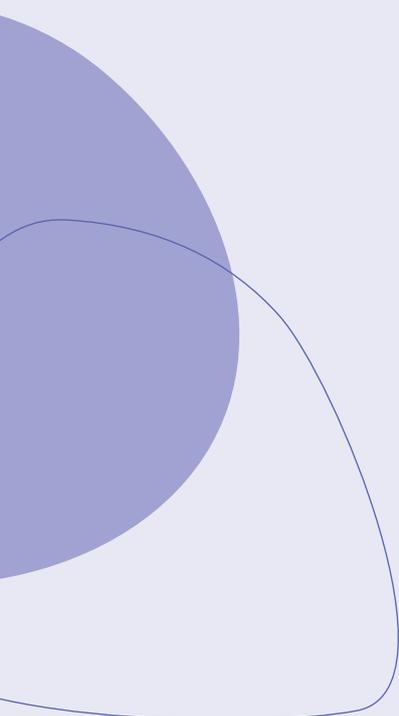


# #chatsafe para pais e responsáveis: ajudando os jovens a se comunicarem de forma segura online sobre automutilação e suicídio

2ª edição





©Orygen 2023

**Referências sugeridas** La Sala, L., Sabo, A., Thorn, P., Cooper, C., Lamblin, M., McCormack, T., Battersby-Coulter, R., & Robinson, J. #chatsafe para pais e responsáveis: ajudando os jovens a se comunicarem de forma segura online sobre automutilação e suicídio. 2ª Edição. Melbourne: Orygen. 2023.

**Ressalva** Estas informações são fornecidas apenas para fins informativos e educacionais gerais. Elas estão atualizadas à data da publicação e devem ser pertinentes para todos os estados e territórios australianos (salvo indicação em contrário), e talvez não sejam aplicáveis em outras jurisdições. Qualquer diagnóstico e/ou decisão sobre tratamento para um paciente em particular devem ser realizados com base em suas opiniões e avaliações profissionais, dentro do contexto das circunstâncias clínicas do paciente. Na medida permitida por lei, a Orygen não será responsável por nenhum dano ou perda decorrentes do uso ou confiança em tais informações. Confie em seu próprio discernimento e capacidade profissional ao exercer sua prática de cuidados de saúde. A Orygen não endossa nem recomenda nenhum produto, tratamento ou serviço mencionado nestas informações.

**A Orygen reconhece** os Proprietários Tradicionais das terras onde estamos e presta homenagem aos seus Anciãos do passado e do presente. A Orygen reconhece e respeita seu patrimônio cultural, crenças e relação com a Nação, que permanece sendo importante para os povos das Primeiras Nações que continuam vivos.



# **#chatsafe para pais e responsáveis: ajudando os jovens a se comunicarem de forma segura online sobre automutilação e suicídio**

2ª edição





# Conteúdo

- 6 O que é o #chatsafe?
- 7 Introdução ao #chatsafe para pais e responsáveis
- 8 Contexto global
- 10 **Seção 1**  
Dicas gerais
- 16 **Seção 2**  
Como é a comunicação online segura sobre automutilação e suicídio?
- 28 **Seção 3**  
Transmissões em tempo real, jogos, pactos, trotes e comunidades
- 32 **Seção 4**  
Cuidando de si mesmo e de seu jovem
- 35 Serviços de apoio

# O que é o #chatsafe?



O #chatsafe é um programa de prevenção de suicídio que visa prover os jovens de habilidades e conhecimento para se comunicarem com segurança online sobre automutilação e suicídio.

Em 2018, a Orygen desenvolveu as primeiras diretrizes baseadas em evidências para os jovens se comunicarem de forma segura online sobre o suicídio (1). As diretrizes foram desenvolvidas em parceria com jovens, profissionais da mídia e especialistas em prevenção de suicídio. Em 2019, mais de 200 jovens em toda a Austrália nos ajudaram, então, a transformar essas diretrizes em uma campanha de mídia social (2).

Uma avaliação da campanha de mídia social nos mostrou que os jovens não só curtiram o conteúdo do #chatsafe na mídia social, como também melhoraram sua confiança e percepção de segurança ao se comunicarem online sobre suicídio (3). Isto sugere que encontrar informações sobre prevenção de suicídio na mídia social pode ser útil para os jovens. Também significa que a mídia social pode ser uma forma aceitável de levar informações sobre saúde mental e prevenção de suicídio até os jovens.

Apesar de os jovens terem curtido as diretrizes e a campanha de mídia social, e as terem achado úteis, sentimos que faltava a eles uma orientação

importante sobre como se comunicar sobre automutilação. Automutilação envolve todo tipo de autolesão ou auto-intoxicação intencional, independentemente do motivo para a pessoa se ferir, ou de existir ou não uma intenção suicida (4). Para preencher esta lacuna e acompanhar a mudança rápida que caracteriza a mídia social, lançamos a segunda edição das diretrizes #chatsafe para incluir informações sobre automutilação e novas tendências da mídia social.

Apesar de a campanha de mídia social estar sendo ótima para levar as informações do #chatsafe até os jovens, sabemos que muitos adultos estão preocupados com o tipo de conteúdo com o qual os jovens podem se deparar na mídia social. Por este motivo, o #chatsafe também inclui materiais que visam prover os adultos de conhecimento e habilidades necessários para ajudar os jovens próximos a eles a se comunicarem com segurança online sobre automutilação e suicídio.

Todos os materiais do #chatsafe que foram desenvolvidos para jovens e adultos estão disponíveis no site do #chatsafe:

[orygen.org.au/chatsafe](https://orygen.org.au/chatsafe).

# Introdução ao #chatsafe para pais e responsáveis

Os pais e responsáveis geralmente são os adultos mais confiáveis na vida de um jovem, e são uma importante fonte de informação e de apoio (5). Por este motivo, é importante que os pais e responsáveis tenham conhecimento e confiança para conversar com os jovens sobre assuntos delicados, como automutilação e suicídio.

Também é importante que os pais e responsáveis se sintam à vontade para conversar com os jovens sobre mídia social, pois as plataformas online são lugares comuns para os jovens construírem um sentimento de comunidade e de pertencimento, e encontrarem informações sobre certos assuntos. Sabemos que pode ser difícil conversar com os jovens sobre mídia social. Sabemos também que, quando você inclui saúde mental, automutilação e suicídio nessas conversas, pode ficar bem pesado, e talvez seja difícil saber por onde começar. É aí que este material pode ajudar.

Criamos o #chatsafe para pais e responsáveis para ajudar os adultos a se sentirem mais confiantes e melhor preparados para ajudar seus jovens a se comunicarem com segurança online sobre automutilação e suicídio.

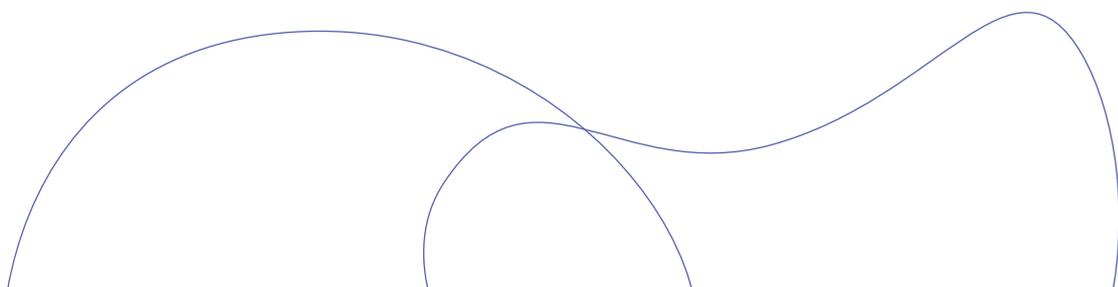
Neste material, usamos o termo "jovem" para nos referir a qualquer pessoa de 12 a 25 anos com a qual você possa ter alguma relação, como pai, mãe, tutor, responsável ou parente próximo.

Este material fornecerá informações sobre como você pode traçar uma linguagem segura para falar sobre automutilação e suicídio, como apoiar seu jovem a criar conteúdo seguro sobre estes tópicos, e como ajudá-lo a tomar decisões sobre o tipo de conteúdo online que ele deseja ver.

É essencial ter estas conversas logo e de forma aberta quando estiver dando apoio a jovens, principalmente quando eles estiverem sofrendo com automutilação e pensamentos suicidas, ou se deparando com informações que possam achar angustiantes sobre estes assuntos. Ao melhorar seu conhecimento e confiança para se comunicar com segurança sobre automutilação e suicídio, você pode encorajar seu jovem a fazer o mesmo – tanto online quanto presencialmente.

Este material está dividido em quatro seções:

- **Seção 1. Dicas gerais.** Esta seção oferece informações gerais sobre a importância de conversar com os jovens sobre automutilação e suicídio.
- **Seção 2. Como é a comunicação online segura sobre automutilação e suicídio?** Esta seção oferece informações sobre como você pode ajudar seu jovem a criar, visualizar e responder com segurança a conteúdos online sobre automutilação e suicídio.
- **Seção 3. Transmissões em tempo real, jogos, pactos, trotes e comunidades.**
- **Seção 4. Cuidando de si mesmo e de seu jovem.**



# Contexto global

Apesar de este material ter sido inicialmente desenvolvido para pais e responsáveis na Austrália, sabemos que automutilação e suicídio são problemas graves para os jovens em todo o mundo, e que os diferentes contextos locais e culturais podem influenciar na forma como se desenrolam as conversas sobre estes assuntos.

Em 2023, recebemos recursos financeiros do Meta para adaptar este material para o público internacional. Realizamos um processo consultivo

com pais, responsáveis e profissionais da área de prevenção de suicídio de 15 países, para sabermos de que forma assuntos como mídia social, automutilação e suicídio são discutidos pelo mundo.

A versão atual deste material foi adaptada em parceria com a **Vita Alere** para pais e responsáveis no Brasil. Gostaríamos de agradecer a todos os que deram sua contribuição durante o processo consultivo.



## O que os pais, responsáveis e profissionais da área de prevenção de suicídio no Brasil nos disseram

Durante nossas consultas, ouvimos sobre uma série de preocupações e desafios em relação a automutilação, suicídio e uso de mídia social entre os jovens no Brasil.

Na experiência de um dos profissionais, muitos jovens querem conversar abertamente sobre estes assuntos com um adulto confiável, para fazer perguntas e receber informações, mesmo se não estiverem pessoalmente envolvidos em automutilação nem tendo ideias suicidas. No entanto, os adultos podem ficar preocupados, achando que falar sobre esses assuntos colocará a ideia na cabeça de alguém ou provocará danos a um jovem em situação de risco. As pesquisas nos mostram que não é assim, e que conversar com segurança sobre automutilação e suicídio pode ser benéfico.

