



# Prevenção do Suicídio na Internet

Baralho Terapêutico

.....



## INSTRUÇÕES

Este material é voltado para pais e educadores que se deparam com o desafio de conversar abertamente com adolescentes sobre temas que podem ser difíceis de serem abordados, como por exemplo, depressão, bullying, comportamento suicida, entre outras situações de sofrimento emocional.

Nós, do Instituto Vita Alere, desenvolvemos há algum tempo as cartilhas de Prevenção do Suicídio na Internet em duas versões: uma para pais e educadores e a outra para adolescentes. O download é gratuito e você encontra no site <https://vitaalere.com.br/materiais-online/cartilhas-e-manuais/>

Também desenvolvemos um site, o [www.mapasaudemental.com.br](http://www.mapasaudemental.com.br), onde você pode encontrar informações sobre saúde mental, locais de atendimento gratuito e voluntário, bem como informações sobre situações de crise e transtornos mentais. No site você também encontra uma apostila com informações e orientações importantes sobre saúde mental. O download também é gratuito e está disponível em: <https://mapasaudemental.com.br/cartilhas>

A a partir da necessidade de falar mais sobre saúde mental e prevenção de suicídio com adolescentes, criamos uma ferramenta que pudesse facilitar o diálogo e ser útil aos pais e educadores nessa tarefa. Nosso objetivo é que esse baralho possa te ajudar a se aproximar dos adolescentes que você tem por perto, a conversar e conhecer seu universo, a compreender um pouco mais as questões da atualidade com mais segurança e tranquilidade frente aos desafios que esses temas apresentam.

## COMO UTILIZAR ESTE BARALHO

**Antes de começar essa conversa, lembre-se de ler as cartilhas e apostila indicadas acima e siga as orientações abaixo:**

- Coloque-se disponível para realmente ouvir o que o adolescente tem a dizer;
  - Demonstre abertura;
  - Escute com respeito e atenção, evitando julgamento;
- Estimule a escuta respeitosa e colaboração entre os adolescentes
- Use uma linguagem acessível, de fácil compreensão;
  - Convide à reflexão;
  - Adote uma postura tranquila e receptiva às questões e dúvidas;
  - Estabeleça regras de convivência e participação na atividade, como: respeitar uns aos outros; não julgamento; confidencialidade; acolhimento e empatia
  - Mantenha uma curiosidade respeitosa;
  - Tenha atitudes que promovam confiança, como respeitar as pausas na fala do adolescente;
  - Pode ser que algum adolescente se emocione, esteja preparado(a) para isso: leve uma caixa de lenços e dê suporte ;
  - Compartilhe memórias e experiências de vida - você pode também responder às perguntas do baralho, lembrando de suas próprias vivências e fortalecendo assim o vínculo com o adolescente neste momento;
  - Preste atenção especial a jovens que possam estar vulneráveis ou que se sintam desconfortáveis com os temas;
  - Não force falas ou a participação na discussão;

## COMO UTILIZAR ESTE BARALHO

- Caso desconfie que o jovem precisa de alguma ajuda específica, fale com a coordenação e/ou converse com ele oferecendo ajuda e escuta;
- Se prepare para a conversa e pense em como poderia lidar com as respostas. Cuidado para não reforçar preconceitos e estigmas. Colocamos algumas sugestões de intervenções para cada carta;
- Alguns tópicos podem ser gatilhos por tratarem de temas difíceis, nesse caso, respeito, acolhimento e encaminhamento para um profissional da saúde são caminhos possíveis.
- Busque ter uma atitude de esperança e valorização da vida, acolha o sofrimento, mas tente encontrar com eles caminhos mais saudáveis para enfrentar os desafios da vida e da adolescência.
- Caso fique na dúvida se o adolescente precisa ou não de mais ajuda, faça alguma coisa, não fique passivo. Ofereça ajuda.

A escola pode ser um local para muitas reflexões e pode colaborar na prevenção da violência escolar, na identificação de jovens que possam ter questões relacionadas à saúde mental e na prevenção do suicídio.

