

#chatsafe

Guia para uma comunicação on-line segura sobre suicídio para jovens



© Orygen

Esta publicação é protegida por direitos autorais. Além do uso permitido pela Lei de Direitos Autorais de 1968 e emendas subsequentes, nenhuma parte pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida por quaisquer meios sem autorização prévia por escrito da Orygen.

ISBN 978-1-920718-72-5

Citação sugerida

Robinson, J., Hill, N., Thorn, P., Teh, Z., Battersby, R., & Reavley, N., #chatsafe: Guia do jovem para uma comunicação on-line segura sobre suicídio. Melbourne: Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, 2018.

Isenção de Responsabilidade

As informações fornecidas aqui não são conselhos médicos. São informações genéricas e não levam em conta suas circunstâncias pessoais, bem-estar físico, situação mental ou requisitos mentais. Não use essas informações para tratar ou diagnosticar suas condições médicas ou de outras pessoas e nunca ignore os conselhos médicos ou adie procurar ajuda por causa de alguma coisa contida nessas informações. Quaisquer questões médicas devem ser consultadas com um profissional de saúde qualificado. Em caso de dúvidas, sempre procure ajuda médica.

Orygen

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Austrália

www.orygen.org.au/chatsafe

Agradecimentos

O projeto #chatsafe da Orygen é apoiado por financiamento do Governo Australiano, por meio do Programa Nacional de Apoio e Liderança à Prevenção do Suicídio. As diretrizes da Orygen foram adotadas globalmente com o apoio do Facebook.

Os autores agradecem aos parceiros do projeto: A Universidade de Melbourne, a Everymind e o Facebook.

Os autores agradecem a Simon Goodrich, Ryan Blandon, Libby de Souza e Sarah Kaur da Portable: Uma empresa de design e tecnologia digitais para design gráfico e layout.

Os autores são extremamente gratos aos seguintes membros do painel de especialistas por sua contribuição inestimável para o desenvolvimento deste guia: Dr. John Ackerman, Dr. Bart Andrews, Professora Ella Arensman, Eleanor Bailey, Dra. Jo Bell, Katherine Berney, Kim Borrowdale, Emily Boubis, Emily Cole, Dra. Georgina Cox, Brooke Cross, Han Duong, Bronwen Edwards, Penny Fannin, Marie Gallo-Dyak, Rhylee Hardiman, Amy Hatfield, Professor Keith Hawton, Professora Adjunta Sarah Hetrick, Taylor Johnstone, Jenya Kalagurjevic, Sharanjit Kaur, Sarah Langlely, Tina Li, Britt Liebeck, Dra. Ann Luce, Lilian Ma, Nikolina Mabic, Roxxanne MacDonald, Kathryn McGrath, Mary Mansilla, Denise Meine-Graham, Dra. Katherine Mok, Dra. Sally Morris, Katherine Newton, Professor Adjunto Thomas Niederkrotenthaler, Meghan O'Keefe, Professor Jong-Ik Park, Emily Parry, Dr. Dan Reidenberg, Dr. Simon Rice, Ella Robinson-

Clarke, Professor Adjunto Vincent Silenzio, Professor Assistente Mark Sinyor, Professora Merike Sisask, Dra. Jaelea Skehan, Ellen Sproule, Andrew Synnot, Professor Assistente Benedikt Till, Dr. Michael Utterson, Professor Paul Yip and e Professora Assistente Nerissa Young.

Nós saudamos jovens, bem como seus amigos e familiares, que viveram experiências de suicídio; incluindo aqueles que tentaram suicídio e aqueles enlutados pelo suicídio. Lembramos de amigos que perdemos para o suicídio e reconhecemos o sofrimento que o suicídio traz quando toca nossas vida e nossa comunidade.

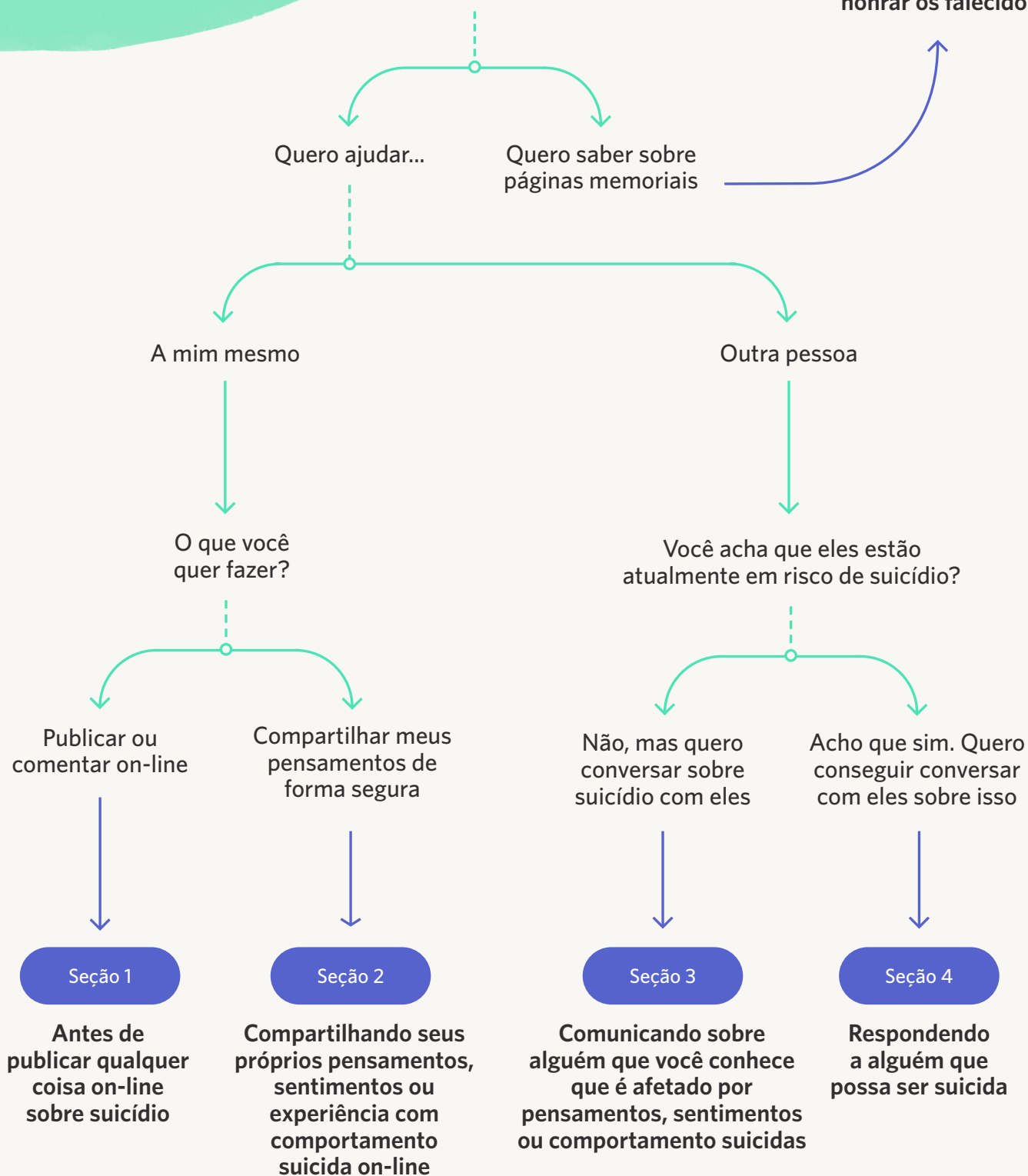
Reconhecemos as comunidades de jovens que estão em maior risco de suicídio, incluindo jovens indígenas internacionalmente, jovens LGBTQIA+, pessoas em áreas rurais ou remotas, e aqueles que sofrem de doenças mentais ou desvantagens sociais pelo mundo todo.