Soubemos que há muito estigma em torno da automutilação e do suicídio no Brasil, o que pode tornar difícil para pais e responsáveis conversar sobre estes assuntos com seus jovens, a não ser que algum acontecimento faça com que isto seja absolutamente necessário. Os profissionais da área de prevenção de suicídio com os quais conversamos acham que os pais precisam saber que não há problema em conversar honesta e abertamente com os jovens sobre automutilação e suicídio, e que você não precisa ter todas as respostas.

Também ouvimos sobre preocupações de que os jovens estão expostos a muitas informações sobre estes assuntos online, sem ter um apoio em relação a como navegar com segurança por este conteúdo. É aí que o #chatsafe para pais e responsáveis pode ajudar.



A Seção 1 deste guia inclui informações sobre os conceitos errados em relação a automutilação e suicídio.

A Seção 1 deste guia inclui informações sobre por que é importante conversar com seu jovem sobre automutilação e suicídio, e também dicas para iniciar estas conversas com seu jovem.

As Seções 2 e 3 deste guia fornecem informações sobre como você pode ajudar seu jovem a se manter seguro online quando conversar sobre automutilação e suicídio.

1

## Dicas gerais



## É seguro, e importante, conversar com seu jovem sobre automutilação e suicídio

---

Os pais e responsáveis podem desempenhar um papel importante ao ajudar o jovem a entender sua saúde mental e as experiências de automutilação e suicídio. Eles também podem desempenhar um papel essencial ao ajudar seus jovens a procurar ajuda, se necessário. No entanto, muitos pais e responsáveis ficam nervosos ou inseguros em relação a conversar com seus jovens sobre assuntos como saúde mental, automutilação e suicídio (6).

## Conversar sobre automutilação e suicídio pode ser desagradável

---

Muitos adultos ficam preocupados que conversar com um jovem sobre automutilação e suicídio possa colocar esta ideia na cabeça dele ou contribuir para um comportamento suicida. As pesquisas nos indicam que isto não é verdade. Há muitas evidências que mostram que pode ser seguro conversar com um jovem sobre suicídio se você estiver preocupado com ele ou se tiver ocorrido uma morte por suicídio em sua comunidade (7-9). Na verdade, os jovens disseram à equipe do #chatsafe que querem que seus pais os ouçam e que possam conversar abertamente sobre automutilação e suicídio.



## O que são experiências com automutilação e suicídio?

---

Quando falamos de "experiências com automutilação e suicídio", estamos nos referindo às experiências da própria pessoa com automutilação e suicídio, ou de algum conhecido. Essas experiências ocorrem de formas diferentes para cada pessoa, mas podem incluir jovens que tenham se envolvido eles mesmos em automutilação ou pensamentos e sentimentos suicidas, e também jovens que tenham visto ou ouvido sobre outras pessoas passando por isso. Tais experiências podem ocorrer online ou presencialmente.

## Quando os pais devem conversar com seu jovem sobre automutilação e suicídio?

---

Há muitos motivos pelos quais você talvez queira conversar com seu jovem sobre automutilação e suicídio. Alguns deles podem incluir:

- Você está preocupado com seu jovem ou com a segurança dele,
- Você está preocupado com algum amigo ou conhecido dele,
- Ocorreu um suicídio em sua comunidade ou na escola do seu jovem,
- Uma figura pública ou celebridade morreu por suicídio, e isto está sendo discutido na mídia,
- Informações sobre automutilação ou suicídio estão sendo compartilhadas em sua comunidade ou na mídia social,
- Um texto escolar aborda o assunto de automutilação ou suicídio, ou
- Um programa de TV ou um filme a que seu jovem assistiu mencionou automutilação ou suicídio, ou inclui um personagem que se envolve em automutilação ou morre por suicídio.

Quando essas coisas acontecem, é importante que você se sinta à vontade e confiante para falar sobre automutilação e suicídio com seu jovem. Ignorar informações sobre automutilação e suicídio, ou não conversar sobre estes assuntos quando eles surgem, pode aumentar o estigma ao redor deles. Isto pode levar os jovens a achar que também devem evitar conversar sobre automutilação ou suicídio (10), o que pode fazer com que deixem de procurar ajuda quando precisarem, além de limitar a oportunidade de ter conversas úteis e seguras sobre estes assuntos.

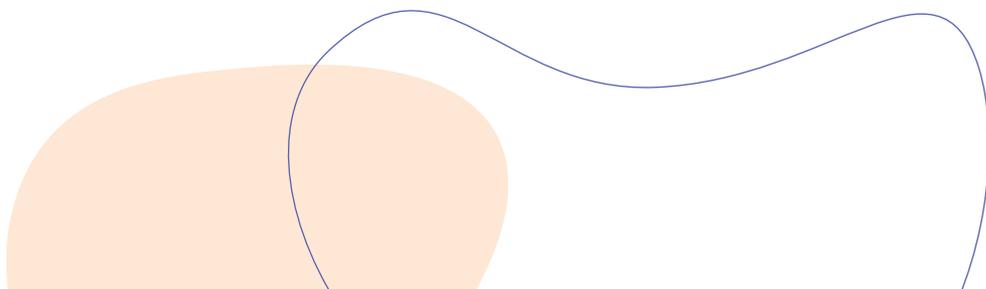
## Veja algumas coisas que pode fazer quando conversar com um jovem sobre automutilação e suicídio:

- **Fique calmo e pense no que gostaria de dizer primeiro.** Pode ser útil anotar seus pensamentos ou sentimentos, e as coisas que gostaria de falar antes de iniciar a conversa.
- **Seja franco.** Não há problema em dizer ao seu jovem que acha a conversa estranha ou desagradável. Ele talvez sinta a mesma coisa; então, ao falar sobre como se sente, você pode mostrar que ele também pode ser vulnerável e honesto. Há um motivo pelo qual você quer iniciar esta conversa, então seja honesto sobre qual é este motivo.
- **Seja claro e direto em sua linguagem.** Evite usar uma linguagem vaga, que pode tornar difícil para seu jovem entender o que você está tentando dizer.
- **Dê-lhe tempo para se expressar em um ambiente sem julgamentos.** Pergunte-lhe como está se sentindo, e se há alguma coisa sobre a qual gostaria de desabafar. Lembre-se: talvez ele não esteja pronto para conversar já; então, se você decidir adiar a conversa, diga-lhe que retomará o assunto outra hora. Avise que você estará pronto para ouvir quando ele estiver pronto pra falar.
- **Tente não demonstrar nenhuma reação nem se apavorar.** Seu jovem talvez diga algo que o deixe preocupado ou receoso. Tente permanecer naquele momento e mostrar que ele pode contar com você, e que você está disposto a ouvi-lo. Lembre-se de que também não há problema em você sentir um bloqueio, sem saber o que fazer.
- **Você não precisa ter uma solução.** Os jovens disseram à equipe do #chatsafe que, às vezes, só o fato de conversar com um adulto que simplesmente os ouça, sem nenhum julgamento, já ajuda. Com frequência, os jovens podem nem precisar de uma resposta para seus problemas para sentir algum alívio. O simples fato de ter um adulto que os ouça, que mostre que se importa, sem se apressar com soluções, pode ser útil.
- **Forneça informações.**
- **Avise-o sobre os serviços de apoio e materiais que podem ajudar.**
- **Planeje com ele qual será o próximo passo, se isto for apropriado.** Lembre-se de que você mesmo pode conversar com os serviços de apoio para pedir recomendações sobre o melhor tipo de apoio para seu jovem.
- **Se estiver preocupado com seu jovem, pergunte-lhe diretamente se está pensando em suicídio.** Se estiver com receio de que ele possa estar com pensamentos ou sentimentos suicidas, é importante que lhe pergunte isto de forma clara e direta.
- **Termine a conversa de forma acolhedora.** Diga ao seu jovem que aprecia o fato de ele compartilhar os sentimentos dele, ou que você estará disponível para quando ele estiver pronto para compartilhar isto. Dê importância à experiência dele, lembrando-o de que é corajoso falar sobre sentimentos difíceis. Uma boa ideia também é combinar uma hora para se falarem novamente, e avisar que ele pode contar com você quando precisar.

## Oferecendo um espaço seguro

---

Quando você se comunica abertamente com seu jovem sobre automutilação ou suicídio, está oferecendo um espaço seguro para ele compartilhar os pensamentos e sentimentos dele com você. Também está mostrando que ele pode conversar com você se estiver preocupado consigo mesmo ou com outra pessoa. Criar este tipo de comunicação aberta é uma maneira valiosa de oferecer apoio aos jovens e pode ajudá-los a se manter seguros.



## Mitos sobre automutilação e suicídio

É importante reconhecer e contestar alguns mitos e concepções errôneas sobre automutilação e suicídio.

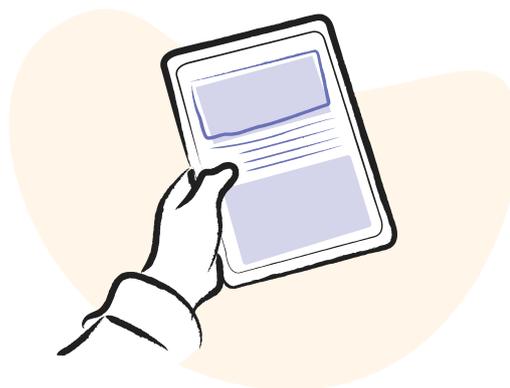


Tabela 1. Mitos e verdades sobre automutilação e suicídio

Mito...	Verdade...
Automutilação é uma tentativa de suicídio, ou significa que a pessoa está com ideias suicidas.	A automutilação é geralmente um mecanismo de enfrentamento, e as pessoas se automutilam por uma série de razões. Não é necessariamente uma tentativa de suicídio, e nem sempre significa que a pessoa está pensando em suicídio; no entanto, há uma ligação entre automutilação e suicídio. As pessoas que se automutilam têm um risco maior de suicídio futuro. Uma pessoa também pode acidentalmente se ferir de maneira mais grave do que pretendia, e isto pode colocar a vida dela em risco.
A automutilação é uma busca por atenção.	A maioria das pessoas que se automutilam não está tentando receber atenção. Na verdade, a maioria das pessoas tenta muito esconder seu comportamento de automutilação.
As pessoas que se automutilam têm um distúrbio mental.	Apesar de a automutilação ser mais comum em pessoas com doença mental, qualquer um pode pensar em automutilação ou se envolver nisso. A automutilação é um comportamento, e não um distúrbio.
Não é uma boa ideia perguntar a alguém se está com ideias suicidas.	Usar a palavra "suicídio" e perguntar diretamente a uma pessoa sobre ideias ou tentativas suicidas não aumenta o sentimento de angústia ou o risco de danos.
Conversar sobre suicídio colocará esta ideia na cabeça da pessoa ou a incentivará a tentar o suicídio.	Conversar sobre suicídio de forma segura não coloca ideias na cabeça de ninguém, nem aumenta a chance de pensamentos ou comportamentos suicidas, e evitar conversar sobre suicídio não faz com que ele desapareça. Na verdade, dar à pessoa a oportunidade de conversar sobre seus pensamentos, sentimentos ou comportamentos em relação ao suicídio pode ser útil para ela, e pode reduzir o risco de danos.
Não há problema em falar o que quisermos sobre suicídio.	Certas linguagens ou conteúdos sobre suicídio podem ser desnecessários e perturbadores. Usar uma linguagem de risco ou compartilhar conteúdos que retratem uma tentativa de suicídio, o local ou o método usado, podem aumentar o risco de danos para as pessoas que possam ver isto.  É importante usar uma linguagem segura ao conversar sobre suicídio online, e garantir que conteúdos de risco sejam denunciados ou removidos.
Apenas certas pessoas terão sentimentos suicidas durante a vida, como pessoas com doenças mentais, por exemplo.	Apesar de vários fatores poderem tornar uma pessoa vulnerável a pensamentos ou comportamentos suicidas, o suicídio pode afetar qualquer um.