## SUGESTÕES DE USO

Você pode usar esse baralho em grupo, distribuindo uma carta para cada um, pode escolher uma carta para discutirem em grupos, separar em duplas, trios. Existem várias formas de usar esse baralho. Use sua imaginação e criatividade.

Recorte e cole cada carta nos locais indicados para que seu baralho fique mais firme, resistente e fácil de utilizar.

Na próxima página você vai encontrar sugestões para reflexões, diálogos e intervenções específicas para cada pergunta. Caso haja dúvida ou sinta necessidade, peça ajuda e converse com seus colegas de trabalho.

Acolha o sofrimento que aparecer. Não menospreze a força e a intensidade do sentimento do adolescente.

Tente sempre que possível finalizar a discussão de cada carta contruindo junto com os jovens outros caminhos possíveis para além da autolesão, uso de drogas e suicídio, que sejam saudáveis e possam levar ao enfrentamento das situações.

Lembre-se que o objetivo é ajudar a construir reflexões sobre os vários assuntos abordados e, se for o caso, auxiliar o adolescente a buscar acompanhamento profissional.

Caso você não se sinta confortável em abordar alguns dos assuntos trazidos pelas cartas, pode buscar aprender mais sobre o tema ou não utilizar a carta

Dividimos o baralho em duas partes por uma questão de design. A partir do número da carta você encontrará a sugestão de reflexão/diálogo correspondente.

### **1 - Você já sentiu vontade de se machucar?**

Se machucar costuma ser uma forma de lidar com o sofrimento, embora não resolva ou até piore a questão. Enfatize que falar sobre os sentimentos com alguém de confiança costuma ser a melhor maneira de lidar com o sofrimento e estimule-o a buscar ajuda em sua rede de apoio (família, comunidade escolar, ajuda profissional). Na página 6 da cartilha de Prevenção do Suicídio na Internet: para pais e educadores, o tema autolesão é melhor aprofundado.

### **2 - Você já quis “sumir” em algum momento? Como foi?**

Caso a resposta seja positiva, explique que todo mundo já sentiu vontade de sumir ao passar por um momento difícil, veja com o grupo/jovem que outras alternativas mais positivas do que sumir podem ser feitas (como pedir ajuda, por exemplo) e que poder falar disso hoje mostra o quanto somos capazes de superá-lo. Se você está em dúvida se há um desejo de se matar neste adoscelente, a cartilha para pais e educadores traz na página 13 os possíveis sinais. Lembre-se que seu papel não é realizar nenhum diagnóstico. Se você entender que esse adolescente pode estar em risco, divida essa preocupação com ele e pensem juntos quem pode ser acionado nesta situação.

### **3 - Você se sente querido por seus amigos?**

Caso o adolescente não se sinta querido, incentive que ele busque vínculos positivos em outros grupos e outros lugares. Explique também que cada pessoa tem um jeito de expressar carinho e que nem sempre corresponde a nossas expectativas. Se ele não identificar ninguém, que talvez valha refletir em como está a sua auto-estima ou como ele trata os que estão a sua volta.

### **4 - Você se sente querido por sua família?**

Caso o adolescente não se sinta querido em sua família, destaque os vínculos positivos de amizade que ele possui. Explique que algumas pessoas têm dificuldade em demonstrar o afeto, muitas vezes por não o ter recebido ao longo de seu desenvolvimento. Cada família vai ser da maneira que for possível, algumas não terão tantos recursos emocionais. As vezes isso pode ser difícil, mas podemos tentar entender um pouco mais da história de vida dos membros da nossa família para podermos compreender algumas de suas dificuldades. Casos de violência ou abuso devem ser notificados e providências tomadas.

### **5 - Já praticou, presenciou ou sofreu bullying na escola?**

Se o adolescente praticou, explique de maneira acolhedora o impacto de sua atitude na vida do outro. Se o adolescente foi vítima, explore com ele a possível rede de apoio e o ajude a identificar suas qualidades. Se o adolescente presenciou, estimule-o a não ficarem passivos e compartilhem com adultos que possam ajudar a situação. A página 13 da cartilha para pais e educadores aborda o tema bullying e cyberbullying e campanha da Safernet “É da minha conta” traz esse tema de forma leve e descontraída, com sugestões de ação na sala de aula.