As vozes dos jovens são vitais em nosso trabalho de prevenção ao suicídio e nos juntamos a eles em esperança pelo futuro.

O que você está procurando?

Seção 5

Sites, páginas e grupos fechados memoriais para honrar os falecidos



Contexto

Alguns países, incluindo a Austrália¹, desenvolveram diretrizes para a mídia para relatos seguros de suicídio. Essas diretrizes têm como alvo os profissionais da mídia e se concentram amplamente em formas tradicionais de notícias e mídia impressa, e não na internet e redes sociais. No entanto, os jovens cada vez mais usam plataformas de redes sociais para discutir o suicídio em diversas formas. Estratégias focadas no envolvimento de profissionais e nas formas tradicionais de mídia são então menos prováveis de serem úteis para os jovens.

Até a presente data, faltam evidências sobre a comunicação on-line segura e útil entre colegas sobre suicídio, e há pouca orientação disponível para auxiliar os jovens a discutir o suicídio de forma segura on-line. O objetivo deste projeto era desenvolver uma série de diretrizes baseadas em evidências que pudessem auxiliar os jovens a se comunicarem on-line sobre suicídio de forma segura.

Este guia, desenvolvido pela Orygen para uso na Austrália foi adaptado em colaboração com o Instituto Vita Alere para jovens morando no Brasil.

¹ Hunter Institute of Mental Health. Reporting suicide and mental illness: A Mindframe resource for media professionals. Newcastle; 2014.

Como as diretrizes foram desenvolvidas:

O Método de Consenso Delphi.

As diretrizes #chatsafe foram desenvolvidas usando a metodologia de consenso Delphi, que se baseia em opiniões de especialistas para identificar melhores práticas quando há falta de evidência, e tem sido usada no desenvolvimento de diretrizes para outros tópicos de saúde mental².

Nosso estudo Delphi consistiu em duas partes. A primeira foi uma busca sistemática de literatura revisada por profissionais da área e cinzenta (por exemplo, sites e relatórios) para identificar ações específicas que jovens podem tomar quando se comunicam on-line sobre suicídio. Essas declarações de ação foram então inseridas em um questionário e sua

importância para inclusão nas diretrizes foi avaliada por dois painéis de especialistas. O primeiro painel incluiu jovens identificados por meio das redes de jovem da Orygen. O segundo painel consistiu em especialistas em prevenção do suicídio e profissionais da mídia e do setor de comunicação.

A função dos membros do painel era classificar cada item de acordo com quão importante eles o consideravam para inclusão nas diretrizes, em duas rodadas de questionários. Itens que foram considerados como "essenciais" ou "importantes" por pelo menos 80% dos membros dos dois painéis foram incluídos nas diretrizes finais.

² Jorm AF. Using the Delphi expert consensus method in mental health research. The Australian and New Zealand journal of psychiatry. 2015;49(10):887-97.

Descrição das diretrizes

As diretrizes #chatsafe fornecem ferramentas e dicas para auxiliar os jovens a se comunicarem de forma segura on-line sobre o suicídio.

Essas diretrizes consistem nas seguintes seções:

1. Antes de publicar qualquer coisa on-line sobre suicídio;
2. Compartilhando seus próprios pensamentos, sentimentos e experiência com comportamento suicida on-line;
3. Comunicando sobre alguém que você conhece que é afetado por pensamentos, sentimentos ou comportamento suicida;
4. Respondendo a alguém que possa ser suicida;
5. Sites, páginas e grupos fechados memoriais para honrar os falecidos.

Glossário de termos

Clickbait: conteúdo desenvolvido para encorajar os usuários a clicar em um link para uma página ou site específicos.

Comentar: refere-se ao processo que permite a um usuário responder ou dar feedback em uma publicação.

Comunicando sobre suicídio: refere-se a qualquer vez que você compartilha, troca ou interage com informações, notícias ou ideias sobre suicídio. Isso inclui a criação de suas próprias publicações; compartilhamento da publicação de outra pessoa; compartilhamento de imagens, sites ou links que possam incluir conteúdo suicida; ou responder a alguém que possa estar vivenciando pensamentos, sentimentos ou comportamento suicida.

Suicídio por imitação: ocorre quando a exposição ao suicídio influencia o comportamento suicida em outra pessoa. Pode ocorrer pela exposição direta a conteúdo suicida ou indiretamente por meio do conhecimento do suicídio de outra pessoa.

Mensagem direta: também conhecida como "DM", é uma forma de comunicação on-line enviada entre usuários de forma privada nas redes sociais. Também pode ser referida como "inbox".

Emoji: refere-se a uma pequena imagem ou ícone que pode ser usado para expressar uma reação à publicação de um usuário. Abaixo estão alguns exemplos de emojis:



Links: refere-se a um hyperlink para outro documento, site ou conteúdo on-line. É geralmente ativado ao clicar em uma palavra ou imagem destacada.

Curtir: refere-se a uma resposta positiva que pode ser feita a uma publicação. Algumas plataformas on-line podem ter uma variedade de reações que os usuários podem selecionar quando respondem a publicações. O Facebook, por exemplo, inclui reações em forma de emojis que podem ser usados para responder a publicações de diversas formas, incluindo uma "cara triste", "cara raivosa" e "cara risonha".

Publicação: refere-se ao ato de publicar seu próprio conteúdo original on-line. Isso inclui, mas não se limita a, artes, GIFs, imagens, links, memes, mensagens, fotos, poesia, vídeos, Vines ou vlogs para outros sites/publicações.

Mensagem privada: também conhecida como "MP" Esse termo é geralmente usado de forma intercambiável com "DM". Algumas plataformas on-line, tais como fóruns, usam o termo "MP".

Glossário de termos

Responder: refere-se ao ato de responder a um comentário ou mensagem direta de outro usuário on-line.

Plano de segurança: refere-se a um plano estruturado que foi desenvolvido com o apoio de um profissional de saúde. Ele define ações, estratégias de sobrevivência, e pessoas de suporte que podem ajudá-lo quando você estiver vivenciando pensamentos, sentimentos ou comportamento suicidas.

Captura de tela: refere-se à ação de capturar um conteúdo que é exibido em sua tela e convertê-lo em um arquivo de imagem que é armazenado em seu computador pessoal ou dispositivo móvel. Capturas de tela também podem ser referidas como "gravação de tela" ou "screen grabs".

Compartilhar: refere-se ao ato de re-publicar publicações ou conteúdos criados por outros nas redes sociais para amigos ou seguidores. Isso inclui, mas não se limita a, artes, GIFs, imagens, links, memes, mensagens, fotos, poesia, vídeos, Vines ou vlogs para outros sites/publicações.

Rede social: refere-se a plataformas on-line, tais como sites e aplicativos para celular (apps), que permitem aos usuários compartilhar, se comunicar e criar conteúdos que podem ser vistos por outros. Exemplos populares incluem, entre outros: Facebook, Instagram, Twitter, Tumblr, SnapChat, WeChat e Youtube.

Story/Stories: refere-se a fotos ou vídeos que são feitos ao longo do dia e publicados como uma publicação temporária on-line. Algumas plataformas, como o Snapchat, permitem que os usuários publiquem stories que desaparecem depois de 24 horas.

Alerta de gatilho: também conhecido como "aviso de conteúdo". Refere-se à declaração no início da sua publicação que alerta outros usuários que a publicação pode conter conteúdo sensível. Alertas de gatilho também podem ser abreviadas como "TW" ou "CN".

Trolling: conteúdo negativo publicado on-line com a intenção de provocar ou magoar usuários.

Adulto ou amigo de confiança: refere-se a outra pessoa com quem você sente-se à vontade para conversar. Pode ser uma pessoa com quem você ache que pode contar e que te ouve expressar seus pensamentos e sentimentos sem julgamento.

Usuário: Refere-se a qualquer pessoa que é exposta ao conteúdo das plataformas das redes sociais.

Viral: circulação on-line rápida de uma imagem, vídeo ou outro conteúdo de um usuário para outro.

01

Antes de publicar qualquer coisa sobre suicídio on-line

Antes de se comunicar on-line sobre suicídio, tire um tempo para pensar sobre o motivo de você querer compartilhar essa publicação. Reflita sobre como sua publicação pode afetar outras pessoas e se há ou não uma maneira diferente de comunicar essa informação de forma mais segura e mais útil.

Estar ciente de alguns sinais de aviso de risco de suicídio antes de você publicar on-line também pode ser útil, bem como alguns recursos de prevenção do suicídio oferecidos pela rede social ou pela plataforma on-line que você está usando. Por exemplo, a [Central de Ajuda para Prevenção de Suicídio](#) do Facebook fornece informações sobre como denunciar conteúdos suicidas ao Facebook, bem como uma variedade de recursos e links para centrais de ajuda de suicídio internacionalmente.



1.1

Lembre-se de que publicações podem viralizar

Qualquer imagem, foto, vídeo ou publicação escrita pode viralizar rapidamente on-line. Se a publicação for imprecisa, estigmatizar ou não for segura, isso pode gerar um impacto negativo em você e em outras pessoas. É importante estar ciente que uma vez que for publicada, você não tem controle sobre quem verá ou compartilhará a publicação. Pode ser útil verificar a privacidade de seu perfil ou conta on-line e lembrar-se de que se sua conta não está configurada para "privada", qualquer pessoa pode ter acesso ao conteúdo que você publica.

1.2

A permanência da internet: "Uma vez publicado, sempre publicado"

É possível que o que você publica ou compartilha on-line permaneça lá para sempre. Mesmo que você tenha mandado uma mensagem privada para um amigo, ou tenha feito uma publicação e deletado depois, é possível que elas nunca sejam excluídas permanentemente. Por exemplo, outros usuários podem ter feito captura de tela de suas mensagens e publicações ou podem criar gravações de tela de um live stream ou story. Como resultado, seus amigos, pais, cuidadores, colegas de trabalho e empregadores atuais ou futuros podem acessá-las mais tarde.

1.3

Monitorar sua publicação pode ser útil

Interagir com outras pessoas por meio de comentários e publicações é um elemento chave da interação on-line com outras pessoas. Se você tiver feito uma publicação que se refere ao suicídio ou comportamento suicida, ou se você compartilhou ou respondeu a uma publicação que envolve conteúdo relacionado ao suicídio, monitorar sua publicação regularmente para comentários perigosos ou prejudiciais (veja abaixo exemplos de comentários prejudiciais) pode ser útil.

Se você encontrar respostas perigosas ou prejudiciais em sua publicação, você deve evitar discutir com outros usuários na seção de comentários. Ao invés disso, você pode considerar agir da seguinte forma:

- Esconder a publicação do usuário, se a plataforma permitir.

- Denunciar o conteúdo perigoso à central de ajuda de prevenção do suicídio da rede social relevante, se disponível.

Responder a alguém que está em risco de suicídio pode parecer uma grande responsabilidade. Caso você veja uma publicação que sugira que alguém pode estar em risco de suicídio, você pode encontrar algumas dicas sobre como responder na [página 28](#).

Caso você se depare com conteúdo suicida on-line, é importante que você também cuide de si próprio. Algumas dicas úteis para cuidar de seu próprio bem-estar estão disponíveis na [página 13](#).

Alguns exemplos de conteúdo perigoso

- Bullying
- Comentários que incluem invasão de privacidade
- Descrições gráficas de suicídio
- Imagens gráficas de suicídio
- Formas ou métodos de suicídio
- Planos de suicídio (por exemplo, quando e como)
- Conteúdo repetitivo ou de spam
- Declarações que encorajem pessoas a tirarem suas próprias vidas
- Declarações que pareçam procurar desencadear deliberadamente emoções difíceis ou angustiantes em outras pessoas
- Declarações que incluam pactos suicidas ou parceiros suicidas
- Declarações que coloquem culpa ou façam outros se sentirem responsáveis pela segurança de uma outra pessoa
- Declarações que forneçam informações sobre como tirar sua própria vida a pessoas vulneráveis
- Notas suicidas ou cartas de despedida
- Palavrões
- Trolling
- Ataques verbais

1.4

Quando o monitoramento não for uma opção

Às vezes, você pode não conseguir monitorar sua própria publicação regularmente, pode não querer monitorar mais sua publicação ou pode ter compartilhado conteúdo que não pode ser monitorado na plataforma da rede social que você está usando. Se esse for o caso, na sua publicação original você pode incluir números de telefone ou links para os serviços de saúde apropriados, tais como centrais de ajuda, serviços locais de prevenção do suicídio, ou serviços locais de emergência. Alguns exemplos do Brasil são mostrados na [página 16](#).