Mito...	Verdade...
É fácil saber se alguém está com sentimentos suicidas online.	Pode ser difícil saber se alguém está com sentimentos suicidas online. Muitas pessoas não falarão diretamente para ninguém que estão com pensamentos suicidas, e os sinais de alerta podem passar despercebidos, pois podem ser difíceis de identificar online.
As pessoas que falam sobre pensamentos ou planos suicidas online só estão procurando atenção, e nunca irão tentar ou morrer por suicídio.	Sentimentos graves de desespero ou desesperança são comuns em pessoas com pensamentos suicidas, e podem levá-las a achar que o suicídio é a única opção. É importante levar a sério todos os sinais de alerta ou conversas sobre suicídio, e usar uma linguagem sem julgamentos ao se comunicar online.
O suicídio é o resultado de uma única causa ou evento.	O suicídio é um problema complexo e não pode ser explicado por uma única causa ou evento. Na maioria das vezes, fatores de risco graves contribuem para a vulnerabilidade de uma pessoa ao suicídio. Estes fatores de risco impactarão cada pessoa de forma diferente, e um fator de risco para uma pessoa pode não ser o mesmo para outra.
As pessoas que têm pensamentos ou tentativas suicidas estão decididas a morrer.	Às vezes, as pessoas que têm pensamentos suicidas ou uma tentativa suicida não necessariamente desejam morrer. Em vez disso, elas talvez acreditem que não têm nenhuma outra opção ou forma de enfrentamento. Procurar ajuda no momento certo pode reduzir esse desespero e evitar o suicídio.
Não há nada que as pessoas possam fazer para evitar o suicídio. As tentativas e a morte por suicídio acontecem sem aviso.	O suicídio é evitável. Ajuda adequada é muito eficaz para evitar tentativas e morte por suicídio. É importante saber como reconhecer quando uma pessoa está correndo risco, e ser capaz de apoiá-la para que procure ajuda.

## A mídia social pode ser uma fonte importante de apoio para os jovens

Os jovens estão passando cada vez mais tempo na mídia social, e sabemos que eles geralmente veem as plataformas de mídia social como lugares seguros para falar sobre seus pensamentos e sentimentos.

Os jovens nos disseram que a mídia social:

- Permite que criem um sentimento de comunidade e de conexão social,
- Oferece uma forma acessível e adequada de procurar ajuda e encontrar informações, e
- É uma plataforma para conversarem sobre seus sentimentos de forma não estigmatizada.

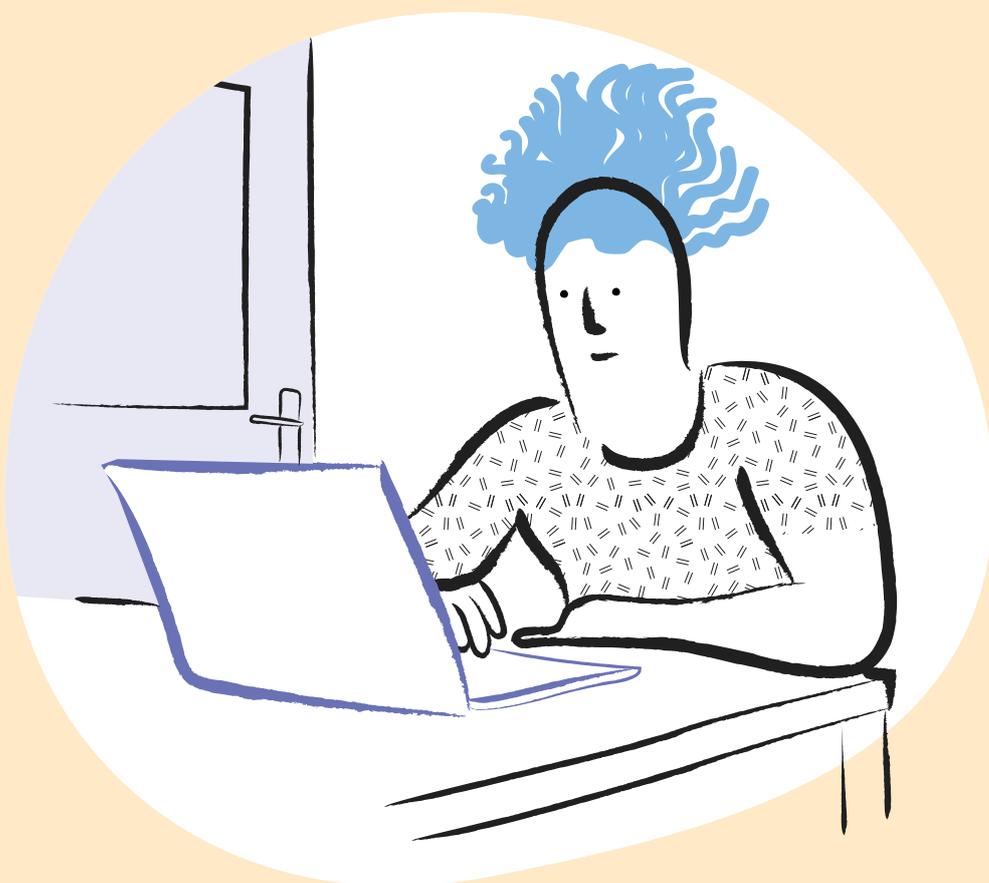
Por isso, alguns jovens podem se voltar para a mídia social para falar sobre automutilação e suicídio.

Sabemos que a exposição a conteúdos online sobre automutilação e suicídio representa um risco para os jovens, principalmente se as informações forem compartilhadas de forma perigosa ou inútil. Por exemplo, conteúdos que incluem imagens ou informações gráficas podem causar desespero ou levar os jovens a imitar o que veem ou ouvem (11). No entanto, as pesquisas indicam que as taxas de suicídio podem diminuir quando as informações sobre suicídio na mídia convencional são compartilhadas com responsabilidade e sensibilidade. Por este motivo, as diretrizes do #chatsafe foram criadas para ajudar os jovens a ter essas conversas online com segurança, e a incentivá-los a criar e compartilhar informações de forma segura e responsável.



2

## Como é a comunicação online segura sobre automutilação e suicídio?



Comunicação online segura refere-se à linguagem que os jovens usam, aos conteúdos verbais e visuais online que os jovens criam e consomem, e à ajuda que os jovens podem oferecer uns aos outros online.

O fato de os pais e responsáveis saberem a diferença entre linguagem segura e de risco, e praticarem uma comunicação segura eles mesmos, tanto online quanto presencialmente, ajuda. É porque os jovens talvez copiem a linguagem que usamos e, ao mesmo tempo em que a comunicação segura pode reduzir o estigma ao redor da automutilação e do suicídio, a linguagem de risco pode reforçar esse estigma prejudicial (12). A linguagem de risco também pode, involuntariamente, transmitir para alguém a mensagem de que não somos pessoas confiáveis para conversar sobre automutilação e suicídio. É importante que os adultos tracem uma linguagem que torne acessível a conversa e convide os jovens a procurá-los, se estiverem se sentindo em risco.

### Como pode usar estas informações

Esta seção oferece informações sobre como seu jovem pode criar e responder com segurança a conteúdos online sobre automutilação e suicídio, inclusive contando suas próprias histórias, estendendo a mão para alguém com quem ele esteja preocupado, e lembrando-se de alguém que tenha morrido por suicídio. Pais e responsáveis podem usar estas informações para traçar um comportamento seguro e para ajudar seu jovem a se manter seguro online. Você talvez queira usar isto como um ponto de partida para conversas com seu jovem sobre como ele interage em conteúdos online sobre automutilação e suicídio, ou como um guia a ser consultado antes, durante ou após essas conversas.



## As palavras e imagens importam

O #chatsafe incentiva pais e responsáveis a usar uma linguagem segura ao falar com seu jovem sobre automutilação e suicídio. Uma boa ideia também é que os pais e responsáveis ajudem seu jovem a entender a importância da comunicação segura, e o incentivem a usar uma linguagem segura quando estiver se comunicando com seus colegas sobre automutilação e suicídio.

Alguns pais e responsáveis podem ficar preocupados sobre seu jovem se comunicar online sobre automutilação e suicídio, mas estas conversas de fato ocorrem, e podem ser úteis para o jovem, se ele se comunicar de forma segura.

É importante usar uma linguagem não estigmatizada, e a se concentrar em histórias de esperança, recuperação e busca de ajuda. Ao incentivar seu jovem a conversar sobre os sentimentos dele com alguém em quem ele confia, concentrar-se no fato de que a automutilação e o suicídio são evitáveis, e lembrá-lo de que sempre há ajuda disponível, você estará fornecendo a ele as habilidades de que precisa para ter essas conversas com segurança.

A tabela abaixo fornece exemplos de linguagem segura e de risco. Sabemos que, em alguns lugares, é muito comum as pessoas usarem a linguagem indicada abaixo como sendo de risco, e que pode ser difícil mudar esses hábitos. Incentivamos os pais e responsáveis a usar, o máximo possível, uma linguagem segura ao conversar sobre esses assuntos. Estar ciente dessas alternativas e entender por que a linguagem é importante pode ser um primeiro passo valioso.

