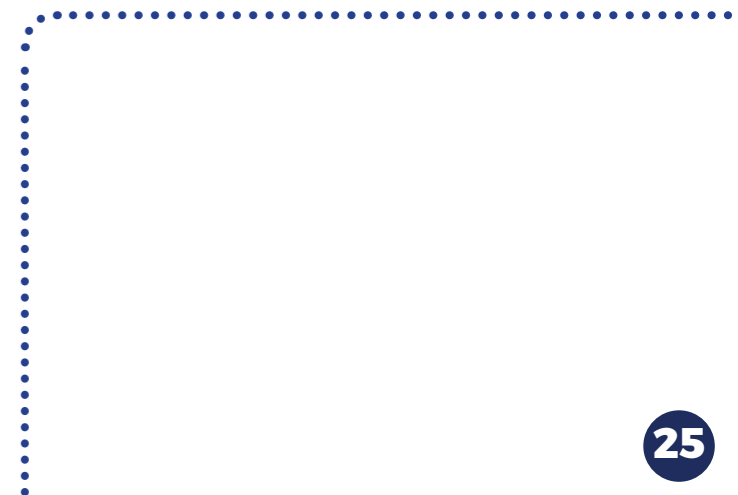
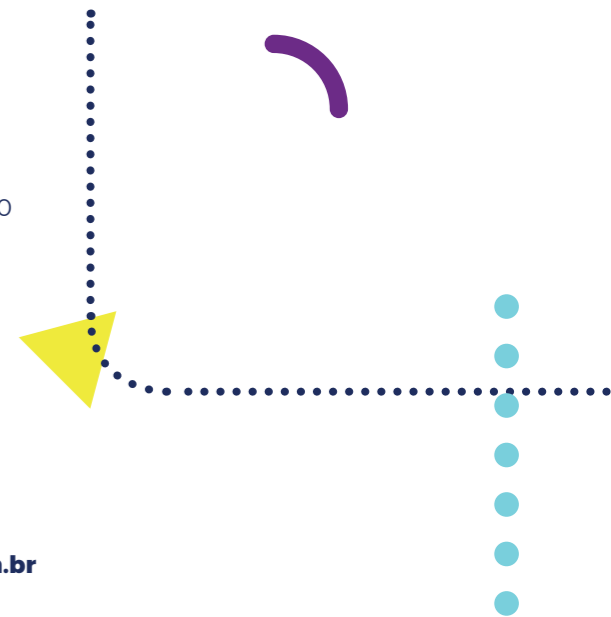
**Karen Scavacini** - Presidente  
**Izabela Guedes** - Facilitadora do grupo de apoio de sobreviventes  
**Mariana Filippini Cacciaccaro** - Coordenadora de Projetos

#### Revisão:

**Elis Regina Cornejo** - Coordenadora de Educação  
**Luciana França Cescon** - Coordenadora de Conteúdo

### Equipe da Safernet para revisão da cartilha:

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



# FICHA CATALOGRÁFICA

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

P944 Scavacini, Karen, 2019 –  
Prevenção do suicídio na internet: pais e educadores  
[recurso eletrônico] / Karen Scavacini, Izabela Guedes,  
Mariana Fillipini Cacciacarro – 1. ed. - São Paulo:  
Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do  
Suicídio, 2019.  
Dados eletrônicos (pdf).

Inclui bibliografia.  
ISBN 978-65-80351-01-2

1. Suicídio – Prevenção 2. Internet 3. Segurança  
na Internet 4. Comportamento Suicida I. Karen  
Scavacini II. Cacciacarro, Mariana III. Guedes, Izabela  
IV. Título.

CDD 362.28

# COMO CITAR ESTE MATERIAL



SCAVACINI, K., GUEDES, I., CACCIACARRO, M. **Prevenção do suicídio na internet: pais e adolescentes. 1.ed. São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2019. 27p. ISBN 978-65-80351-01-2.**



Capa, diagramação e design:



Realização:



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

Apoio:

