

COMO FALAR
DE
FORMA SEGURA
SOBRE O
SUICÍDIO



Copyright © 2019 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.

Título original: Como falar de forma segura sobre o suicídio
ISBN: 978-65-80351-01-5

Distribuição Gratuita
1ª edição: 2019

Capa, diagramação e design:
Renato Forster

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Agência Brasileira do ISBN - Bibliotecária Priscila Pena Machado
CRB-7/6971

S288 Scavacini, Karen.
Como falar de forma segura sobre o suicídio [recurso eletrônico] / Karen Scavacini ; revisão M. M. Izidoro. — 1. ed. — São Paulo : Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2019.
Dados eletrônicos (pdf).

Inclui bibliografia.
ISBN 978-65-80351-01-5

1. Suicídio – Prevenção. 2. Internet. I. Izidoro, M. M. II. Título.

CDD 362.28

Autoria:

**KAREN
SCAVACINI**

Revisão:

**M.M.
IZIDORO**

Apoio:



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

#euestou

SUICÍDIO

É MULTIFATORIAL
E COMPLEXO



Uma pessoa morre no mundo por suicídio a cada **40 segundos**

Uma tenta se matar a cada **três segundos**

Uma pessoa morre no Brasil por suicídio a cada **45 minutos**

SOMANDO
32
PESSOAS POR DIA

Cada pessoa tem os seus fatores de risco e proteção

O SUICÍDIO
PODE
SER PREVENIDO

PRECISAMOS
FALAR
SOBRE ISSO!



CUIDADOS ANTES DE POSTAR:

NÃO JAMAIS compartilhe fotos ou vídeos de um suicídio

Não romantize ou fale como se fosse “COOL”

SAIBA o objetivo

Não relacione o suicídio com crime, loucura ou falta de fé

Não faça **PIADAS**

Não dê causas únicas

Não julgue ou estigmatize

FALE COM **EMPATIA** E CUIDADO

SIM
DESMISTIFIQUE

Aumente a esperança

Eduque e mostre onde e como pedir ajuda

Mostre que se **IMPORTA** com a pessoa

ACOLHA o sofrimento

Mostre que existem caminhos em **VIDA**

Divulgue o número do CVV **188**

COMO FALAR

▶ Através de **comentários** e **reflexões** sobre o assunto

▶ Campanhas de **prevenção**

▶ Histórias **INSPIRADORAS** e depoimentos

▶ Experiência **pessoal** com o tema

▶ Comentando **livros, filmes, séries** ou **acontecimentos**

SITES CONFIÁVEIS

CVV – cvv.org.br

Vita Alere – vitaalere.com.br

DEPOIS DE POSTAR

▶ **Monitore** o post

▶ **Saiba** o que fazer se alguém estiver em crise

▶ **Não** fique passivo

▶ Respeite os **seus limites**

▶ Conheça como denunciar conteúdos impróprios nas plataformas

ABEPS – abeeps.org.br

Safenet – safenet.org.br

OMS – who.org

PORQUE FAZER UM MANUAL COMO ESSE?



Queremos ajudar pessoas em situação de sofrimento, que pensam em suicídio ou que convivem e tem acesso a elas.

Acreditamos no poder positivo e no alcance de pessoas nas mais diversas situações através da internet e

sabemos o quanto um post pode ter um impacto negativo ou positivo em quem o lê ou o escreve.

Precisamos cada vez mais quebrar o tabu e falar abertamente sobre o suicídio, mas como fazer isso de forma segura e que ajude as pessoas?

Foi pensando nessas perguntas e nas novas formas de comunicação que desenvolvemos esse manual. Hoje temos uma variedade enorme de influenciadores digitais que podem usar seus “superpoderes” para ajudar e educar.

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR AQUI?