Tabela 2. Linguagem segura e de risco

Linguagem de risco	Alternativas seguras	Por quê?
<p>Descrever o suicídio como um crime ou um pecado - por exemplo: "cometeu suicídio".</p>	<p>Usar uma linguagem sem julgamentos - por exemplo: "tirou a própria vida", "morreu por suicídio", ou "morte suicida".</p>	<p>Descrever o suicídio como um crime ou um pecado aumenta o estigma para aqueles com experiências concretas de pensamentos ou tentativas suicidas e para as pessoas que perderam alguém para o suicídio. Isto pode também isolar as pessoas que estão em risco, e talvez desencorajá-las de procurar ajuda.</p>
<p>Descrever o suicídio como uma "solução" para os problemas da vida, os agentes estressantes ou os distúrbios mentais. Por exemplo: "ele está em um lugar melhor agora" ou "o sofrimento dele acabou".</p>	<p>Enfatize a ajuda, a esperança e a recuperação. Esclareça que o suicídio é evitável, e não inevitável.</p>	<p>Descrever o suicídio como uma "solução" pode torná-lo atraente. Isto pode também incentivar as pessoas que estão em risco a enxergar o suicídio como uma opção real, em vez de usar apoio e estratégias de enfrentamento, e ajuda profissional.</p>
<p>Descrever o suicídio como glamouroso, romântico ou atraente. Por exemplo: "foi encontrar um ente querido".</p>	<p>Use uma linguagem neutra - por exemplo: "tentativa de suicídio" ou "morte por suicídio".</p>	<p>Falar do suicídio com glamour pode influenciar as pessoas que estão em risco a achar que ele é atraente. Conversar sobre alguém que morreu por suicídio usando esta linguagem de risco pode incentivar outros a imitar seu comportamento ou tentativa suicida.</p>
<p>Conversar sobre o suicídio de forma a fazer parecer que ele não é sério e complexo. Por exemplo, culpando um único evento por uma morte suicida, ou deduzindo que ela foi resultado de uma única causa, como o bullying ou a depressão.</p>	<p>Converse sobre os sinais de alerta para o suicídio e lembre as pessoas de que não existe causa única. Tome cuidado para não especular sobre as causas específicas ou os fatores de risco que possam ter levado a uma determinada morte por suicídio. Focar neste contexto pode ser intrusivo e prejudicial.</p>	<p>O suicídio é um problema complexo e raramente é resultado de uma única causa. Simplificar demais o suicídio pode contribuir para estereótipos prejudiciais, e fazer com que seja mais difícil para as pessoas tomarem consciência dos diferentes sinais de alerta e fatores de risco. Simplificar as causas do suicídio também pode aumentar o risco para as pessoas que se identificam com uma causa específica.</p>
<p>Dar caráter sensacionalista ao suicídio - por exemplo: "epidemia de suicídios", ou "taxas exorbitantes" ou "todo mundo está se matando".</p>	<p>Use uma linguagem mais neutra e precisa - por exemplo: "aumento das taxas de suicídio". Enfatize que o suicídio é evitável.</p>	<p>A linguagem exagerada ou sensacionalista pode fazer com que o suicídio pareça ser um resultado esperado ou inevitável, e isto pode criar uma sensação de desesperança para as pessoas que estão em risco.</p>
<p>Fazer julgamentos e repetir mitos, estigmas ou estereótipos. Por exemplo: "o suicídio é para os covardes", ou "é uma tendência, é moda, é coisa gótica, coisa de emos".</p>	<p>Use uma linguagem sem julgamentos e forneça fatos sobre o suicídio, para combater mitos e estereótipos.</p>	<p>Mitos e estereótipos sobre o suicídio podem impedir que você reconheça quando alguém está realmente em risco. O estigma também contribui para ideias prejudiciais sobre pessoas que estão vulneráveis ao suicídio, e pode fazer com que elas se sintam isoladas ou sem coragem de procurar ajuda.</p>

Linguagem de risco	Alternativas seguras	Por quê?
<p>Fornecer informações detalhadas sobre um suicídio ou uma tentativa de suicídio. Por exemplo: informações sobre o método usado ou o local.</p>	<p>Pense bem se é necessário mencionar qualquer detalhe sobre uma morte por suicídio ou uma tentativa de suicídio. Em vez disso, use termos gerais e amplos.</p>	<p>Informações detalhadas sobre automutilação ou suicídio podem ser perturbadoras para quem as vê. Elas podem também levar algumas pessoas a copiar ou imitar o que veem.</p>
<p>Descrever o suicídio como um resultado desejado - por exemplo: "tentativa bem sucedida", "mal sucedida", ou "fracassada".</p>	<p>Use uma linguagem neutra, como "morreu por suicídio", "tentativa de suicídio" ou "tentativa não fatal".</p>	<p>Dizer que um suicídio foi "bem sucedido" sugere que algo positivo foi alcançado, embora o suicídio seja um resultado trágico. Por outro lado, "tentativas mal sucedidas" ou "fracassadas" sugerem que a pessoa não alcançou um resultado desejado, e isso pode levar as pessoas a usar métodos mais letais.</p>
<p>Rotular a pessoa - por exemplo: como "um carente de atenção" ou "um mentiroso".</p> <p>Fazer comentários críticos ou depreciativos - por exemplo "de novo?" ou "pare de querer atenção".</p>	<p>Leve a sério as conversas sobre suicídio, e use uma linguagem sem julgamentos quando falar de alguém que fez uma tentativa de suicídio.</p>	<p>Pessoas que falam de suicídio estão geralmente passando por sério desespero ou desesperança. A linguagem estigmatizada ou crítica pode fazer com que pessoas em situação de risco se sintam mais isoladas, mas o apoio na hora certa pode evitar uma tentativa de suicídio.</p>
<p>Incentivar a automutilação ou o suicídio - por exemplo: "então faça" ou "está esperando o quê?"</p>	<p>Tenha empatia e incentive a pessoa a procurar ajuda.</p>	<p>Exteriorizações de automutilação e suicídio devem ser sempre levadas a sério. Uma pessoa vulnerável pode agir baseada em comentários que incentivam o comportamento de automutilação ou suicídio, e isto pode levar a ferimentos ou morte. Incentivar o comportamento de procura de ajuda pode prevenir a automutilação e o suicídio.</p>

## Assim como as palavras, certos conteúdos visuais também podem ser prejudiciais

Conteúdos visuais referem-se a fotos, vídeos, transmissões pré-gravadas e em tempo real, GIFS, memes, stories, reels, animações, figurinhas, e outros conteúdos baseados em imagens.

O Quadro 1 abaixo inclui tipos de conteúdos visuais que podem ter um efeito negativo sobre as pessoas que são mostradas no conteúdo, além daquelas que os veem. Por exemplo: imagens de risco podem violar a privacidade, provocar desespero, promover certos métodos ou locais de automutilação e suicídio, além de influenciar pessoas em situação de risco a copiar comportamentos de automutilação e suicídio.

Ao publicar conteúdos visuais, você ou seu jovem devem talvez pensar em legendas ou campos descritivos para fornecer contexto - por exemplo: informações de referência.

Quadro 1. Comunicação visual

Conteúdo de risco
Conteúdo que descreve o local da automutilação ou do suicídio. Por exemplo: quando e onde ocorreu um determinado incidente.
Conteúdo que descreve o método, o processo ou o caminho para a automutilação ou o suicídio. Por exemplo: o que uma pessoa fez, ou como ela fez.
Conteúdo com instruções descrevendo como se envolver em comportamento de automutilação ou suicídio.
Conteúdo que descreve a consequência ou o resultado da automutilação ou do suicídio. Isto inclui conteúdos que mostram uma pessoa ou um local antes e depois de uma ocorrência de automutilação ou suicídio. Por exemplo: fotos ou vídeos comparando indivíduos ou partes do corpo de uma pessoa antes e depois de ela ter se envolvido em comportamento de automutilação.
Conteúdo descrevendo o sofrimento de parentes ou amigos de uma pessoa que tenha morrido por suicídio, sem a permissão deles.
Fotos ou vídeos do corpo da pessoa falecida - por exemplo: no local da morte ou com uma imagem do velório.
Conteúdo que descreve qualquer coisa mencionada acima de forma embaçada ou censurada, mas que também inclui detalhes de risco no texto que o acompanha. Por exemplo: descrições de um determinado método ou local na legenda, no campo descritivo ou em hashtags.

## Como seu jovem pode criar conteúdos com segurança sobre a experiência dele

As diretrizes do #chatsafe incentivam jovens a parar e pensar um pouco sobre o conteúdo que vão publicar online e sobre o motivo de o estarem publicando. Pode ser útil lembrá-lo de pensar sobre como seu conteúdo pode impactar a si próprio e a outras pessoas, e se há alguma forma diferente de se comunicar, que talvez seja mais segura ou mais útil.

## Lembretes sobre comunicação online

Se seu jovem for criar e publicar conteúdo online relacionado a automutilação ou suicídio, é importante lembrá-lo do seguinte:

- Ele talvez não tenha controle de quem vai ver o conteúdo, e qualquer e toda pessoa pode, possivelmente, ver esse conteúdo. Outras pessoas podem também compartilhar, baixar, capturar a tela, gravar a tela, ou alterar o conteúdo. Isto pode ter efeitos duradouros, e pode afetá-lo, e também afetar os relacionamentos e a carreira dele de forma negativa.
- Conteúdos imprecisos, estigmatizados ou de risco podem ter um impacto negativo nos outros.
- A internet pode ser permanente: "uma vez na internet, para sempre na internet".
- Os algoritmos de sua mídia social podem ser influenciados por suas publicações, e isto significa que ele talvez veja mais conteúdos sobre automutilação e suicídio.
- Fazer uma pausa e refletir antes de publicar.
- Ter um plano definido, para o caso de não se sentir bem depois de criar e publicar seu próprio conteúdo.

## Publicando sobre si mesmo

### Antes de seu jovem publicar sobre si mesmo

Se seu jovem quiser publicar conteúdo online sobre suas próprias experiências de automutilação ou suicídio, eis algumas perguntas que talvez sejam úteis para lhe fazer:

- Como você se sente sobre compartilhar sua experiência online? Não acha que seria útil pedir a um amigo ou um parente para ler antes?
- Por que está publicando?
- O que espera alcançar compartilhando sua experiência? Você quer conscientizar as pessoas, ou está procurando apoio? Há maneiras mais eficazes de alcançar essas coisas?
- Você precisa de ajuda? Quem é a melhor pessoa para ajudá-lo? Acha que poderia ser benéfico conversar com um profissional da área de saúde mental sobre sua experiência atual ou anterior com pensamentos, sentimentos ou comportamentos suicidas? Que materiais, pessoas ou amigos você tem à sua disposição?
- O que se sente à vontade para compartilhar? O que prefere deixar de fora ou manter em privacidade?
- Quem verá sua publicação? Por exemplo: vai publicar em um site profissional sobre saúde mental, em um fórum anônimo, ou em uma plataforma pública?
- Como sua publicação pode afetar seus amigos, parentes e colegas?
- As pessoas que lerem sua publicação saberão como ajudar a si mesmas ou aos entes queridos após lerem sobre sua experiência? Se não, talvez seja útil oferecer algumas sugestões sobre o que o ajudou no passado.
- Há outras consequências em compartilhar isso? Os prós superam os contras?
- Como pode se cuidar após ter publicado?

### Se ele precisar de ajuda

Se seu jovem estiver publicando porque precisa de ajuda, incentive-o a enviar uma mensagem direta ou privada para alguém que ele conhece, como um outro parente ou um amigo em quem ele confie e que possa ajudá-lo, em vez de postar publicamente. Na mensagem, ele deve deixar claro que precisa de ajuda. É bom lembrá-lo de que os amigos não são responsáveis pela segurança dele.

### Se ele estiver publicando por outros motivos

Se ele quiser criar e publicar conteúdo sobre suas próprias experiências por outros motivos - como querer compartilhar sua história, por exemplo -, ele pode usar o conteúdo para enfatizar ajuda, esperança e recuperação. Por exemplo, ele poderia incluir:

- Coisas que evitaram que agisse de acordo com seus pensamentos ou impulsos.
- As pessoas, locais, estratégias e pontos fortes pessoais que o ajudaram no enfrentamento.
- Coisas que ele conquistou.
- Experiências positivas com procura de ajuda - por exemplo: falar com um amigo ou um parente.
- Que a recuperação é um processo de altos e baixos, e pode ser diferente para cada um.
- Mensagens que incentivam a procura de ajuda.
- Links para linhas de ajuda.

Este conteúdo pode ser privado ou público. Antes de publicar um conteúdo, seu jovem deve decidir se permitirá comentários. Se permitir comentários, é importante que ele monitore e faça a moderação dos comentários com frequência. Comentários de risco podem ser deletados ou denunciados. Se as pessoas que interagem com o conteúdo do seu jovem precisarem de ajuda, dados das linhas de ajuda podem ser fornecidos. Se seu jovem não quiser ou não puder monitorar e fazer a moderação dos comentários com frequência, deve desativar a opção de comentários para sua publicação no início.



## Coisas que devem ser evitadas

Para diminuir o risco de efeitos negativos para os outros, ele deve excluir ou evitar o seguinte:

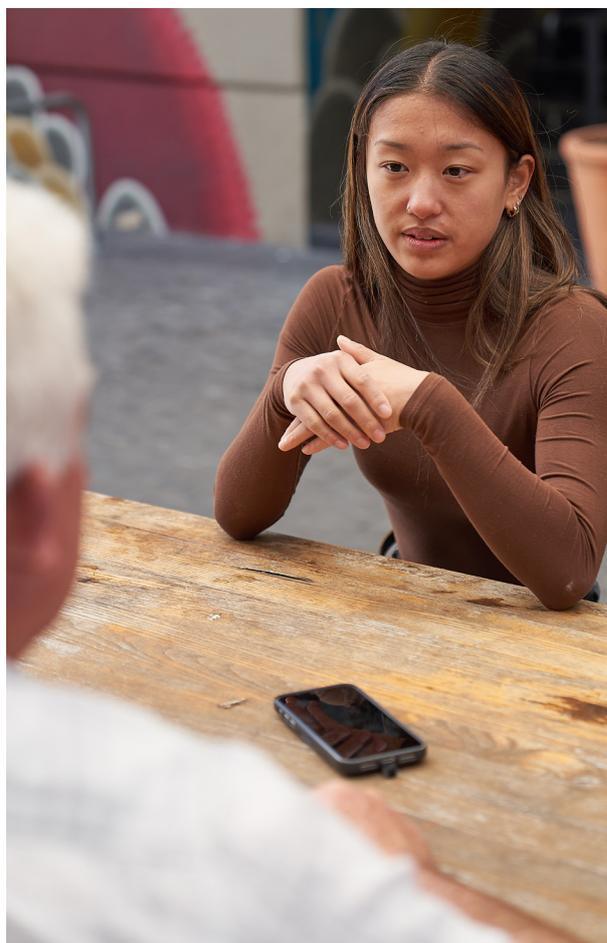
- Planos ou tentativas atuais ou anteriores de automutilação ou suicídio, tais como: o quê, como, quando e onde.
- Informações ou instruções sobre como se automutilar ou morrer por suicídio.
- Informações sobre como se automutilar mais gravemente.
- Promover a automutilação ou o suicídio.
- Incentivar outras pessoas a se envolverem em automutilação ou morrer por suicídio.
- Incentivar outras pessoas a copiar ou imitar atos de automutilação ou suicídio.
- Fornecer links para sites ou comunidades a favor da automutilação ou do suicídio.
- Cartas de suicídio ou mensagens de adeus.
- Conteúdo gráfico retratando automutilação ou suicídio.
- Conteúdo sobre o antes e o depois da automutilação ou do suicídio.
- Conteúdo descrevendo atos de automutilação ou suicídio em andamento.
- Conteúdo descrevendo um método de automutilação - por exemplo: os itens utilizados.
- Conteúdo descrevendo o local da automutilação ou do suicídio.
- Incluir hashtags que promovam a automutilação ou o suicídio.
- Incluir emojis que retratem métodos de automutilação ou suicídio.
- Fazer com que outras pessoas se sintam responsáveis por sua segurança.

## Publicando coisas sobre outra pessoa

É importante respeitar a privacidade e o consentimento das outras pessoas. Incentive seu jovem a não publicar sobre a história de nenhuma outra pessoa sem a autorização dela.

Se ele publicar sobre outra pessoa, lembre-o de evitar:

- Zombar dos pensamentos, sentimentos ou comportamentos de automutilação ou suicídio da pessoa.
- Usar humor. Mesmo se for com boas intenções ou se houver uma brincadeira nisso, o humor pode ser visto como insensível, e outras pessoas podem não entender.
- Expressar apoio a atos de automutilação ou suicídio.
- Publicar cartas de suicídio ou mensagens de adeus de outras pessoas.



## Apoiando os jovens para estenderem a mão a alguém com quem estejam preocupados

Se seu jovem estiver preocupado com alguém por causa de algo que publicou online, incentive-o a sempre levar isto a sério e a decidir se se sente à vontade para responder. Se seu jovem decidir não responder, há outras coisas que ele pode fazer para ajudar - por exemplo: denunciar o conteúdo à plataforma.

**Alguns jovens talvez evitem denunciar o conteúdo por se preocuparem que isto possa causar problemas para alguém. Você pode lembrá-lo de que não é assim, e de que denunciar o conteúdo pode ajudar a pessoa a receber apoio, além de manter outras pessoas seguras. A Seção 4 traz mais informações sobre como denunciar.**

Também seria útil seu jovem contar isto a um adulto confiável - por exemplo: você, outro parente ou um professor. Se disponível, ele também pode buscar a orientação de um profissional - como da área clínica, por exemplo -, ou ligar para uma linha de ajuda.

Se você souber que seu jovem está preocupado com alguém e que eles estão conversando online sobre automutilação e suicídio, veja abaixo algumas coisas das quais você pode lembrá-lo.

### Antes de seu jovem verificar como está um amigo

Estender a mão para outras pessoas online pode ser, para muitos, uma fonte importante de validação, conexão e apoio. Você deve instruir seu jovem a sempre levar a sério qualquer conteúdo que sugira que uma pessoa está pensando em suicídio, mas deve também instruí-lo a estabelecer limites sobre o tipo de apoio que ele pode oferecer e quando pode oferecê-lo.

Antes de estender a mão, as diretrizes do #chatsafe incentivam os jovens a verificar como eles mesmos estão se sentindo. Você pode explorar as seguintes perguntas com seu jovem:

- Como você está se sentindo?
- Você é capaz de oferecer apoio a esta pessoa?
- Sabe onde procurar apoio, ou onde encontrar apoio mais abrangente, se necessário?
- Isto o fará se sentir em risco ou angustiado?

Se o conteúdo visto for perturbador e seu jovem não se sentir à vontade para responder, tudo bem.

Os jovens devem reconhecer os limites do apoio que podem oferecer, e entender que a segurança de outra pessoa não é responsabilidade deles. Oferecer apoio sem limites pode ser um fardo pesado para um jovem, principalmente se um amigo ou colega estiver enviando mensagens privadas para ele ou pedindo que mantenha segredo.

Como pai, mãe ou responsável, você pode dar apoio ao seu jovem lembrando-o de que ele pode:

- Vir até você para pedir ajuda, e contar a um adulto confiável, como você mesmo ou outra pessoa,
- Decidir se ele se sente capaz e com vontade de responder - tudo bem se ele não se sentir assim, ou se achar que não consegue fazer isto sozinho,
- Procurar orientação profissional, e
- Denunciar o conteúdo para a plataforma em questão.

### O que ele deve fazer depois?

Se seu jovem estiver preocupado com uma pessoa que pareça estar em risco imediato de suicídio, ou no processo de fazer uma tentativa de suicídio, ele deve fazer o seguinte:

- Se ele já estiver falando com a pessoa, pode incentivá-la a ligar para os serviços de emergência ela mesma.
- Se ele não estiver conversando com a pessoa, se a pessoa não estiver aberta para receber ajuda, ou se não houver tempo a perder, deve ligar imediatamente para 190.
- Contatar a família da pessoa, para avisá-los.

Se a pessoa não estiver em risco imediato de suicídio, e seu jovem decidir responder, incentive-o a:

- Estabelecer limites para si mesmo em relação ao tempo em que ele estará disponível e ao tipo de apoio que pode e não pode oferecer.
- Escolher uma forma de se comunicar com a qual ele se sinta mais à vontade e que seja mais apropriada para o tipo de relacionamento que ele tem com a pessoa. Por exemplo: comentários públicos, mensagens privadas, chamada por telefone ou vídeo, ou uma visita presencial. Ele pode também perguntar à pessoa que está em situação de risco como ela prefere ser contatada.
- Evitar usar reações ou emojis que possam reforçar o conteúdo de risco sobre automutilação ou suicídio, ou que possam ser interpretados como ridicularização da automutilação ou do suicídio.

## Iniciando, continuando e terminando a conversa

Seu jovem pode iniciar a conversa das seguintes formas:

- Reconhecendo os sentimentos da outra pessoa e lhe contando por que está preocupado com ela com base em seu conteúdo.
- Avisando a pessoa que ele se importa com ela.

Durante a conversa, seu jovem pode:

- Deixar a outra pessoa explicar seus pensamentos, sentimentos e experiências com suas próprias palavras.
- Responder sem julgamentos, suposições ou interrupções.

Durante a conversa, seu jovem deve evitar:

- Incentivar ou aprovar os comportamentos de automutilação ou suicídio – por exemplo: pedir um suicídio conjunto, incentivá-la a tirar a própria vida, dar conselho sobre como se automutilar ou morrer por suicídio, elogiar métodos.
- Usar emojis que incentivem ou ridicularizem a automutilação ou o suicídio.
- Comparar o desespero da pessoa com outra coisa. Por exemplo: dizer que há coisas piores acontecendo no mundo, ou que a situação de uma outra pessoa é melhor ou pior.
- Acusar a pessoa de estar mentindo ou procurando atenção.
- Dizer qualquer coisa que seu jovem não diria diretamente a ela frente a frente.
- Zombar ou ridicularizar a pessoa.
- Expressar apoio à automutilação e ao suicídio.
- Usar humor ao conversar sobre automutilação e suicídio, mesmo se as intenções forem boas. No entanto, isto pode depender do contexto específico e do relacionamento do seu jovem com a outra pessoa. Se eles estiverem tendo uma conversa a sós, se a pessoa for próxima dele, e se for apropriado à dinâmica deles, o humor pode ser útil.

Para terminar a conversa, seu jovem pode:

- Incentivar a pessoa a quem ele está dando apoio a ligar para uma linha de ajuda ou procurar ajuda profissional.
- Fornecer links para linhas de ajuda nacionais ou para os serviços de apoio locais.

## Verificando como está a pessoa

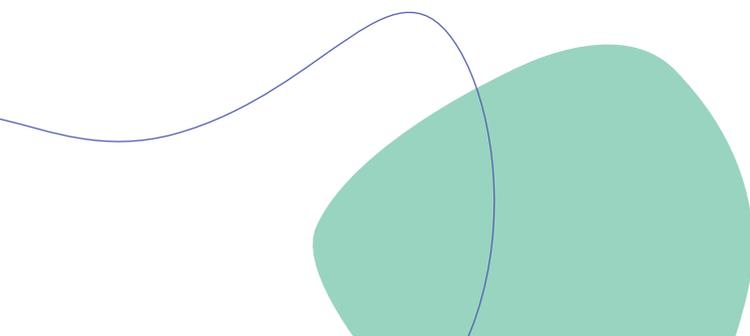
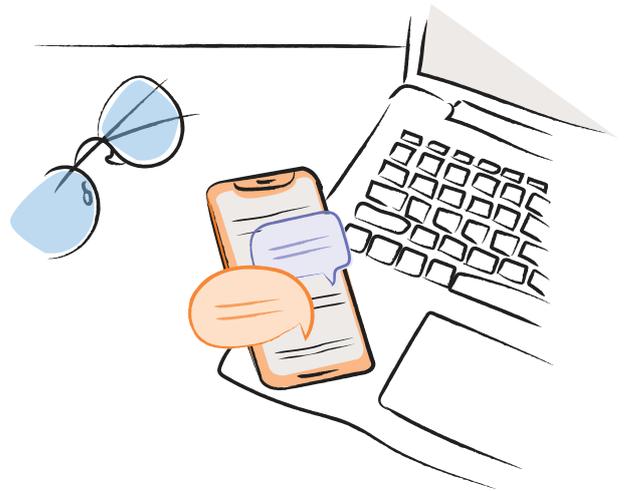
Se seu jovem se sentir à vontade, pode contatar a pessoa posteriormente para ver como ela está.

As dicas de conversa acima podem ser novamente aplicadas aqui.

## Desvinculação segura

Dependendo da plataforma, pode haver opções para você e seu jovem limitarem ou removerem conteúdo do seu feed – por exemplo: deixando no modo silencioso ("muting"), soneca ("snoozing"), ou "escondendo" ("hiding") publicações.

Seu jovem também pode deixar de seguir, deletar ou bloquear usuários ou contas que ele não queira mais ver. Se você ou seu jovem estiverem preocupados que uma publicação seja de risco, podem denunciá-la à plataforma.



## Interações sobre automutilação

As pessoas se automutilam de diferentes formas e por diferentes motivos. Apesar de algumas pessoas que se automutilam poderem ser suicidas, algumas não o são. No entanto, a automutilação pode resultar em morte acidental.

Se alguém publicou algo sobre automutilação, talvez não esteja necessariamente em situação de risco imediato, mas pode precisar de informações e apoio.

Se seu jovem estiver se comunicando com alguém sobre automutilação, as dicas de conversa acima ainda se aplicam, mas aqui estão algumas coisas adicionais que seu jovem pode fazer:

- Incentivar a pessoa a continuar tentando evitar a automutilação.
- Se for apropriado, incentivar a pessoa a procurar ajuda profissional para quaisquer ferimentos.
- Sugerir alternativas à automutilação – por exemplo: estratégias para se acalmar.
- Sugerir distrações – por exemplo: conversar com um amigo.
- Sugerir estratégias mais amplas de enfrentamento para lidar com o problema subjacente – por exemplo: falar com um psicólogo.
- Compartilhar informações educativas – por exemplo: o que é a automutilação e como as pessoas podem parar de se automutilar.
- Lembrar a pessoa de que lapsos e reincidências são normais, e podem fazer parte do processo de recuperação.
- Elogiar os marcos e o progresso da pessoa.

Algumas coisas que seu jovem deve evitar:

- Elogiar fotos ou vídeos de ferimentos por automutilação.
- Incentivar outras pessoas a compartilhar fotos dos ferimentos por automutilação.
- Comemorar ou admirar a automutilação.
- Apoiar comportamentos de automutilação.
- Comparar cicatrizes ou ferimentos por automutilação.
- Competir com outras pessoas que se automutilam.
- Sugerir métodos ou técnicas de automutilação.
- Publicar conselhos sobre como se automutilar mais gravemente.
- Zombar ou ridicularizar aqueles que se automutilam.
- Usar humor quando alguém se automutilou.

## Comunicando-se com segurança após a ocorrência de um suicídio

Ao falar de alguém que morreu por suicídio, pode ser difícil saber o que dizer ou sobre o que conversar, com segurança, a respeito da situação. Eis algumas coisas a serem lembradas:

### Estas conversas provavelmente estão acontecendo online

Informações compartilhadas online podem chegar a dezenas de milhares de pessoas de forma extremamente rápida. Se houver uma morte por suicídio em sua comunidade ou aos olhos do público, os jovens provavelmente vão se deparar com essas informações online.

Os jovens geralmente contam aos pesquisadores que fontes informais de apoio, tais como sites ou mídia social, são para onde eles provavelmente se voltarão para buscar informações ou conversar sobre suas próprias experiências com o suicídio (13).

### Essas conversas podem ser perturbadoras, mas também podem ser seguras

Muitos adultos sentem um grande peso ao abordar conversas sobre suicídio e mídia social com jovens. É compreensível, e tudo bem se você ficar preocupado sobre como seu jovem pode reagir. No entanto, não existe uma conversa "perfeita", e é muito mais importante iniciar a conversa e mostrar ao seu jovem que você se importa e está querendo ouvir, do que dizer "a coisa certa". Lembre-se de que você não tem todas as respostas, e de que pode procurar um serviço de apoio para mais conselhos sobre como ajudar seu jovem.

### Há maneiras úteis de facilitar essas conversas

Ao conversar sobre automutilação e suicídio com os jovens, os pais e responsáveis podem:

- Traçar uma linguagem segura,
- Incentivar os jovens a conversar sobre o que estão sentindo, e
- Lembrá-los de que há sempre apoio disponível.

### Essas conversas podem ser úteis

Lembre os jovens de que, se eles estiverem se comunicando online sobre alguém que morreu por suicídio, há formas de criar um espaço seguro, onde possam compartilhar histórias e memórias positivas. Esta pode ser uma boa forma para seu jovem compartilhar seus sentimentos e incentivar conversas positivas.

### Essas conversas podem ser importantes para o bem-estar do seu jovem e, quando realizadas de forma segura, podem ajudar a prevenir mais comportamento suicida

Apesar de a mídia social poder oferecer aos jovens uma oportunidade de conversar sobre seus sentimentos, é importante que isto seja feito de forma segura, pois a mídia social também tem o poder de causar danos. Por exemplo: a desinformação e os rumores podem se espalhar rapidamente online, e conteúdos que descrevem o suicídio, seja de forma positiva ou estigmatizada, podem levar a consequências negativas.

Se uma morte por suicídio ocorreu em sua comunidade, há medidas que a comunidade pode tomar para garantir que as conversas e informações compartilhadas na mídia social sejam adequadas e úteis. O guia #chatsafe para comunidades é um material útil para as comunidades que perderam um jovem para o suicídio, e oferece informações importantes para manter os outros jovens seguros. Por favor, visite nosso site para baixar o guia para comunidades: [orygen.org.au/chatsafe](https://orygen.org.au/chatsafe).

### Se seu jovem quiser fazer uma publicação sobre alguém que morreu por suicídio

Coisas úteis que ele pode fazer incluem:

- Publicar e compartilhar apenas o que ele sabe ser verdade - por exemplo: que a pessoa morreu, sem compartilhar nenhum detalhe gráfico sobre como e onde isto aconteceu.
- Corrigir informações falsas.
- Pedir aos outros que demonstrem respeito e empatia ao falar sobre a pessoa que morreu.
- Oferecer links para linhas de ajuda.
- Publicar ou compartilhar conteúdos que eduquem as pessoas sobre prevenção de suicídio. Por exemplo: que há ajuda disponível, que o suicídio é evitável, e que muitas pessoas têm pensamentos suicidas que param ou diminuem depois, ou que nunca se tornam uma ação real.

Outras coisas úteis que você, seu jovem e outras pessoas na comunidade podem fazer incluem:

- Incentivar os outros a publicar somente o que sabem ser verdade - por exemplo: evitar especular sobre como e por que a pessoa morreu. Conversar com os outros e tentar entender o que aconteceu faz parte do processo de luto, e pode ser bom fazer isto presencialmente e em espaços seguros.
- Lembrar os outros de ficarem atentos ao impacto que seus comentários podem ter sobre as pessoas que os virem.

Para reduzir o risco de causar, sem querer, sofrimento ou efeitos negativos ao publicar ou compartilhar um conteúdo sobre a pessoa que morreu, evite:

- Publicar ou compartilhar informações incorretas ou não verificadas.
- Publicar ou compartilhar conteúdos que mostrem ou incluam detalhes sobre como, quando, onde ou com quem a pessoa morreu.
- Incentivar outras pessoas a morrer por suicídio ou a imitar a forma como a pessoa morreu.
- Especular ou criar teorias, sem nenhuma evidência, sobre por que a pessoa tirou a própria vida, ou fazer adivinhações sobre o que a pessoa estava pensando, sentindo ou fazendo antes do suicídio.
- Usar humor ao falar sobre o suicídio.



3

## **Transmissões em tempo real, jogos, pactos, trotes e comunidades**



## Transmissões em tempo real

A transmissão em tempo real (livestream) é um vídeo ou outro conteúdo compartilhado online em tempo real. As transmissões em tempo real não são editadas, e mostram eventos ao vivo, ao mesmo tempo em que estão acontecendo. Isto significa que, se a pessoa que estiver criando a transmissão em tempo real mostrar um conteúdo perturbador, as pessoas que estiverem assistindo podem ver este conteúdo, mesmo sem querer. Quando as pessoas assistem, compartilham ou comentam transmissões em tempo real, isto pode também, involuntariamente, tornar esta transmissão disponível para mais pessoas, através de algoritmos da mídia social.