### **6 - Você tem algum amigo que já te contou que costuma se cortar?**

Isso às vezes pode ser assustador para o jovem, mas conversar com o amigo sobre o sofrimento por trás da autolesão pode fazer a diferença. Não se deve manter segredo sobre isso e ele pode identificar quem mais pode ajudar nessa situação, especialmente adultos. Para entender mais sobre os comportamentos autolesivos, leia a página 6 da cartilha para pais e educadores.

### **7 - Você tem algum amigo que já te contou que tinha vontade de tirar a própria vida?**

Isso pode ser bem assustador. O que foi feito? Como ele se sentiu? Se isso acontecer, ofereça ajuda ao amigo e inclua outros no cuidado. Não se deve guardar segredo sobre isso, porém é preciso tomar cuidado para não expor a pessoa. Lembre-se sempre: é melhor um amigo bravo do que um amigo morto.

Oriente seus alunos sobre as medidas emergências necessárias para o caso de estarem diante de uma tentativa de suicídio. Na página 16 da apostila do Mapa Saúde Mental você encontra quando procurar cada serviço.

### **8 - Alguma vez você já pensou que seria melhor se não estivesse mais vivo?**

Seja acolhedor. Essa resposta pode ajudar a identificar se o adolescente viveu ou vive uma situação de sofrimento intenso. Conversar sobre esses pensamentos pode favorecer o reconhecimento de momentos difíceis, a identificação de estratégias para lidar e com quem ele pode contar nessas situações. A cartilha para pais e educadores traz na página 5 a definição de comportamento suicida e a página 12 aborda os fatores de risco para o suicídio em adolescentes. Essa leitura pode auxiliá-lo a conduzir essa conversa.

### **9 - Você lembra qual foi a última vez que chorou e qual foi o motivo?**

Frequentemente, as pessoas preferem expressar seus sentimentos quando estão sozinhas. Compartilhar (ou apenas lembrar) quando foi a última vez que chorou pode favorecer a expressão de emoções e criar um vínculo com aquele que ouve com empatia, além de mostrar que todos choram em algum momento ou por algum motivo. Reforce que está tudo bem chorar e que às vezes é necessário!

### **10 - Com quem você costuma conversar quando tem algum problema?**

Explique que ao conversarmos, também nos ouvimos e conseguimos nos organizar emocionalmente. Caso o adolescente não tenha com quem conversar, ou não queira falar com ninguém, sugira que escreva sobre seus problemas, pois isso pode ajudá-lo a se sentir melhor.

### **11 - Quando você não está se sentindo bem, quais são as atividades que te ajudam a se sentir melhor?**

Pensar sobre as ações que podemos praticar quando não estamos bem podem nos ajudar a buscar esses recursos sempre que for necessário. Ajude o jovem a listar algumas atividades, como ouvir música, praticar esportes, brincar com o animal de estimação e conversar com uma pessoa de confiança são algumas das possibilidades. Na página 18 da cartilha de adolescentes você encontra um modelo de plano de ajuda para esses momentos difíceis.

### **12 - Quando você não está se sentindo bem, quais são as coisas que fazem com que você se sinta ainda pior?**

Explique que pensar sobre isso pode ajudá-lo a se conhecer melhor e a encontrar recursos em situações de crise. Caso o adolescente tenha dificuldade em responder, traga exemplos de coisas que costumam piorar situações, como: isolar-se, cortar-se ou estar com pessoas pouco acolhedoras. O plano de ajuda disponível na página 18 da cartilha para adolescentes pode ser um bom recurso para refletir sobre as outras possibilidades em relação a esses momentos ruins.

### **13 - Você já se sentiu um peso em sua família?**

Todo mundo pode ter se sentido um peso para alguém ao longo da vida, é natural. Ele pode inclusive ter escutado isso de alguém, o que é muito triste. Ajude o adolescente a expressar essa vivência e identificar pessoas com quem ele pode compartilhar seus sentimentos e obter apoio.

### **14 - Quais são os sonhos que você gostaria de realizar?**

Valorize os sonhos trazidos e tente mostrar o como é possível realizá-los. Caso o adolescente não traga nenhum, fale de você na adolescência e o que almejava na época. Incentive-o a encontrar seus próprios sonhos e fazer planos para realizá-los.

### **15 - Na sua família, existe alguém com quem você sente que pode falar abertamente sobre qualquer assunto?**

Caso o adolescente não identifique nenhum familiar, construa com ele uma lista de cinco pessoas, preferencialmente adultos, com quem ele se sinta confortável para conversar.

### **16 – Qual foi o momento mais difícil que você já viveu?**

Não minimize o evento trazido. Seja acolhedor e destaque o fato do adolescente ter conseguido passar pela situação e estar podendo falar com você sobre isso. Todos passamos por momentos difíceis na vida, mas eles tem um fim. Se ele tiver passado por alguma violência ou abuso, tente entender se isso foi resolvido ou denunciado e se continua a acontecer.

### **17 – Quais são as características que você mais gosta em você?**

Caso o adolescente não consiga identificar, ajude-o a encontrar suas qualidades, podendo usar como exemplo situações que vocês viveram juntos ou pedindo para os colegas contarem o que admiram naquela pessoa.

### **18 – O que você gostaria que as pessoas soubessem sobre você, mas que ninguém percebeu ainda?**

Essa resposta pode encorajar o adolescente a explorar suas qualidades, autoconhecimento e avaliar sua percepção de autovalor.

### **19 – Qual foi o momento mais feliz que você já viveu?**

Essa resposta pode ajudar a identificar se para o adolescente os momentos felizes estão relacionados ao passado (como a infância), aos amigos, às situações compartilhadas com a família, por exemplo, e dar pistas sobre o que ele relaciona ao seu bem-estar.

### **20 – Você costuma pedir ajuda quando está com alguma dificuldade? A quem e por quê?**

Explique que nem sempre conseguimos ser compreendidos ou de termos a ajuda que gostaríamos, mas que mesmo assim, não devemos desistir de procurar por outras pessoas em quem confiamos, como um professor ou um familiar próximo. Não ver outras saídas não significa que elas não existam. Saber pedir ajuda quando necessário é um importante fator de proteção e não devemos ter vergonha ou achar que isso tem relação com a fraqueza. Na página 11 da cartilha de adolescentes você encontra informações sobre onde pedir ajuda. Além disso, no site [www.mapasaudemental.com.br](http://www.mapasaudemental.com.br) existem diversas iniciativas públicas e voluntárias de ajuda e acolhimento.

### **21 – Qual foi a melhor coisa que você já ouviu?**

Elogios, palavras positivas ou uma história? O adolescente pode revelar uma pessoa importante, uma frase que trouxe esperança ou autoconfiança, por exemplo.

### **22 – Qual foi a pior coisa que você já ouviu?**

Uma crítica, uma frase que fez com que ele duvidasse de si mesmo, uma palavra injusta ... e qual a resposta que gostaria de ter dado a essa pessoa.

### **23 – Você tem algum segredo que lhe traz sofrimento ou angústia? / Você se sente culpado por alguma coisa que já fez?**

Todos temos segredos e nos sentimos culpados por algo. Se o segredo está trazendo sofrimento, talvez conversar mais sobre ele pode ajudar e caso seja necessário, há ajuda disponível.

### **24 – Você guarda o segredo de alguma outra pessoa?**

Lealdade é uma qualidade valiosa, mas lembre o jovem que existem determinados segredos que não podem ser guardados, como no caso de quando um amigo conta que pensa em se matar ou costuma se machucar para lidar com questões difíceis. Esses são segredos muito pesados para lidar sozinho, o jovem pode ser leal ao seu amigo, mas lembre-o que é melhor um amigo bravo do que um amigo morto!