Selecionamos as principais perguntas e dúvidas que recebemos e as transformamos em temas, complementando-as com as principais referências sobre como falar sobre o suicídio na mídia ou online. O manual para a mídia da **OMS**, o manual para jovens falarem de forma segura sobre suicídio nas redes da **#chatsafe** e a tese de doutorado da **Dra. Karen Scavacini**, que trata do aumento da consciência pública na prevenção e posvenção do suicídio, foram nossos pontos de partida. Não conhecemos nenhum guia feito exclusivamente para influenciadores digitais. Sugestões e críticas são sempre bem-vindas. Nossas referências estão no final do manual.

O manual é bem prático e dá dicas e sugestões de como falar e não falar sobre o suicídio na internet.



| | |
|----|----------------------------------|
| 10 | SOBRE O SUICÍDIO |
| 12 | ANTES DE POSTAR |
| 13 | O QUE NÃO FAZER |
| 14 | O QUE FAZER |
| 18 | TIPOS DE POSTAGENS |
| 26 | DEPOIS DE POSTAR |
| 30 | O AUTOCUIDADO |
| 31 | PREVENÇÃO E DENÚNCIA DE CONTEÚDO |
| 32 | SOBRE O CVV |
| 33 | QUER SABER MAIS |
| 34 | REFERÊNCIAS |

01 SOBRE O SUICÍDIO



Antes de postar algo sobre o suicídio, recomendamos que se aprofunde um pouco mais no tema, isso te ajudará na hora da postagem. No capítulo 10 você encontrará indicações de sites.

A forma como encaramos o assunto suicídio afeta diretamente a forma como vamos abordá-lo em nossa comunicação, portanto é importante ter consciência sobre o seu entendimento e sentimento em relação ao suicídio, quais são suas crenças e seus maiores receios quando lida com o tema.

O suicídio é uma doença **multidimensional**, ou seja, é influenciada por vários fatores, como físicos, psíquicos, culturais, econômicos, sociais, situacionais e biológicos em uma pessoa que acredita **no suicídio como a única solução para um problema**. Suicídio não está relacionado à coragem, mas sim ao sofrimento.

O fato é que o comportamento suicida é mais comum do que imaginamos e qualquer pessoa em algum momento da vida pode ter pensado em acabar com a própria vida, precisamos de ajuda, quando o suicídio começa a ser visto como uma possibilidade. No mundo, temos uma média de 800 mil suicídios por ano, o que significa que uma pessoa morre por suicídio a cada 40 segundos e a cada três segundos ocorre uma tentativa. As tentativas tendem a ser dez ou vinte vezes maiores que os suicídios completos.

Hoje, no Brasil, temos em média 12 mil suicídios por ano, o que equivale a uma morte a cada 45 minutos. Mesmo que as taxas brasileiras não possam ser consideradas proporcionalmente altas, o país é o 8º no ranking em números absolutos e, infelizmente, as taxas não param de crescer.

Diversos fatores complexos levam alguém a se sentir suicida, por isso é importante comunicar sobre o suicídio de maneira segura, evitando que pessoas em estado de vulnerabilidade possam se envolver em comportamento suicida de cópia ou serem negativamente afetadas após a exposição a conteúdo relacionado ao suicídio.

Há fatores capazes de aumentar o **risco** de suicídio, como uso de álcool ou drogas, terminos de relacionamentos, perdas financeiras, abusos, luto ou presença de transtornos mentais. Da mesma forma, existem também fatores de **proteção**, como por exemplo o suporte social ou familiar, ter acesso a recursos de saúde mental etc.

ANTES DE POSTAR

- ▶ Lembre-se que sua mensagem pode rapidamente atingir milhares de pessoas e influenciá-las. Dependendo do conteúdo e da forma, ela pode ajudar mais e ser mais segura e efetiva.
- ▶ Você pode resolver gravar algo sobre o assunto de forma espontânea, mas é essencial revisar o conteúdo e pensar na segurança e utilidade dele antes de postar.
- ▶ Não deixe de falar sobre o assunto, falar de maneira apropriada pode salvar vidas e, como diz a Dra. Karen, "As coisas não mudam se não falarmos sobre elas".
- ▶ É importante se colocar no lugar de quem verá sua publicação ou vídeo, imagine que essa pessoa está em sofrimento ou perdeu alguém para o suicídio. Como ela poderia reagir à sua publicação?