1.5

Algumas dicas para autocuidado

Se você for um usuário frequente ou ocasional das redes sociais, esteja ciente de que algumas vezes a exposição repetitiva a conteúdos negativos (conversas, imagens ou vídeos sobre suicídio, por exemplo) podem impactar seu próprio bem-estar. Também é possível que uma única publicação possa desencadear pensamentos e sentimentos negativos. É importante que você tenha um plano estabelecido caso você se sinta abalado ou perturbado por alguma publicação que você compartilhou ou viu. Se você estiver se sentindo abalado ou impressionado, há algumas coisas que você pode tentar:

- Converse com alguém sobre o que você está sentindo.
- Faça uma pausa. Isso inclui dar uma volta por um tempo, desconectar suas contas nas redes sociais ou se engajar em outras atividades que não envolvem mídias sociais.
- Assuma o controle dos conteúdos que você vê. Por exemplo, se você estiver passando por um momento difícil, você pode querer reduzir o número de conteúdos relacionados ao suicídio a que você é exposto, escondendo algumas publicações na sua linha de tempo, ou parar de seguir conteúdos que possam te causar desconforto.

1.6

Dicas gerais para se comunicar sobre suicídio on-line

Há muitos fatores complexos que levam alguém a se sentir suicida, então é importante falar sobre o suicídio de maneira segura. Isso é especialmente importante quando nos comunicamos on-line, porque a informação que você compartilha pode alcançar milhares de pessoas, de forma muito rápida. É possível que algumas pessoas, que já se sentem vulneráveis, possam se envolver em comportamentos de suicídio por imitação ou possam ser afetados negativamente após a exposição a conteúdos on-line relacionados ao suicídio. Especialmente quando o conteúdo é extenso, exagera ou confere sensacionalismo ao suicídio; repete mitos ou falsas percepções sobre o suicídio; ou apresenta o suicídio de maneira positiva ou glorificada.

[As páginas 17-20](#) incluem algumas dicas gerais para se comunicar sobre o suicídio. Isso inclui algumas coisas que não são úteis, bem como alternativas úteis que você pode usar.

1.7

Publicando e compartilhando imagens, fotos e conteúdos de vídeo

As plataformas de redes sociais geralmente encorajam o uso de imagens, fotos, vídeos e outras multimídias. No entanto, às vezes isso pode trazer consequências prejudiciais não intencionais, especialmente se elas retratam uma pessoa que morreu por suicídio.

Imagens, fotos, vídeos ou animações que retratam um método de suicídio ou automutilação ou o local de um suicídio devem ser evitados. Eles podem abalar pessoas que podem estar em luto ou podem levar a comportamentos imitadores por outras pessoas que estejam se sentindo vulneráveis.

Também recomenda-se não publicar ou compartilhar imagens de pessoas que morreram por suicídio com aparência desarrumada, ameaçadora ou agarrando sua cabeça em aflição. Essas imagens podem reforçar estereótipos negativos do suicídio e podem abalar outras pessoas.



Recursos de prevenção do suicídio disponíveis em diferentes plataformas de redes sociais

Facebook

[A Central de Ajuda do Facebook](#) oferece uma variedade de ferramentas para ajudar pessoas que se deparam com materiais relacionados ao suicídio. A Central de Ajuda de Prevenção de Suicídio fornece informações sobre como denunciar conteúdos suicidas a um membro treinado da equipe de segurança que identificará a publicação e a localização do usuário. Caso necessário, eles podem contatar serviços de emergência para assistir aqueles em risco de suicídio ou automutilação. A Central de Ajuda de Prevenção de Suicídio também fornece informações de contato das centrais de ajuda de prevenção de suicídio de países específicos para auxiliar pessoas que estejam vivenciando pensamentos, sentimentos ou comportamentos suicidas.

Instagram




[A Central de Ajuda do Instagram](#) fornece detalhes para auxiliar os usuários a denunciar conteúdos que sugerem que uma pessoa possa estar em risco de suicídio ou automutilação. Os usuários podem denunciar conteúdos:

1. Selecionando  (no iOS) ou  (no Android) em cima da publicação e clicando em "Denuncie";
2. Clique em "O conteúdo é inadequado";
3. Selecione "Suicídio ou automutilação";
4. Clique em "Enviar denúncia".

A Central de Ajuda também fornece links para sites de prevenção do suicídio e linhas diretas que podem auxiliar pessoas durante uma crise suicida.

Snapchat

[A Central de Suporte do Snapchat](#) recomenda aos usuários que estão preocupados com um colega a encorajar a pessoa a procurar ajuda ou se consultar com um serviço profissional. Se os usuários não se sentirem à vontade para interagir com a pessoa que pode estar em risco de suicídio, eles podem relatar uma preocupação de segurança:

1. Indo ao snap que você quer denunciar;
2. Abrindo o snap e clicando em  (no iOS) ou  (no Android) que aparece no canto superior direito;
3. Clique no botão  que aparece no canto inferior esquerdo;
4. Selecione "Mais opções; selecione Estou com receio que este Snapchatter possa machucar a si próprio".

Twitter

[A Central de Ajuda do Twitter](#) fornece informações sobre como denunciar conteúdos sobre automutilação ou suicídio a uma equipe treinada dedicada a responder a pessoas que compartilham conteúdos que sugerem que elas podem estar em risco de automutilação ou suicídio. Informações sobre como reconhecer sinais de automutilação e suicidas são fornecidos, bem como um formulário on-line para alertar a equipe de resposta de prevenção de suicídios do Twitter.

Serviços nacionais de suporte e informações disponíveis no Brasil

Abeps

Site

www.abeps.org.br

Vita Alere

Site

www.vitaalere.com.br

Safernet

Site

www.safernet.org.br

CVV

Ligue para 188, funciona 24 horas por dia, serviço gratuito.

WebChat

Segundas a Quintas, das 09h às 01h,

Sextas, das 15h às 23h

Sábados, das 18h às 01h

Domingos, das 19h às 01h, ou por e-mail.

Site

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

Linguagem e dicas de segurança para discutir o suicídio on-line

Linguagem negativa

Não use palavras que descrevam o suicídio como criminoso ou pecaminoso. Isso pode sugerir a alguém que o que ele/ela está sentindo é errado ou inaceitável, ou fazer com que alguém se preocupe que será julgado se pedir ajuda.

Exemplos:

- Não diga "cometeu suicídio".
- Não diga que o suicídio é a "solução" para problemas, estresses da vida ou dificuldades de saúde mental.

Não use palavras que embelezem, romantizem ou façam com que o suicídio pareça atraente.

Exemplos:

- Não compartilhe, cite ou "curta" o conteúdo de uma nota ou mensagem suicida.
- Não publique, compartilhe ou inclua links para sites ou fóruns pró-suicídio. Não forneça informação sobre pactos suicidas.

Alternativas úteis

- Tente dizer que a pessoa "morreu por suicídio".
- Isso indica que o suicídio é algo complexo e que vários fatores contribuem para uma pessoa tirar sua própria vida.
- Inclua mensagens de esperança e recuperação (você pode publicar links para vídeos ou poesias que tenham conteúdo sobre esperança e recuperação, por exemplo).
- Informe outros que o suicídio pode ser prevenido e inclua links para fontes de ajuda e sites que contenham informações sobre a prevenção ao suicídio. Alguns exemplos incluem:
 - CVV
 - Vita Alere
- Diga a outros que podem estar pensando sobre suicídio onde e como eles podem conseguir ajuda.
- Inclua informações sobre fatores que protegem contra o suicídio (por exemplo, se engajar em atividades relevantes e criar e manter conexões e relacionamentos significantes).
- Indique que o suicídio é prevenível, que há ajuda disponível, que o tratamento pode ser bem sucedido e que a recuperação é possível.

Linguagem e dicas de segurança para discutir o suicídio on-line (continuação)

Linguagem negativa

Não use palavras que banalizem ou façam com que o suicídio pareça ser menos complexo do que realmente é.

Exemplos:

- Não culpe um evento ou implique que o suicídio foi resultado de uma única causa, tal como bullying ou rede social.
- Não diga que o suicídio é a solução para um problema, estresses da vida ou dificuldades de saúde mental.

Não confira sensacionalismo ao suicídio.

Exemplos:

- Não forneça links a "caça-cliques" sensacionalistas.

Alternativas úteis

- Tente dizer que a pessoa "morreu por suicídio".
- Isso indica que o suicídio é algo complexo e que vários fatores contribuem para uma pessoa tirar sua própria vida.
- Inclua mensagens de esperança e recuperação (você pode publicar links para vídeos ou poesias que tenham conteúdo sobre esperança e recuperação, por exemplo).
- Informe outros que o suicídio pode ser prevenido e inclua links para fontes de ajuda e sites que contenham informações sobre a prevenção ao suicídio. Alguns exemplos incluem:
 - CVV
 - Vita Alere
- Diga a outros que podem estar pensando sobre suicídio onde e como eles podem conseguir ajuda.
- Inclua informações sobre fatores que protegem contra o suicídio (por exemplo, se engajar em atividades relevantes e criar e manter conexões e relacionamentos significantes).
- Indique que o suicídio é prevenível, que há ajuda disponível, que o tratamento pode ser bem sucedido e que a recuperação é possível.

Linguagem e dicas de segurança para discutir o suicídio on-line (continuação)

Linguagem negativa

Não use frases críticas que reforcem mitos, estigmas, estereótipos ou sugiram que nada pode ser feito contra o suicídio.

Exemplos:

- Não diga que o suicídio é para "covardes", é "um grito de ajuda", para "chamar atenção" ou é "ato egoísta".
- Não use palavras que carreguem estigmas, tais como "louco", "psicopata", "doido", "lunático", "desequilibrado", "defeituoso", "insano" ou "anormal".
- Não sugira que se alguém quiser tirar sua própria vida não tem nada que você possa fazer.

Não forneça informações detalhadas sobre o suicídio ou tentativa de suicídio.

Exemplos:

- Não forneça informações sobre métodos de suicídio ou o local de um suicídio. Não confirme que houve vários atos suicidas em um local específico ou "hotspot".

Alternativas úteis

- Tente dizer que a pessoa "morreu por suicídio".
- Isso indica que o suicídio é algo complexo e que vários fatores contribuem para uma pessoa tirar sua própria vida.
- Inclua mensagens de esperança e recuperação (você pode publicar links para vídeos ou poesias que tenham conteúdo sobre esperança e recuperação, por exemplo).
- Informe outros que o suicídio pode ser prevenido e inclua links para fontes de ajuda e sites que contenham informações sobre a prevenção ao suicídio. Alguns exemplos incluem:
 - CVV
 - Vita Alere
- Diga a outros que podem estar pensando sobre suicídio onde e como eles podem conseguir ajuda.
- Inclua informações sobre fatores que protegem contra o suicídio (por exemplo, se engajar em atividades relevantes e criar e manter conexões e relacionamentos significantes).
- Indique que o suicídio é prevenível, que há ajuda disponível, que o tratamento pode ser bem sucedido e que a recuperação é possível.

Linguagem e dicas de segurança para discutir o suicídio on-line (continuação)

Linguagem negativa

Não descreva o suicídio como um resultado desejável.

Exemplos:

- Não use palavras ou frases como tentativa "bem sucedida", "mal sucedida" ou "tentativa fracassada".
- Não mencione quaisquer consequências positivas do comportamento suicida que se refiram ao suicídio como um "alívio", que a pessoa "finalmente está em paz" ou que o suicídio é "rápido" ou "indolor".
- Não diga que o suicídio foi "alcançado", foi "nobre" ou foi um "ato de bravura".

Alternativas úteis

- Tente dizer que a pessoa "morreu por suicídio".
- Isso indica que o suicídio é algo complexo e que vários fatores contribuem para uma pessoa tirar sua própria vida.
- Inclua mensagens de esperança e recuperação (você pode publicar links para vídeos ou poesias que tenham conteúdo sobre esperança e recuperação, por exemplo).
- Informe outros que o suicídio pode ser prevenido e inclua links para fontes de ajuda e sites que contenham informações sobre a prevenção ao suicídio. Alguns exemplos incluem:
 - CVV
 - Vita Alere
- Diga a outros que podem estar pensando sobre suicídio onde e como eles podem conseguir ajuda.
- Inclua informações sobre fatores que protegem contra o suicídio (por exemplo, se engajar em atividades relevantes e criar e manter conexões e relacionamentos significantes).
- Indique que o suicídio é prevenível, que há ajuda disponível, que o tratamento pode ser bem sucedido e que a recuperação é possível.

02

Compartilhando seus próprios pensamentos, sentimentos ou experiência com comportamento suicida on-line

Pode haver momentos em que você queira compartilhar sua própria experiência com pensamentos, sentimentos ou comportamento suicida. Se você estiver vivenciando pensamentos, sentimentos ou comportamentos suicidas, você deve conversar com um adulto ou amigo de confiança ou procurar um serviço profissional de saúde mental antes de fazer publicações on-line. Se você tiver um "Plano de Segurança", você pode usar as estratégias definidas nele para te ajudar a manter-se seguro. Se você estiver se sentindo em perigo por causa de seus próprios pensamentos, sentimentos ou comportamento suicidas, você deve contatar o serviço de emergência local por telefone, como os bombeiros (193), polícia (190) ou SAMU (192), ou ir à emergência para assistência.



2.1

Sua privacidade

Se você decidir publicar sobre sua experiência com pensamentos, sentimentos ou comportamento suicidas atuais ou passados on-line, pense que outras pessoas em sua vida que não sabem sobre sua experiência poderão descobrir isto devido a sua publicação. Você também pode receber uma mistura de respostas positivas e negativas. Pense sobre quais aspectos da sua experiência pessoal você deseja revelar e lembre-se que você não precisa compartilhar tudo. Revele somente os detalhes pessoais que você se sentir confortável que outras pessoas conheçam e deixe de fora qualquer informação que você não queira que todos que você conhece, ou irá conhecer, fiquem sabendo.

Antes de publicar sobre sua própria experiência, pode ser útil perguntar-se:

- Como compartilhar sua experiência fará você se sentir? Por exemplo, se você acha que pode ser doloroso ou estressante, você pode pedir a um irmão, adulto ou amigo de confiança para revisar sua publicação antes de você compartilhá-la.
- O que você espera alcançar ao compartilhar sua experiência? Você deseja aumentar a conscientização sobre o assunto ou você está procurando apoio? Há maneiras mais eficazes de alcançar essas coisas?
- Você acha que se beneficiaria se procurasse ajuda a respeito de sua experiência atual ou passada com pensamentos, sentimentos ou comportamento suicidas? Quais recursos, pessoas ou amigos estão disponíveis para lhe ajudar?
- Quem verá sua publicação? Por exemplo, você está publicando em um site profissional de saúde mental, em uma plataforma anônima ou em uma plataforma pública? Por exemplo, se você estiver procurando ajuda profissional, considere entrar em contato com um site profissional.
- Como sua publicação pode afetar seus amigos, família e colegas?
- As pessoas que lerem sua publicação saberão como se ajudar ou ajudar seus entes queridos após ler sobre sua experiência? Caso negativo, pode ser útil fornecer algumas sugestões.

2.2

Compartilhando sua experiência de forma segura e prestativa

Você pode achar útil ter um plano nas mãos sobre o que fazer se uma pessoa indicar que está se sentindo perturbada por causa de sua publicação. Por exemplo, você pode fornecer as informações descritas na [página 16](#) ou um link para um serviço de apoio, como centrais de ajuda de prevenção do suicídio ou aconselhamento. Se você incluir links para serviços de apoio, eles devem estar posicionados de forma visível no início da sua publicação e incluir somente aqueles que você sabe que são conceituados.

Também pode ser útil enfatizar partes de sua experiência que demonstrem a importância de procurar ajuda cedo e mensagens que reduzam o estigma e promovam esperança e recuperação. Alguns exemplos incluem:

- As pessoas, atividades e ações que ajudaram na sua recuperação e como você lidou com isso.
- As experiências positivas que você teve quando procurou ajuda.

2.3

O uso de avisos de "gatilho" e de "conteúdo"

Se sua publicação incluir conteúdos gráficos, descritivos ou que possam causar angústia em outras pessoas, você deve considerar fornecer um aviso de gatilho em sua publicação. Um aviso de gatilho é uma declaração no começo da sua publicação que alerta outros usuários que a publicação pode conter conteúdo perturbador. O aviso de gatilho deve estar posicionado no início de sua publicação para que as pessoas possam tomar uma decisão informada sobre se desejam ou não continuar lendo a publicação. Também deve incluir um link ou informações sobre serviços de suporte disponíveis.

Se sua publicação contiver imagens, fotos ou vídeos, você deve considerar fornecer um aviso de gatilho primeiro e publicar o conteúdo na seção de comentários ou no feed abaixo para que outros usuários decidam se querem ver sua publicação ou não.

Lembre-se de verificar se sua publicação contém linguagem desnecessária, descrições, imagens ou referências gráficas de automutilação ou suicídio e remova-as antes de publicar (veja a [página 14](#) e as [páginas 17-20](#) para algumas dicas gerais).

03

Comunicando sobre alguém que você conhece que é afetado por pensamentos, sentimentos ou comportamento suicidas

Esteja ciente de que todos têm direito à privacidade, incluindo aqueles que morreram por suicídio. Se você estiver preocupado com alguém que vivenciou pensamentos, sentimentos ou comportamento suicidas, não publique nada que você não diria diretamente para essa pessoa pessoalmente. Quando possível, peça permissão antes de publicar ou compartilhar conteúdo sobre outra pessoa e só compartilhe as informações pessoais que você tiver permissão para compartilhar.

Se você estiver preocupado com alguém por causa do conteúdo de sua publicação, converse com a pessoa diretamente, seja on ou off-line, antes de publicar suas preocupações. Também pode ser útil informar um adulto ou amigo de confiança e, se disponível, procurar aconselhamento profissional.



3.1

Quando alguém morreu por suicídio

Caso você conheça alguém que morreu por suicídio, esteja ciente que os membros da família ou amigos dessa pessoa podem ver sua publicação sobre a morte de seu ente querido. É provável que eles estejam sofrendo e lutando contra uma variedade de sentimentos intensos, então é importante ser sensível a esses sentimentos e ter cuidado com a linguagem que você usa.

Se você estiver escrevendo ou compartilhando uma publicação sobre alguém que morreu por suicídio, publique somente o que você sabe ser verdade e encoraje outras pessoas a fazer o mesmo. Você deve evitar:

- Especular sobre os pensamentos ou sentimentos de uma pessoa que levaram ao suicídio ou o motivo pelo qual a pessoa tirou a própria vida.
- Publicar ou compartilhar informações que você não tenha certeza ou que saiba que são imprecisas.

3.2

Suicídio de celebridades e outras figuras públicas

O suicídio de celebridades geralmente recebe bastante atenção on-line. É comum que as pessoas leiam e compartilhem histórias de vários feeds e fontes diferentes. A exposição excessiva ao suicídio de uma celebridade ou outra figura pública bem conhecida pode ser perturbadora e levar ao suicídio por imitação. Portanto, ao comunicar sobre o suicídio de uma celebridade, o seguinte é recomendável:

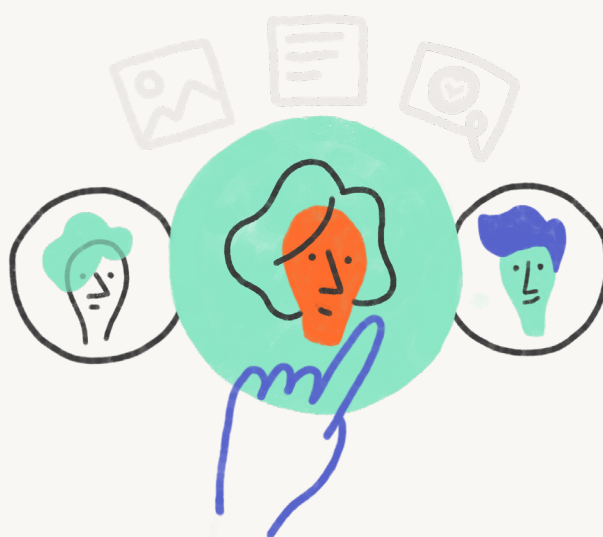
- Não publique ou compartilhe conteúdo que especule sobre o suicídio de uma celebridade antes que seja confirmado por uma fonte oficial (um site de notícias confiável e bem conhecido, por exemplo).
- Não publique ou compartilhe muitas publicações consecutivas sobre o suicídio de celebridades, pois a exposição excessiva a esse tipo de conteúdo pode ter um efeito negativo em pessoas vulneráveis.
- Evite compartilhar conteúdo que discuta o suicídio de uma celebridade de forma perigosa. Quando possível, compartilhe artigos que sigam as diretrizes de prevenção do suicídio ou as dicas gerais descritas nas [páginas 17-20](#).
- Se você compartilhar uma publicação sobre o suicídio de uma celebridade, você também deve fornecer links para serviços de suporte disponíveis.

04

Respondendo a alguém que possa ser suicida

Contatar outras pessoas on-line pode ser uma fonte importante de afirmação, conexão e suporte para muitos. Sempre leve a sério qualquer conteúdo que sugira que uma pessoa possa estar pensando em suicídio, mas certifique-se de estabelecer limites sobre o tipo de suporte que você pode oferecer e quando você pode oferecê-lo.

Independentemente de você achar que alguém pode estar em risco imediato de suicídio ou não, você deve colocar seu próprio bem-estar em primeiro lugar e não se colocar em risco físico.



Antes de responder a alguém que tenha indicado que possa estar em risco de suicídio, pergunte-se o seguinte:

- Como você está se sentindo?
- Você é capaz de fornecer apoio à pessoa se necessário?
- Você sabe onde pode procurar apoio e para onde pode encaminhar a outra pessoa para obter um suporte mais abrangente?
- Existe alguém que poderia ajudar essa pessoa de uma maneira melhor?
- Responder à pessoa fará com que você se sinta inseguro ou abalado?
- Você está confiante sobre como lidar com essa situação?
- Você entende seu papel e os limites do suporte que você pode oferecer?

Se você estiver preocupado ou não se sentir à vontade para responder a uma publicação que sugira que alguém pode estar em risco de suicídio, tudo bem. Não sinta que é sua responsabilidade oferecer ajuda sozinho. Em vez disso, você pode fazer o seguinte:

- Informe um adulto ou amigo de confiança.
- Procure aconselhamento profissional (um serviço telefônico ou on-line ou um profissional de saúde, por exemplo).
- Denuncie conteúdos suicidas à plataforma relevante (Central de Ajuda do Facebook, por exemplo).

4.1

Como responder a alguém que pode estar em risco de suicídio

Se você decidir responder a uma pessoa que possa estar em risco de suicídio, deixe a pessoa saber que você se preocupa com ela e responda sem julgamento, suposições ou interrupções. Deixe a pessoa em risco explicar seus pensamentos, sentimentos e experiências com suas próprias palavras. Ao responder a alguém que possa estar em risco de suicídio, aqui estão algumas coisas que você pode fazer:

- Sempre responda em privado (por exemplo, através de DM ou MP), pois a conversa pode se tornar perturbadora ou ser gatilho para outras pessoas.
- Observe as publicações da pessoa para reconhecer seus sentimentos e especifique exatamente por que você está preocupado com ela (por exemplo, "pelo que você postou, parece que você está passando por um momento difícil").
- Se o comentário estiver em sua própria publicação, considere removê-lo ou ocultá-lo e forneça suporte ou ajude a pessoa a procurar opções em particular.


4.2

Não há problema em perguntar a alguém "Você está pensando em suicídio?"

Pergunte à pessoa diretamente se ela está pensando em suicídio. Pesquisas mostram que não há evidências de que perguntar sobre suicídio aumente a probabilidade de uma pessoa se envolver em comportamento suicida³. Se você está preocupado que alguém possa estar vivenciando pensamentos, sentimentos ou comportamento suicidas, aqui estão algumas perguntas que você pode fazer:

- "Você está pensando em suicídio?"
- "Você se sente suicida?"
- "Você está pensando em acabar com sua vida?"

Você também pode olhar para as publicações da pessoa para especificar exatamente por que está preocupado com ela. Por exemplo, por meio de mensagem direta ou privada você pode dizer:

"Eu só queria conversar com você, porque você postou , e estou preocupado com você. Parece que você pode estar se sentindo suicida, é esse o caso?"

Não deixe que o constrangimento ou a preocupação em ofender ou perturbar a pessoa o impeçam de estender a mão e oferecer ajuda. Não há algo "perfeito" ou "certo" a ser dito a alguém nessas situações, e é melhor fazer uma oferta de apoio para ajudar do que não fazer nenhuma tentativa.

³ Blades CA, Stritzke WGK, Page AC, Brown JD. The benefits and risks of asking research participants about suicide: A meta-analysis of the impact of exposure to suicide-related content. *Clinical Psychology Review*. 2018;64:1-12.

4.3

Se a pessoa indicar que não está em risco imediato de suicídio

Se você contatar a pessoa e ela indicar que não está em risco imediato de suicídio, reafirme à pessoa que há suporte disponível e a encoraje a procurar ajuda profissional. Alguns exemplos de coisas que você pode fazer são:

- Pergunte à pessoa "você quer falar sobre isso?" ou "o que posso fazer para ajudar?"
- Pergunte à pessoa se ela sabe onde obter ajuda.
- Pergunte à pessoa se ela gostaria do número de telefone ou link para um suporte local para crises, linha de apoio para a saúde mental ou serviço de saúde mental on-line (CVV, por exemplo).
- Se a pessoa concordar, forneça o número de telefone, os links e as informações relevantes para os serviços locais de suporte.

Se a pessoa não quiser ser ajudada, respeite sua decisão. Se você se sentir à vontade, você pode entrar em contato com a pessoa para demonstrar que você se importa. Por exemplo, você pode mandar uma DM, mensagem de texto ou ligar para oferecer suporte.

Se ela disser "não", é melhor não pressioná-la. Nem sempre espere uma resposta positiva e não leve isso para o lado pessoal; essa pessoa pode estar lutando para lidar com isso e pode sentir raiva, aborrecimento ou ambivalência. Ela pode apreciar sua ajuda mais tarde, quando estiver se sentindo melhor. Se a pessoa não quiser ajuda, veja algumas maneiras úteis de responder:

- Diga a ela: "tudo bem se você não quiser falar comigo, mas é importante que você fale com alguém".
- Denuncie a publicação para a Equipe de Segurança ou para a Central de Ajuda apropriada da rede social (por exemplo, Central de Ajuda do Facebook).
- Acompanhe a pessoa em risco para verificar se ela está segura e pode permanecer em segurança.

Se a qualquer momento você achar que pode ter dito algo errado, não entre em pânico. Mostre que você se importa e que você pode ver que ela está passando por um momento difícil.

4.4

Como responder à uma pessoa em risco imediato de suicídio ou no processo de tentativa de suicídio

Às vezes, ficará claro que uma pessoa está em risco imediato de suicídio ou pode estar em processo de tentativa de suicídio. Se isso ocorrer, você deve:

- Encorajar a pessoa em risco a ligar para os serviços de emergência
- Contatar a família da pessoa ou alguém de sua rede social que possa verificar se ela está bem.

Se você não puder entrar em contato com a pessoa, alguém de sua família ou rede social, ou se a pessoa se recusar a ligar para os serviços de emergência, você deve:

- Ligar para os serviços de emergência em seu lugar.

Depois de entrar em contato com os serviços de emergência, você deve:

- Entrar em contato com um adulto ou amigo de confiança e informá-lo sobre o que está acontecendo.
- Denunciar a publicação à Equipe de Segurança ou à Central de Ajuda apropriada das redes sociais (por exemplo, a Central de Ajuda do Facebook), que pode rastrear o endereço da pessoa que está publicando e alertar os serviços de emergência.

Se você entrar em contato com os serviços de emergência em nome da pessoa, mantenha a pessoa em risco informada sobre o que está acontecendo, a menos que isso possa aumentar o risco para ela ou para outra pessoa. Se possível, tente manter uma conversa com a pessoa até a ajuda chegar. Esteja preparado para fornecer as seguintes informações aos serviços de emergência:

- Seu nome e dados de contato.
- O fato de alguém ter lhe dito on-line que tem um plano para acabar com sua própria vida ou que está em processo de tentativa de suicídio.
- Que o que a pessoa disse on-line indica que ela está em risco imediato de suicídio.
- A data e hora da publicação da pessoa.
- A identidade e localização atual da pessoa, caso você tenha essas informações.

05

Sites, páginas e grupos fechados memoriais para honrar os falecidos

Pode haver momentos em que você queira criar um site, página ou grupo fechado para recordar uma pessoa que morreu por suicídio. A criação de uma página ou grupo para lembrar alguém que morreu pode ser uma boa maneira de compartilhar histórias e receber e fornecer suporte. Mas há também o potencial de que determinado conteúdo possa impactar negativamente os pensamentos e sentimentos de outras pessoas. Por esse motivo, algumas preocupações foram levantadas sobre o potencial de suicídios por imitação. Se você criar uma página ou grupo fechado para lembrar alguém que morreu por suicídio, há algumas coisas que você pode fazer para tornar a página ou o grupo memorial seguro para outras pessoas. Isso inclui:

- Monitorar comentários para conteúdos prejudiciais ou perigosos (veja a [página 12](#) para conteúdos prejudiciais e as [páginas 17-20](#) para dicas de linguagem).
- Lide rapidamente com quaisquer desacordos ou comentários que não oferecem suporte, pois eles podem desencorajar as pessoas de compartilhar como se sentem.
- Inclua "Termos de uso" que descrevam as regras para participar da página ou grupo memorial on-line.

5.1

Os termos de uso para páginas ou grupos memoriais

Os "Termos de uso" indicam o objetivo da página ou grupo, e descrevem as regras de segurança para a comunicação sobre suicídio na plataforma. Os "Termos de uso" devem ser acessíveis aos usuários por meio de um link na parte superior da página, e todos os membros/seguidores em potencial da conta, site, página ou grupo devem ler e aceitar esses termos antes de ganharem acesso para a página ou grupo memorial. Os "Termos de uso" devem:

- Encorajar os usuários a cuidar de seu próprio bem-estar e a fazer uma pausa se as coisas estiverem ficando demais para lidar.
 - Deixar claro que qualquer tipo de discriminação é inaceitável.
 - Deixar claro que detalhes gráficos sobre o suicídio não são permitidos.
 - Descrever o processo de aprovação para comentários e feedback de outros usuários.
 - Explicar quando e como os usuários podem denunciar conteúdos suicidas prejudiciais à autoridade de monitoramento da rede social apropriada (por exemplo, Central de Ajuda do Facebook) ou à página memorial ou aos administradores do grupo.
- Se você optar por aceitar as denúncias você mesmo, forneça um "Formulário de contato" ou outro método de contato (por exemplo, endereço de e-mail) para que os usuários denunciem conteúdo inseguro ou preocupante.
 - Explicar como os administradores responderão aos comentários que indicam que uma pessoa pode estar em risco de suicídio.
 - Explicar que a violação dos "Termos de uso" resultarão na exclusão do(s) comentário(s).
 - Descrever as etapas a serem tomadas para remover comentários ou usuários que violarem os "Termos de uso".

Se você, como administrador, decidir suspender, excluir ou bloquear um usuário, informe a pessoa que você está preocupado com o comportamento dela e explique clara e cuidadosamente as razões pelas quais você está preocupado com o usuário.

5.2

Respondendo a comentários que indicam que uma pessoa está com dificuldades ou está angustiada

Pode haver momentos em que os membros da página memorial indiquem que estão com dificuldades ou se sentindo angustiados. Pessoas que vivenciaram o suicídio de um amigo próximo ou ente querido podem experimentar diferentes estágios de luto em diferentes períodos de tempo e procurar outras pessoas na página memorial para se apoiarem. Além das diretrizes para responder a alguém que pode estar em risco de suicídios apresentadas nas [páginas 26-30](#), os administradores podem considerar o desenvolvimento de um modelo padrão para responder a membros em perigo. Estas dicas te ajudarão a criar o modelo:

- Personalize a mensagem usando o nome da pessoa.
 - Demonstre preocupação pela pessoa (por exemplo: "Estou preocupado com você por causa de X").
 - Adapte sua mensagem à situação da pessoa e reflita a linguagem que ela usou para descrever seus sentimentos.
 - Incentive a pessoa a procurar ajuda, mas não recomende um serviço se a pessoa indicou que não o achou útil (por exemplo, eles tiveram uma experiência ruim com uma linha de apoio ou profissional específico). Incentive a pessoa a manter a mente aberta sobre o que pode ajudar no futuro.
- Adapte sua mensagem para lidar com as barreiras que ela acha que a impede de procurar ajuda (por exemplo, se ela não tiver crédito para celular, recomende um serviço acessível com recurso de retorno de chamada ou bate-papo on-line).
 - Os administradores devem estar atentos para minimizar o uso repetido de modelos se a pessoa já tiver buscado suporte antes.