Há também o risco de a pessoa que criou a transmissão em tempo real mostrar ou falar, naquele momento, sobre um conteúdo do qual ela não gostaria de falar se não estivesse ao vivo, e talvez ela não possa controlar quem vê esse conteúdo.

### Evite criar transmissões em tempo real que descrevem a automutilação ou o suicídio

Devido ao potencial risco de danos a qualquer pessoa que crie uma transmissão em tempo real e a qualquer pessoa que a assista, atos de automutilação ou suicídio não devem ser transmitidos em tempo real.

### Evite interagir

Se seu jovem se deparar com uma transmissão em tempo real que mostre atos de automutilação ou suicídio, ele não deve interagir - reagindo, comentando ou compartilhando, por exemplo. Em vez disso, ele pode:

- Denunciar isso imediatamente à plataforma.
- Se a pessoa na transmissão em tempo real estiver em uma situação de risco imediato, e se seu jovem tiver informações suficientes, ele pode ligar para os serviços de emergência (190). Após ter ligado e se conectado com a central telefônica, ele pode selecionar a opção para falar com o serviço de ambulâncias.
- Se for apropriado e eles forem conhecidos, contatar a família e/ou os amigos da pessoa para avisá-los.

Qualquer pessoa que se deparar com uma transmissão em tempo real mostrando automutilação ou suicídio deve evitar promover a transmissão antes, durante ou após o evento - por exemplo: compartilhando-a ou marcando outras pessoas.

## Jogos e pactos

Jogos relacionados a suicídio ou automutilação, também conhecidos como desafios ("challenges"), tendências ("trends") ou atos ousados ("dares"), consistem em uma série de tarefas que alguém precisa completar durante determinado período de tempo, e que podem parecer inofensivas de início, mas que eventualmente podem incluir automutilação ou suicídio.

O pacto de automutilação ou suicídio é quando duas ou mais pessoas fazem um acordo para se automutilar ou morrer por suicídio juntas.

Os jogos e pactos de suicídio são prejudiciais para as pessoas que criam e que consomem este tipo de conteúdo.

### Jogos ou pactos de automutilação ou suicídio não devem ser criados nem compartilhados

Coisas que devem ser evitadas incluem:

- Coordenar um jogo ou pacto de automutilação ou suicídio. Por exemplo: selecionar tarefas, escolher o local, identificar métodos ou atribuir funções.
- Criar ou compartilhar conteúdo pedindo para as pessoas tomarem parte e se envolverem em jogos ou pactos de automutilação ou suicídio.
- Criar ou compartilhar informações ou instruções sobre jogos e pactos de automutilação ou suicídio.

Se seu jovem se deparar com um jogo ou pacto de automutilação ou suicídio, ele não deve tomar parte nem interagir de nenhuma forma com o conteúdo. Ele deve denunciar isto à plataforma.



## Trotes

Um trote (hoax) de suicídio é uma notícia falsa e deliberada sobre uma morte por suicídio, ou um jogo ou pacto de automutilação ou suicídio que, posteriormente, se revelem falsos. Esse tipo de conteúdo também é chamado de "fake news", informação errônea ou desinformação.

Os trotes podem ser perturbadores e prejudiciais. Interagir com este tipo de conteúdo, mesmo se for para divulgar conscientização ou fornecer informações corretas, pode aumentar o número de pessoas que o veem.

Seu jovem não deve criar nem compartilhar trotes sobre suicídio.

Se seu jovem souber de um trote, deve denunciá-lo à plataforma.

Ele deve evitar:

- Interagir com isto.
- Promover isto.

## Comunidades sobre automutilação e suicídio

As informações contidas nesta seção aplicam-se a contas, canais, fóruns, grupos e qualquer outro ambiente de comunidade online, independentemente do seu formato ou tamanho.

As comunidades online podem fornecer um sentimento de pertencimento, e também ser fontes de apoio e informações. No entanto, elas podem se tornar inúteis e causar danos, como desespero emocional e interferência na recuperação.

### **Se seu jovem quiser fazer parte de uma comunidade sobre automutilação ou suicídio**

Antes de se juntar à comunidade online, pode ser útil que seu jovem pense se isto será ou não benéfico para ele neste momento. Ele pode também pedir conselhos a um profissional. Se ele perceber que uma comunidade online é inútil ou prejudicial, pode decidir parar de se envolver com ela e se retirar a qualquer momento.

### **Se seu jovem for membro de uma comunidade sobre automutilação ou suicídio**

Se acontecer de ele se vir envolvido em uma comunidade que apoie a automutilação ou o suicídio, e reconhecer que ela é inútil ou prejudicial, ele não precisa permanecer e participar, e pode se retirar a qualquer momento. Ele também pode denunciar a comunidade à plataforma.

Se seu jovem for membro de uma comunidade online, ele deve evitar fazer o seguinte:

- Automutilar-se para continuar fazendo parte da comunidade online.
- Copiar, capturar telas, gravar telas, compartilhar, passar adiante ou distribuir conteúdo sem permissão do criador do conteúdo.
- Incentivar ou coordenar automutilação ou suicídio – por exemplo: atribuir tarefas às pessoas ou informá-las sobre as ferramentas que devem levar ou usar.
- Organizar ou se envolver em atividades sociais de automutilação – por exemplo: automutilação em grupo.



4

## Cuidando de si mesmo e de seu jovem



## Cuidando de si mesmo e controlando os conteúdos que você vê online

É importante que você cuide de si mesmo e tome consciência do seu próprio bem-estar. Isto se aplica aos próprios jovens, mas também aos seus pais e responsáveis. Cuidar de si mesmo inclui coisas como:

- **Perceber os sinais que indicam que sua atividade online o está impactando negativamente.** Isto pode ser diferente para cada pessoa, mas os sinais comuns incluem: comparar-se negativamente com outras pessoas online, sofrer abusos online, passar tempo demais online, prejudicando outras atividades, ansiedade, tristeza, ficar abalado com que os outros estão publicando, e sentir-se preso a conversas.
- **Diminuir seu tempo online.** Isto pode envolver: fazer uma pausa e fisicamente se afastar por um tempo, limitar o tempo gasto online, desligar ou silenciar notificações, desconectar-se de aplicativos ou desligar temporariamente os aparelhos.
- **Limitar a exposição a conteúdos inúteis ou prejudiciais.** Você pode parar de seguir, remover de sua lista de amigos, silenciar, esconder, bloquear ou deletar pessoas/conteúdos. Seguir contas que façam com que se sinta bem consigo mesmo. Essas ações também informam aos algoritmos da mídia social que você não deseja ver certos tipos de conteúdo.
- **Tirar um tempo para se envolver em atividades de cuidado consigo mesmo.** Comportamentos úteis incluem: dormir bem, comer comidas nutritivas, movimentar o corpo, passar um tempo na natureza, passar um tempo com os amigos e praticar atividades de que gosta.
- **Conectar-se com outras pessoas.** Pode ser útil conversar ou passar um tempo com seus amigos e sua família, seja online ou presencialmente.
- **Considerar procurar ajuda profissional.** Você talvez precise também de apoio adicional de um profissional da área clínica, como um médico ou um psicólogo.

## Fazendo uma denúncia

A maioria das empresas de mídia social possui políticas e procedimentos de segurança, e suas plataformas têm funções para denúncias, além de centros de segurança e ajuda. A lista abaixo inclui algumas delas.

### Se você ou seu jovem se depararem com conteúdo de risco, devem denunciá-lo

A denúncia pode ser útil, pois alertará a plataforma sobre um conteúdo que eles talvez precisem rever, e permitirá que tomem uma providência. As plataformas podem enviar materiais para a pessoa que criou o conteúdo, como informações sobre linhas ou serviços de ajuda, e podem remover conteúdos que sejam potencialmente prejudiciais, evitando que outras pessoas os vejam.

Os centros de ajuda das plataformas de mídias sociais podem incluir informações sobre funções de segurança e de denúncia, políticas e procedimentos de cada plataforma, ou materiais adicionais. Eles podem ser acessados aqui:

#### Centro de ajuda do BeReal:

<https://help.bereal.com/hc/en-us>

#### Centro de ajuda do Discord:

<https://support.discord.com/hc/en-us>

#### Centro de ajuda do Facebook:

<https://www.facebook.com/help>

#### Centro de ajuda do Instagram:

<https://help.instagram.com/>

#### Centro de ajuda do Messenger:

<https://www.facebook.com/help/messenger-app>

#### Centro de ajuda do Pinterest:

<https://help.pinterest.com/en>

#### Centro de ajuda do Reddit:

<https://reddit.zendesk.com/hc/en-us>

#### Centro de ajuda do Snapchat:

<https://help.snapchat.com/hc/en-us>

#### Centro de ajuda do TikTok:

<https://support.tiktok.com/en/>

#### Centro de ajuda do Tumblr:

<https://help.tumblr.com/hc/en-us>

#### Centro de ajuda do Twitter:

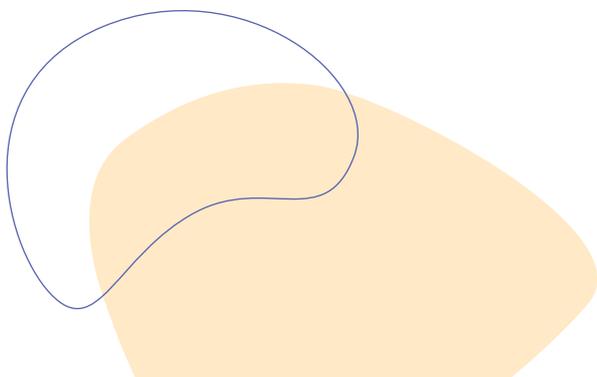
<https://help.twitter.com/en>

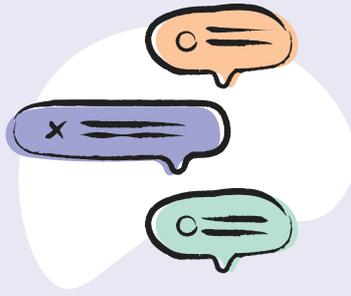
#### Centro de ajuda do WhatsApp:

<https://faq.whatsapp.com/>

#### Centro de ajuda do YouTube:

<https://support.google.com/youtube/?hl=en#topic=9257498>





## O que os jovens querem que seus pais e responsáveis saibam

Falamos com os jovens sobre o que eles querem que seus pais e responsáveis saibam quando conversarem sobre automutilação, suicídio e mídia social. Foi isto o que eles nos disseram.

### Mantenha uma mente aberta

A mídia social não é de todo ruim e, de algumas formas, pode me oferecer certo refúgio.