02

- ▶ Reflita sobre o que você quer comunicar e o porquê.
- ▶ Conheça o que existe de prevenção do suicídio online e quais ferramentas estão disponíveis, saiba como denunciar postagem e comentários com conteúdo de suicídio nas diversas redes sociais. Todas elas possuem ferramentas específicas para o tema. Informe-se de onde pode conseguir mais ajuda se precisar, além de guardar o número do CVV (188), caso precise indicar para alguém.

03

O QUE NÃO FAZER

- ▶ Jamais publique ou compartilhe fotos da cena do suicídio, com a pessoa morta ou mostrando o método (corda pendurada, sangue no chão etc.)
- ▶ Não coloque o suicídio como uma saída viável para os problemas.
- ▶ Piadas sobre suicídio ou transtornos mentais.
- ▶ Jamais publique ou compartilhe vídeos de suicídio.
- ▶ Não relacione o suicídio a um evento único, como a perda de um emprego ou de um relacionamento.
- ▶ Declarações que tirem a esperança da pessoa conseguir melhorar.
- ▶ Não publique fotos do velório ou do desespero dos pais e amigos.
- ▶ Não fale em suicídio bem-sucedido ou denote que a pessoa encontrou a paz ou acabou com a sua dor.
- ▶ Não contribua para a estigmatização e o preconceito relacionado a pessoas com transtornos mentais e a psiquiatras e psicólogos
- ▶ Não publique foto do local da morte (ponte, viaduto etc.)
- ▶ Não coloque fotos de cortes, cicatrizes ou meios de suicídio.
- ▶ Muitos desses conteúdos, além de violarem diretamente as políticas da maioria das plataformas digitais, também podem gerar sofrimento, aumento do preconceito e até incitar o suicídio de alguém. Se você vir qualquer conteúdo preocupante denuncie para as plataformas digitais. Conteúdos que incentivam ou glorificam esse tipo de comportamento são removidos das plataformas seguindo a orientação de especialistas.
- ▶ Evite colocar fotos de pessoas em desespero e aflição, já que elas podem reforçar estereótipos.
- ▶ Ser sensacionalista e colocar conteúdo gráfico desnecessário.
- ▶ A automutilação sem intenção suicida também é um problema crescente que pode atingir 1 a cada 6 jovens, portanto é provável que você se depare com essas questões. Todo o cuidado para não estimular um efeito contágio é necessário, o efeito contágio, ou efeito Werther acontece quando uma pessoa que já está vulnerável copia o comportamento suicida de outra.
- ▶ Tratar o suicídio e os transtornos mentais como algo romântico ou "cool".
- ▶ Não relacione o suicídio com crime, pecado, coragem ou falta de religião.

O QUE FAZER 04

COMO FALAR

Ao invés de focar nos meios e nos preconceitos, traga uma nova visão sobre o assunto, ajude na educação e no cuidado, na diminuição do tabu e mostre que existem outras formas de resolver **em vida** questões difíceis, que há ajuda para o sofrimento humano e que a vida daquela pessoa importa. Falar de maneira apropriada faz diferença!

Alguns pontos a destacar:

- ▶ O suicídio não é uma escolha livre ou uma saída fácil.
- ▶ A questão é complexa e multifatorial, não tem uma explicação única para esse comportamento e o quebra cabeça de fatores é único para cada um.
- ▶ Falamos da pessoa com comportamento suicida e não do "suicida", pois a pessoa é muito mais do que aquele comportamento.
- ▶ Falar de bem-estar e promoção de saúde mental ajuda na prevenção do suicídio.
- ▶ Há muitas formas de diminuir os fatores de risco e aumentar os fatores de proteção para as pessoas.
- ▶ Sempre mostre que o suicídio pode ser evitado, embora haja uma diferença entre evitar e prevenir. Podemos prevenir, mas não podemos prever quem, quando e como ocorrerá um suicídio. Portanto não reforce informações sem uma fonte confiável.
- ▶ Às vezes, uma música, vídeo ou frase pode contribuir para alguém repensar ou desistir do ato.
- ▶ Você pode estimular debates saudáveis sobre o tema que podem fazer muita diferença na vida das pessoas.

INCLUIR, SEMPRE QUE POSSÍVEL:

- ▶ Locais onde a pessoa pode procurar ajuda ou ter mais informações sobre o assunto.
- Locais físicos de atendimento psicológico ou psiquiátrico como, por exemplo os CAPS – Centros de Apoio Psicossociais do SUS.
- Linhas de ajuda como, por exemplo, a linha de ajuda do Centro de Valorização da Vida (188).
- Sites confiáveis como, por exemplo do CVV (cvv.org.br) ou do Instituto Vita Alere (vitaalere.com.br).
- ▶ Mensagens de esperança.
- ▶ Histórias de superação.
- ▶ A existência de tratamento e ajuda disponível
- ▶ Sugestões de como procurar ajuda ou comunicar que precisa de ajuda.
- ▶ A mensagem de que o suicídio pode ser prevenido e evitado.

OUTRAS MENSAGENS POSSÍVEIS:

- ▶ As coisas mudam e a pessoa não se sentirá da mesma forma para sempre.
- ▶ Toda comunicação suicida deve ser levada a sério. Não se trata de manipulação, e sim de comunicação que algo não vai bem.
- ▶ Podemos aumentar os fatores de proteção. Veja mais informações no site do Instituto VítA Alere onde tem uma lista com os fatores de risco e de proteção (<https://vitaalere.com.br/sobre-o-suicidio/prevencao/o-suicidio-e-sua-prevencao>).
- ▶ A pessoa não precisa ter vergonha de falar ou pedir ajuda.
- ▶ Sentir tristeza é normal e todos passamos por momentos difíceis na vida.
- ▶ O suicídio é um problema de todos.
- ▶ O suicídio não é culpa de ninguém.
- ▶ Como lidar e ajudar pessoas em luto por suicídio.
- ▶ Não fique passivo diante de uma mensagem suicida.
- ▶ Mostre que se importa.
- ▶ Se você não sabe o que fazer, procure quem possa ajudar.

CUIDADOS EXTRAS:

Tenha cuidado para não dar a impressão que parar de pensar sobre o suicídio é algo fácil, rápido ou simples, mas que é possível e há ajuda disponível, mesmo que a pessoa precise procurar mais de uma vez e em locais diferentes.

Deixe sempre o número do CVV disponível.

Cuidado para não sugerir que você ajudará todos os que te procurarem com essa questão.

Sempre faça uma revisão na sua postagem para ter certeza que tomou os cuidados necessários.

Sugerimos colocar um aviso sempre que sua publicação possa gerar algum tipo de "gatilho". Isso pode ser feito colocando um alerta no início da sua postagem, permitindo que a pessoa escolha continuar ou não vendo o conteúdo. Importante sempre incluir um link ou informações de onde ela pode conseguir ajuda ou mais informações sobre o tema. **Pessoas em sofrimento intenso podem precisar de ajuda e não saber como, quando e onde procurar.**

TIPOS DE POSTAGENS

05

CAMPANHAS DE PREVENÇÃO

Muitas organizações especialistas na prevenção do suicídio como o **CVV** (cvv.org.br) e o **Instituto Vita Alere** (vitaalere.com.br) organizam campanhas todos os anos com materiais bacanas que podem ser compartilhados. Datas para ficar de olho: janeiro branco (mês da promoção da saúde mental), setembro amarelo (mês da prevenção do suicídio).

Usar esses meses específicos para tratar do tema pode ser uma boa forma de trazer o assunto para seus seguidores, fazer campanhas virtuais, além de colaborar para que as campanhas tenham mais força.

Claro que você também pode criar campanhas de promoção da vida e prevenção do suicídio durante o ano todo, mas tenha clareza sobre os seus objetivos, analise o que pode dar errado e se for arrecadar dinheiro para a causa, que seja encaminhado para uma instituição idônea.

HISTÓRIAS INSPIRADORAS E DEPOIMENTOS



Pode ser que você conheça alguém ou ouça alguma história inspiradora e queira compartilhá-la nas mídias sociais. Existem muitas histórias assim. Se decidir fazer um depoimento inspirador:

- ▶ Seja sempre respeitoso com a dor e a história do outro.
- ▶ Não exponha a pessoa ou a sua história sem necessidade ou sem autorização prévia.
- ▶ Saliente que a melhora é sempre um processo, que nada ocorre magicamente.
- ▶ Aponte o que ajudou aquela pessoa e porque ela é uma inspiração.
- ▶ Cada história de superação é única, portanto, ajude as pessoas a entenderem como isso se aplica à vida delas.
- ▶ Revise o conteúdo criado com a pessoa que compartilhou a história inspiradora, pergunte como ela se sente com o material final e se há necessidade de algum ajuste.

SUA EXPERIÊNCIA PESSOAL COM O TEMA

- ▶ Pense na sua privacidade e das pessoas envolvidas, reflita o quanto está pronto para falar sobre isso e administrar os comentários positivos e negativos.
- ▶ Não tem problema se emocionar se você não se importar com isso.
- ▶ Lembre-se que é provável que quem nunca soube disso, descubra a partir de agora.
- ▶ Muitas vezes as pessoas próximas querem ajudar, mas não sabem como, você pode incluir na sua publicação como gostaria ou poderia ser ajudado.
- ▶ Você não precisa contar a história inteira, se houver pontos que você não queira compartilhar, não se obrigue a fazê-lo.
- ▶ Incluir mensagens de que é possível melhorar e que a vida vale a pena ser vivida.

I.

LIDANDO COM O SEU COMPORTAMENTO SUICIDA OU TRANSTORNO MENTAL

O que te ajudou e o que te prejudicou

O que aprendeu

O que mudou na sua vida

Como você lidou com o ocorrido e como lida hoje

Como, com quem e onde você buscou ajuda

O que faria diferente hoje

II.

LIDANDO COM TRANSTORNOS MENTAIS OU COMPORTAMENTO SUICIDA DE ALGUÉM

Como isso te afeta

Como consegue ajudar

Que dificuldades tem em ajudar

Como respeitar alguém nessa situação

Como ajudar a pessoa a ficar segura

Sempre peça autorização para contar a história de outra pessoa

Não fale o nome ou cite uma pessoa diretamente a não ser que ela te autorize. Ainda assim, requererá cuidado redobrado

Se estiver com dúvidas, mostre para a pessoa o material antes de publicar e veja o que ela acha



III.

SE VOCÊ PERDEU ALGUÉM PARA O SUICÍDIO

Reflita se já consegue falar sobre o assunto

Como você se sentiu

Mostre a dor envolvida

O que é luto e como é o seu luto

Conte o que te ajudou ou ajuda a lidar com essa perda

Não busque culpados ou dê explicações simplistas sobre o ocorrido

Fale dos grupos de apoio a enlutados e indique onde podem achar esses grupos, como por exemplo os grupos do **Vita Alere** ou do **CVV GASS**

Lembre-se sempre que os familiares e demais envolvidos nessa perda poderão ter acesso à sua publicação

Evite fazer achismos e só compartilhe informações verificadas e confirmadas

Seja sensível com a dor do outro. Não tem certo ou errado no luto e sim o que ajuda ou atrapalha

Lembre que pessoas mostram sua dor de diferentes formas, nem todos choram por exemplo, portanto não compartilhe ou reforce estereótipos de luto

Fale que existem serviços e terapias especializadas em luto e incentive as pessoas a procurar ajuda

REPORTAGENS, SÉRIES, FILMES, LIVROS OU ACONTECIMENTOS

Pode ser que você tenha visto uma reportagem ou até uma pesquisa científica sobre o tema e queira comentar sobre o assunto. Nesse caso, dois tópicos que precisam de uma atenção especial:

I.

SUICÍDIO DE CELEBRIDADES OU FIGURAS PÚBLICAS

Todo suicídio de celebridade ou figura pública recebe uma atenção especial da mídia, rapidamente a notícia se espalha nas redes e muitas pessoas ficam especulando o que ocorreu ou pior, compartilham fotos da cena do suicídio.

Quanto maior a identificação de uma pessoa com seu ídolo e o grau da sua vulnerabilidade, maior a probabilidade de ser influenciada a fazer a mesma coisa.

Sugerimos que tome os seguintes cuidados:

Só fale que alguém cometeu suicídio após isso ter sido confirmado por fontes confiáveis

Jamais compartilhe as cenas, vídeos do suicídio ou detalhes sobre o suicídio

Você pode dar a sua opinião sobre o assunto, mas lembre-se dos cuidados básicos e sempre encoraje pessoas a procurarem ajuda

Evite compartilhar matérias sensacionalistas do ocorrido

II. MASSACRES

Caso ocorra um massacre seguido de suicídio, recomendamos que:

Não cite o nome dos atiradores ou divulgue suas fotos. Estudos da The American Psychological Association apontam que a busca pela notoriedade e pela fama é uma das motivações mais recorrentes dos assassinos que promovem massacres.

Não compartilhe nomes dos grupos, sites, anotações, livros e demais materiais usados no planejamento dos ataques. Mostrar os detalhes sobre como acessar os conteúdos de apologia à violência tem efeito tutorial e muito prejudicial. Veja mais detalhes nessa nota elaborada pela organização SaferNet Brasil: <https://www.facebook.com/notes/safernet-brasil/sobre-o-ataque-em-suza-no/2116130281768188>

Não incite violência e aumente o julgamento.

Não compartilhe fotos ou vídeos das pessoas mortas e incentive seus seguidores a fazerem o mesmo.

Não traga respostas simples para o que aconteceu.

Recomende que pessoas que sofram de bullying e que pensam em fazer a mesma coisa que procurem ajuda.

Lembre-se dos que ficaram e que a família do(s) atiradores(s) também está sofrendo.

Estimule o diálogo de como é possível prevenir novos casos.

Estimule a criação de espaços de cuidado e pertencimento em escolas.

DEPOIS DE POSTAR

06

O seu post pode mobilizar pessoas a sentirem que você está aberto a falar e que você pode ajudá-las. Você também pode encontrar comentários preconceituosos e de julgamentos. Recomendamos:

- ▶ Deixar sempre sinalizado onde a pessoa pode procurar ajuda e se você está ou não lendo os comentários.
- ▶ Utilizar filtro manual do Instagram para filtrar comentários preconceituosos e de julgamentos.
- ▶ Ao receber algum comentário ou mensagem com conteúdo suicida, denuncie o conteúdo na plataforma. Você também pode enviar a linha de ajuda do **CVV (188)**, mas não fique passivo ou ignore o ocorrido.

SE ALGUÉM ESTIVER EM CRISE OU RISCO SUICIDA:

1

Observe sua capacidade e disponibilidade de responder, perceba como você se sente com isso e qual o seu limite.

2

Veja se tem pessoas que você pode acionar.

3

Lembre-se dos recursos online das principais plataformas, do **CVV (188)** e em alguns casos, da polícia (**190**) ou bombeiros (**193**).

4

Não dê esperança que você vai resolver ou que estará sempre disponível se isso não for verdade.

5

Se possível, acolha aquela dor e mostre que se importa e que existem outros caminhos.

10

Cuidado para não expor a pessoa.

9

O suicídio é muito complexo para uma pessoa só resolver, inclua outros no cuidado e não se sinta como o único responsável por ela.

8

Refleta se sua resposta pode piorar a situação.

7

Pense na sua segurança e na de outros antes de agir.

6

Leve sempre a sério qualquer comunicação suicida e tente perceber a gravidade da situação.

11

Veja se tem outras pessoas respondendo de forma positiva ou negativa ao comentário suicida.

12

Se possível, deixe a pessoa contar suas histórias, os motivos que estão por trás e não tenha medo de perguntar abertamente sobre intenções suicidas, de preferência de modo privado.

13

Não julgue ou traga soluções simplistas.

14

Tente se colocar no lugar dela.

COMO CONVERSAR SOBRE SUICÍDIO COM ALGUÉM QUE PODE ESTAR COM PENSAMENTOS SUICIDAS:

No geral, começamos com respostas mais amplas e vamos aprofundando o tema dependendo da resposta da pessoa. Qualquer um pode perguntar sobre suicídio e mostrar que se importa, você não precisa ser um especialista para isso. Não tenha medo de perguntar ou de usar a palavra suicídio, você não irá colocar ideias na cabeça da pessoa ao falar abertamente sobre o tema. Se estiver com dúvidas quanto a segurança ou intenções da pessoa, pergunte!

1

No seu post/comentário você falou que podemos falar sobre o assunto?

3

Você já pensou em se machucar?

6

Você está pensando em suicídio agora?

2

Gostaria de checar uma coisa com você, no seu post você falou..., e me pareceu que estava falando de suicídio, é isso? Como você está?

4

Você já pensou em suicídio?

7

Você já pensou em como ou quando vai fazer?

5

Você já tentou o suicídio outras vezes?

Se a pessoa estiver pensando, tiver uma data escolhida, estiver falando que vai fazer naquele momento, souber como e tiver o meio disponível (arma de fogo, medicamentos etc) é um sinal que a pessoa precisa de ajuda urgente.

Situações assim não são tão comuns, mas é importante que você saiba o que fazer se isso acontecer.

LEMBRE-SE

A pessoa pode fazer uma postagem/comentário e ao ser questionada sobre isso falar que não quer conversar sobre o assunto. Respeite sua escolha e coloque-se disponível.

Se achar que deve, pergunte se pode contatá-la em outro momento.

Não existem respostas certas ou erradas e é natural que você se sinta nervoso ou pressionado caso precise lidar com isso. Mostre que se importa, que entende o momento difícil, que é possível melhorar e que há ajuda disponível.

Tente sempre engajá-la a procurar ajuda, de preferência profissional.

Só indique sites ou serviços confiáveis e idôneos.

Se a pessoa te contar que foi vítima de violência, estupro, sequestro, bullying, estimule-a a pedir ajuda e denunciar o crime. Você pode, por exemplo, encaminhar o canal de ajuda da **Safernet Brasil**: <https://new.safernet.org.br/helpline>

Denuncie o comentário ou publicação para a plataforma digital na qual ocorreu.

Caso você precise ligar para o serviço de emergência, tente saber o nome completo da pessoa, sua localização, informe o post com data e hora e explique que está lidando com alguém que está falando que vai se matar naquele momento. Se for da mesma cidade, às vezes é requisitado que quem ligou vá até o local. Não aceite e explique que a partir de agora a polícia ou bombeiros que assumem o caso.

Avise a pessoa que você contactou o serviço de emergência e o que acontecerá, a não ser que perceba que isso irá aumentar o risco de suicídio. Se possível fique com ela online até que a ajuda chegue.

O AUTO-CUIDADO

07

É **fundamental** que você cuide da sua saúde física e emocional.

Talvez você esteja passando por um momento delicado de sua vida e queira dividir com os outros. Reflita se já está pronto para isso. Neste caso, pense em quem você pode contar e esteja preparado para encaminhar pedidos de ajuda e deletar comentários que possa considerar ofensivos.

Você também pode ficar tocado ou emocionalmente incomodado com alguma história ou pedido de ajuda na sua publicação, perceba como isso te afeta e peça ajuda se precisar.

Lembre-se do porquê você faz isso e saiba que pode fazer a diferença na vida de muitas pessoas, mas que acima de tudo você é um ser humano que tem limites e precisa se cuidar. Descubra o que te ajuda e não hesite em procurar um profissional de saúde mental se estiver muito difícil. O autoconhecimento pode ser libertador.

Se você estiver pensando em suicídio, procure ajuda! Fale com um amigo, dê um tempo para você e consulte um profissional.



08

PREVENÇÃO E DENÚNCIA DE CONTEÚDO

FACEBOOK E INSTAGRAM

No caso do Facebook você pode denunciar uma publicação que o preocupe. Também existem recursos desenvolvidos com especialistas sobre prevenção do suicídio que poderão ser enviados para ajudar essa pessoa. Em alguns casos, o Facebook pode entrar em contato com os serviços de emergência para evitar o perigo imediato. Trabalhamos com especialistas em prevenção do suicídio para entender as melhores formas de ajudar pessoas com pensamentos suicidas. Visite nossa central de bem-estar na para mais informações: www.facebook.com/safety/wellbeing/suicideprevention

OUTROS

O site denuncie.org.br recebe denúncias de apologia e incitação aos crimes contra a vida, em uma central integrada ao Ministério Público Federal. Se o caso envolver crianças ou adolescentes a promotoria da infância também pode ser acionada.

A **SaferNet Brasil** oferece um serviço de orientação sobre crimes e violações dos Direitos Humanos na internet, de forma anônima e sigilosa. Acesse o canal: new.safernet.org.br/helpline

SOBRE O CVV

09

O **CVV** (Centro de Valorização da Vida) é um aliado fundamental na prevenção do suicídio. Eles têm um atendimento gratuito e sigiloso para qualquer forma de sofrimento emocional, 7/24 via telefone (**188**) e via chat (www.cvv.org.br).

Seu atendimento é feito por voluntários.

QUER AJUDAR O CVV?

Divulgue o trabalho deles e os ajudem a aumentar o quadro de voluntários, já que a procura aumentou 400% no último ano, mas o número de pessoas para atender não.

10

QUER SABER MAIS SOBRE O ASSUNTO?

Instituto Vita Alere de prevenção e posvenção do suicídio

www.vitaalere.com.br

Centro de Valorização da Vida (CVV)

www.cvv.org.br

Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio (ABEPS)

www.abeps.org.br

Safernet – sobre cyberbullying e segurança na internet

www.safernet.org.br

Organização Mundial da Saúde (OMS)

www.who.org

ATENÇÃO

Esse manual não substitui avaliação e tratamento médico e psicológico. Ele foi feito exclusivamente para orientar influenciadores digitais a como tratarem sobre o suicídio nas redes e está em constante desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

Bertolote J.M. – Suicídio e sua prevenção.
São Paulo: UNESP, 2012

Robinson, J., Hill, N., Thorn, P., Teh, Z.,
Battersby, R., & Reavley, N., #chatsafe:
A young person's guide for communicating
safely online about suicide.
Melbourne: Orygen, The National Centre of Excellence in
Youth Mental Health, 2018.

Scavacini, K. (2018). O suicídio é um
problema de todos: a consciência, a
competência e o diálogo na prevenção e
posvenção do suicídio.
(Tese de Doutorado do Programa de Pós-Graduação
em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano),
Universidade de São Paulo, São Paulo.

Scavacini, K. (2019). Programa A.P.O.I.A.R. de
Prevenção do Suicídio. Instituto Vita Alere de
Prevenção e Posvenção do Suicídio.
Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio.
São Paulo.

Instituto Vita Alere
www.vitaalere.com.br

Organização Mundial da Saúde – Prevenção
do Suicídio: um manual para
profissionais da mídia
2000 – Genebra

eu estou



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSSEÇÃO DO SÓCIO