### **25 - Qual é o seu maior medo atualmente?**

O medo é uma emoção que protege, mas pode acontecer de ele ser tão grande que passa a impedir de fazer as coisas com tranquilidade. Vale avaliar as consequências do medo, entender o que ele representa e, se for necessário buscar ajuda juntos.

### **26 - Você imagina como estará sua vida daqui 10 anos?**

Fazer planos é muito importante, ajuda a se organizar e pensar quais os passos necessários para atingir nossas metas. Então vamos todos pegar uma folha e escrever uma carta para nós mesmos daqui dez anos!

### **27 - Já se sentiu sozinho em alguma situação?**

Explique que esse sentimento pode aparecer após dias ruins e difíceis e que às vezes basta descansar um pouco ou fazer algo prazeroso para se recuperar. Caso o adolescente traga a sensação de que nada está o fazendo se sentir melhor, oriente-o a buscar ou ofereça ajuda.

### **28 - Você tem algum hobby? Qual?**

Caso o adolescente não traga nenhum hobby, explique que se trata de qualquer atividade que nos faça bem, como ouvir música, ler um livro ou assistir a séries. Ajude-o a pensar em atividades que poderiam se tornar um novo hobby.

### **29 - Você já perdeu alguém que ama?**

Se o adolescente perdeu alguém, acolha sua dor e o ajude a lembrar de momentos felizes vividos com a(s) pessoa(s) amadas. Destaque que elas permanecerão vivas dentro dele enquanto forem lembradas. Se ele tiver perdido um amor, pode falar sobre o quanto dói, sobre a sensação que aquela dor não vai passar nunca e que talvez ele não acredite nisso agora, mas em algum momento começará a se sentir melhor e estará aberto para outro relacionamento.

### **30 - Você dorme bem?**

Se a resposta for negativa, pergunte se ele já tentou alguns exercícios de respiração ou aplicativos para meditação. Caso não seja possível ou do agrado do adolescente, ajude-o a estabelecer uma rotina antes de dormir como: desligar o celular, ler um pouco e pensar em coisas que o façam bem!

### **31 - Diga cinco coisas que ajudam você a se sentir bem**

Evite julgamentos. Caso o adolescente tenha dificuldade em encontrar, ajude-o a pensar em coisas do seu dia a dia que melhoram seu humor. Traga exemplos da sua adolescência.

### **32 - Você já pensou em conversar com um psicólogo?**

Vale perguntar o porque e se ele foi ou não procurar esse atendimento. E se não foi, o que aconteceu. Às vezes, jovens tem vergonha de usar esse tipo de ajuda. 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. A página 8 da cartilha para pais e educadores fala sobre o papel deste profissional.

### **33 - Você sabe o que um psiquiatra faz?**

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. Vale conversar sobre o preconceito com relação aos psiquiatras e uso de medicação. A página 8 da cartilha para pais e educadores fala sobre o papel deste profissional.

### **34 - Você se considera uma pessoa ansiosa?**

Tente entender se os comportamentos trazidos como ansiosos atrapalham ou trazem algum sofrimento ao adolescente. Explique que a ansiedade se torna um problema de saúde mental quando nos traz prejuízo e que todos nos sentimos estressados em alguns momentos, tente diferenciar estresse de ansiedade. Na página 10 da apostila do Mapa Saúde Mental você encontra os principais sinais e sintomas relacionados a ansiedade. No site do Instituto Vita Alere tem um quiz sobre ansiedade.

### **35 - Você sabe o que é depressão? Em algum momento você já se sentiu deprimido?**

Depressão é um transtorno de humor e alguns sintomas são: tristeza, falta de prazer, baixa autoestima, diminuição ou aumento do sono e do peso, dificuldade de concentração e falta de energia. A diferença entre uma tristeza profunda e a depressão está na duração e no impacto a vida do indivíduo. Não menospreze a depressão nessa faixa etária, ela tem crescido nos últimos anos. Converse com os alunos sobre a diferença sobre tristeza e depressão e o que podemos fazer em cada uma delas. A página 10 da cartilha para pais e educadores traz alguns sintomas de depressão na adolescência.