### Sente-se e ouça

Dedique um tempo para entender.

### Dê importância aos meus sentimentos

Não minimize aquilo pelo qual estou passando, mesmo que eu esteja sendo emocional.

### Não me force a falar antes que eu esteja pronto

### Não entre em pânico!

É muito mais fácil compartilhar coisas difíceis quando sinto que você está calmo.

### Crie confiança

Se eu confiar em você, é bem mais provável que eu o procure pedindo ajuda. Por favor, não siga secretamente minhas atividades online – se tiver qualquer dúvida, me pergunte diretamente.

### Faça-me lembrar dos meus pontos fortes

Incentive-me a recorrer a eles durante os momentos difíceis.

### Você não precisa ter todas as respostas nem resolver meus problemas

Quando eu tiver dificuldades, pode ser muito bom se você simplesmente me escutar, sem julgamentos.

### Se estiver preocupado que eu possa estar com pensamentos suicidas, pergunte-me diretamente, e sem julgamentos

Você pode dizer: "Às vezes, quando as pessoas se sentem desta forma, talvez pensem em suicídio. Você está tendo pensamentos suicidas?"

### Ajude-me a entender os riscos e os benefícios da mídia social

### Entenda que retirar meu acesso à mídia social é retirar uma parte importante da minha vida

### Indique-me os materiais úteis, e conte-me onde posso procurar ajuda profissional

Se, ou quando, eu precisar – isto pode incluir serviços de saúde mental online. Passe-me informações sobre espaços seguros, tais como grupos da comunidade afirmativa LGBTQIA+, ou ajude-me a ter acesso a um profissional da área de saúde mental, ou a um clínico geral.

### Se estiver em dúvida sobre como pode ajudar, me pergunte!

Você pode simplesmente dizer: "Há alguma coisa com a qual eu posso ajudá-lo agora?"

### Pense no seu próprio uso de mídia social

Todos nós temos dificuldades com o tempo em que passamos no nosso telefone. Em vez de se concentrar apenas no meu tempo de tela, pode ser útil você mudar a conversa de "Você deve fazer isso" para "Isso me ajudou muito. Acha que pode ajudá-lo também?"

## Serviços de apoio

Se você ou um jovem que conhece precisar de apoio, procurar ajuda pode parecer assustador. No entanto, há uma série de serviços que estão aí para lhe dar apoio, e procurar ajuda é o primeiro passo para se sentir melhor.

É importante cuidar de sua própria saúde mental e pensar em como pode usar a mídia social de forma saudável e responsável. Isto permitirá que mostre e apoie seu jovem a fazer o mesmo.

**Se, em qualquer momento, você ou outra pessoa estiverem em uma situação de risco imediato de ferimento, ligue para 190. Você pode também ir até o departamento de emergência do hospital local para obter atendimento urgente.**

Incluimos os dados de algumas linhas e serviços de ajuda abaixo. Não é uma lista completa, mas é um ponto de partida. Para mais serviços, você pode pesquisar no site "encontre uma linha de ajuda" ("find a helpline"): <https://findahelpline.com/>



## Serviços:

### Centro de Valorização da Vida

Um serviço de prevenção de suicídio que oferece apoio confidencial voluntário e gratuito por telefone, pessoalmente e online.

Ligue para: 188 (disponível 24/7).

Visite: <http://www.cvv.org.br/>

### Pode Falar

Oferece um serviço online de bate-papo sobre saúde mental para jovens de 13 a 24 anos, e está disponível de segunda a sexta-feira (exceto feriados), entre 8h e 22h.

Visite: <https://podefalar.org.br/>

### Mapa dos serviços de saúde mental

Oferece informações sobre serviços de saúde mental pelo Brasil.

Visite: <https://mapasaudemental.com.br/>

### Vita Alere

Oferece informações e materiais sobre prevenção de suicídio e apoio para pessoas que tenham pensamentos suicidas ou que estejam preocupadas com outra pessoa.

Visite: [www.vitaalere.com.br](http://www.vitaalere.com.br)

## Materiais adicionais sobre automutilação que você talvez ache úteis:

### Lidando com a automutilação: Um guia para pais e responsáveis.

Link: <https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>

## Mantenha-se atualizado com o #chatsafe

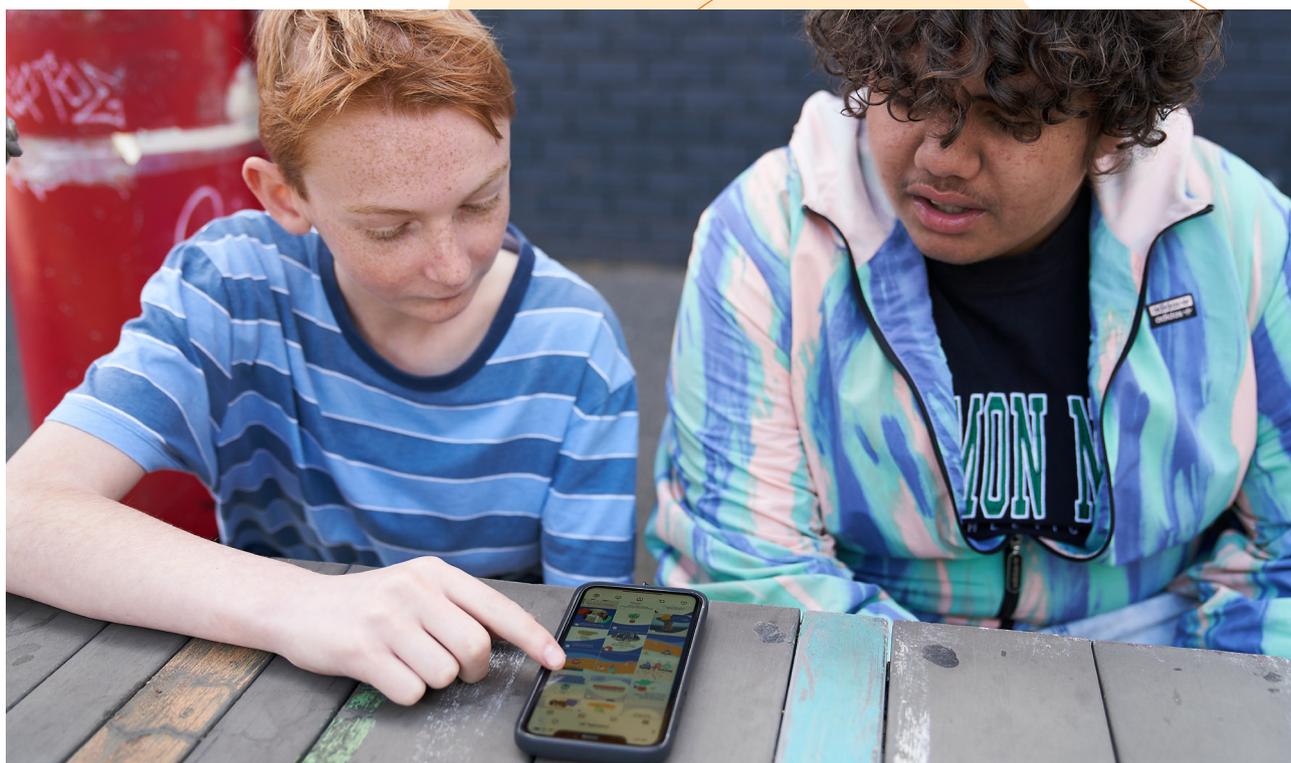
---

No #chatsafe, visamos constantemente ajudar jovens e adultos em suas vidas, dentro das nossas possibilidades, com evidências atualizadas e as últimas pesquisas. Para manter-se atualizado em relação ao trabalho que realizamos no #chatsafe e aos materiais disponíveis para você, fique de olho no nosso site: [www.orygen.org.au/chatsafe](http://www.orygen.org.au/chatsafe).

Também atualizamos frequentemente nossas páginas na mídia social com informações sobre os jovens, que talvez você queira compartilhar com seu jovem ou usar como um início de conversa. Você pode nos seguir no Instagram, Facebook, Twitter e Youtube.



-  @chatsafe\_au
-  @chatsafe.online
-  @chatsafe\_au
-  #chatsafe AU



## Referências

1. Robinson J, Hill NTM, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PloS one*. 2018;13(11):e0206584. Epub 2018/11/16. doi: 10.1371/journal.pone.0206584. PubMed PMID: 30439958; PubMed Central PMCID: PMC6237326.
2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a Suicide Prevention Social Media Campaign With Young People (The #Chatsafe Project): Co-Design Approach. *JMIR Ment Health*. 2020;7(5):e17520. Epub 2020/05/12. doi: 10.2196/17520. PubMed PMID: 32391800; PubMed Central PMCID: PMC62748803.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NTM, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. *PloS one*. 2021;16(6):e0253278. Epub 2021/06/16. doi: 10.1371/journal.pone.0253278. PubMed PMID: 34129610; PubMed Central PMCID: PMC8205132.
4. Hawton K, Harriss L, Hall S, Simkin S, Bale E, Bond A. Deliberate self-harm in Oxford, 1990-2000: a time of change in patient characteristics. *Psychol Med*. 2003;33(6):987-95. Epub 2003/08/30. doi: 10.1017/s0033291703007943. PubMed PMID: 12946083.
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. A large community study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008;43(2):96-104. Epub 2007/11/13. doi: 10.1007/s00127-007-0273-1. PubMed PMID: 17994177.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for Young People Who Self-Harm: A Review of Perspectives from Families and Young People. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(5). Epub 2018/05/12. doi: 10.3390/ijerph15050950. PubMed PMID: 29747476; PubMed Central PMCID: PMC5981989.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann M-A, Hames J, Bodell L, Selby EA, et al. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurol Psychiatry Brain Res*. 2019;33:73-81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. *Arch Suicide Res*. 2022;26(2):325-47. Epub 2020/07/28. doi: 10.1080/13811118.2020.1793857. PubMed PMID: 32715986.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing Social Media-Based Suicide Prevention Messages in Partnership With Young People: Exploratory Study. *JMIR Ment Health*. 2017;4(4):e40. Epub 2017/10/06. doi: 10.2196/mental.7847. PubMed PMID: 28978499; PubMed Central PMCID: PMC5647460.
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Adv Ment Health*. 2015;13(1):84-95. doi: 10.1080/18374905.2015.1026301.
11. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: a review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. Epub 2012/06/21. doi: 10.1027/0227-5910/a000137. PubMed PMID: 22713977.
12. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021;46(13):2230-2. Epub 2021/07/20. doi: 10.1038/s41386-021-01069-4. PubMed PMID: 34276051; PubMed Central PMCID: PMC8580983.
13. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *J Med Internet Res*. 2019;21(11):e13873. Epub 2019/11/20. doi: 10.2196/13873. PubMed PMID: 31742562; PubMed Central PMCID: PMC6891826.