### **36 - Você conhece algum fator de risco para o suicídio na adolescência? E fator de proteção?**

Fatores de risco: sofrer ou praticar bullying, violência sexual ou doméstica; conflitos familiares; transtornos alimentares; abuso de drogas/álcool; uso abusivo da internet.

Fatores de proteção: bom relacionamento com a família e amigos; pedir ajuda; praticar esporte ou atividade comunitária; ter um equilíbrio entre restrições e liberdade.

A página 7 da cartilha para pais e educadores traz a importância da saúde mental em tópicos, que também são entendidos como fatores de proteção. Veja com os alunos como todos podem diminuir os fatores de risco e aumentar os fatores de proteção na escola e em casa.

### **37 - Você acha que existem sinais que indiquem que alguém queira se matar? Quais?**

Explique que nem sempre os sinais não são fáceis de serem percebidos. Alguns sinais: postagens e pesquisas sobre morte; isolamento; participação em grupos com apologia ao suicídio; postagens ou comentários autodepreciativos; participação em desafios violentos. A partir da página 12 da cartilha para pais e educadores, são abordados os fatores de risco para o suicídio em adolescentes.

### **38 - Você sabe como fazer denúncia nas plataformas caso encontre algum conteúdo inapropriado? E quais seriam eles?**

Grande parte das plataformas apresentam a opção de denúncia de contas e conteúdos. Mensagens de cunho racismo, homofobia, pedofilia, violência devem ser denunciadas. A página 19 da cartilha para pais e educadores traz orientações de como denunciar conteúdos em diferentes plataformas.

### **39 - Você já presenciou algum ato de cyberbullying? O que você fez?**

Caso o adolescente tenha presenciado e não tenha feito nada com a informação, explique que diante de situações difíceis nem sempre sabemos como agir. Caso tenha tomado alguma atitude que não lhe traga prejuízos, valorize a iniciativa. Vale citar a campanha Digital sem pressão, da Safernet.

### **40 - Você acha que pode haver um uso saudável da internet? Como?**

Liste com ele o que a internet tem de bom, quais são os influenciadores que ele gosta, se ele consegue usar de forma consciente (tempo e conteúdo consumido), a necessidade de pausas, distinguir o que faz bem e mal. Sugerimos que entre na safernet.org e veja mais dicas. A página 20 da cartilha para pais e educadores aborda essa questão.





1



Você já sentiu vontade de se machucar?



1

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

2



Você já quis "sumir" em algum momento? Como foi?



2

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



**3**



Você se sente querido por seus amigos?



**3**

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

**4**



Você se sente querido por sua família?



**4**

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



5



Já praticou,  
presenciou ou sofreu  
bullying na escola?



5

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

6



Você tem algum amigo  
que já te contou que  
costuma se cortar?



9

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



7



Você tem algum amigo que já te contou que tinha vontade de tirar a própria vida?



7

8



Alguma vez você já pensou que seria melhor se não estivesse mais vivo?



8



9



Você lembra qual foi a última vez que chorou e qual foi o motivo?



6

10



Com quem você costuma conversar quando tem algum problema?



10



**11**



Quando você não está se sentindo bem, quais são as atividades que te ajudam a se sentir melhor?



**11**

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

**12**



Quando você não está se sentindo bem, quais são as coisas que fazem com que você se sinta ainda pior?



**12**

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



**13**



Você já se sentiu  
um peso em sua  
família?



**13**

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

**14**



Quais são os  
sonhos que você  
gostaria de  
realizar?



**14**

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



**15**



Na sua família, existe alguém com quem você sente que pode falar abertamente sobre qualquer assunto?



**15**

**16**



Qual foi o momento mais difícil que você já viveu?



**16**





17



Quais são as características que você mais gosta em você?



17L

18



O que você gostaria que as pessoas soubessem sobre você, mas que ninguém percebeu ainda?



18L



19



Qual foi o momento mais feliz que você já viveu?



6L

20



Você costuma pedir ajuda quando está com alguma dificuldade? A quem e por quê?



20



**21**

Qual foi a melhor coisa que você já ouviu?

**21**



**22**

Qual foi a pior coisa que você já ouviu?

**22**





**23**

Você tem algum segredo que lhe traz sofrimento ou angústia?

Você se sente culpado por alguma coisa que já fez?

**23**



**24**

Você guarda o segredo de alguma outra pessoa?

**24**





**25**

Qual é o seu maior medo atualmente?

**25**



**26**

Você imagina como estará sua vida daqui 10 anos?

**26**





**27**

Já se sentiu sozinho em alguma situação?

**27**



**28**

Você tem algum hobby? Qual?

**28**





**29**

Você já perdeu  
alguém que ama?

**29**



**30**

Você dorme bem?

**30**





**31**

Diga cinco coisas  
que ajudam você a  
se sentir bem

**31**



**32**

Você já pensou em  
conversar com um  
psicólogo?

**32**







**33**

Você sabe o que  
um psiquiatra faz?

**33**



**34**

Você se considera  
uma pessoa  
ansiosa?

**34**





**35**

Você sabe o que é depressão? Em algum momento você já se sentiu deprimido?

**35**



**36**

Você conhece algum fator de risco para o suicídio na adolescência? E fator de proteção?

**36**





**37**

Você acha que existem sinais que indiquem que alguém queira se matar? Quais?

**37**



**38**

Você sabe como fazer denúncia nas plataformas caso encontre algum conteúdo inapropriado? E quais seriam eles?

**38**





**39**

Você já presenciou algum ato de cyberbullying? O que você fez?

**39**



**40**

Você acha que pode haver um uso saudável da internet? Como?

**40**



## COMO FAZER A CITAÇÃO DESSE MATERIAL

Copyright © 2020 Instituto Vita Alere nesta edição

Esta obra é licenciada pela Creative Commons By-NC-SA  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/br>



A reprodução do todo ou parte deste documento é permitida somente para uso não comercial, atribuição da fonte e compartilhamento pela mesma licença 3.0 Brasil.

**Distribuição Gratuita**

**1ª edição: 2020**

**ISBN: 978-65-991463-2-9**

**Conteúdo disponível em:** [www.vitaalere.com.br](http://www.vitaalere.com.br)

**Título original:** Prevenção do Suicídio na Internet: Baralho Terapêutico

**Autoria de:** Karen Scavacini; Elis Regina Cornejo; Luciana França Cescon; Izabela Guedes; Mariana Filippini Cacciaccarro e Érika Perina Motoyama

**Revisado por:** Milena Reis Pereira e Gabriella Costa Pessoa

**Realização:** Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio

**Apoio:** Google.org

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Baralho de prevenção do suicídio online [livro eletrônico] / Karen Scavacini ... [et al.] ; organização Karen Scavacini ; ilustração Kamguru Design. -- 1. ed. -- São Paulo : Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2020.  
PDF

Outros autores: Luciana França Cescon, Mariana Filippini Cacciaccarro, Erika Perina Motoyama, Elis Regina Souza Peito Urtubia Cornejo, Izabella Guedes  
ISBN 978-65-991463-2-9

1. Bullying 2. Depressão mental - Miscelânea  
3. Educação humanística 4. Prevenção do suicídio  
5. Suicídio - Prevenção I. Scavacini, Karen.  
II. Cescon, Luciana França. III. Cacciaccarro, Mariana Filippini. IV. Motoyama, Erika Perina. V. Cornejo, Elis Regina Souza Peito Urtubia. VI. Guedes, Izabella VII. Kamguru Design.

20-43496

CDD-362.28

### Índices para catálogo sistemático:

1. Suicídio : Prevenção : Problemas sociais 362.28

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

Capa, diagramação e design:



Realização:



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

Apoio:

