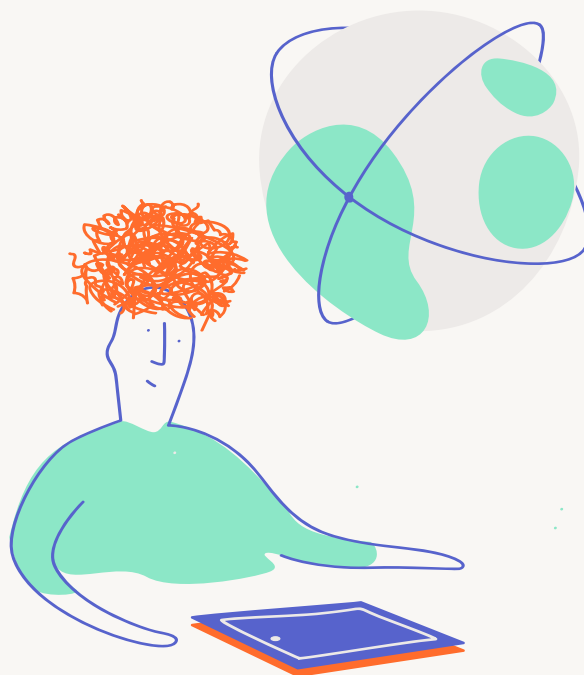


# #chatsafe para educadores

como os professores podem apoiar uma comunicação online segura sobre suicídio



© Orygen

Esta publicação está protegida por direitos autorais. Além do uso permitido segundo a Lei de Direitos Autorais de 1968 e emendas posteriores, nenhuma parte pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida de qualquer forma sem permissão prévia por escrito da Orygen.

### **Citação sugerida**

Orygen, 2020, #chatsafe para educadores: como os professores podem apoiar uma comunicação online segura sobre suicídio, Melbourne, Austrália

### **Aviso legal**

Estas informações não são recomendações médicas. Elas são genéricas e não levam em consideração suas circunstâncias pessoais, seu bem-estar físico nem seu estado ou requisitos mentais. Não use essas informações para tratar ou diagnosticar sua condição médica ou de outras pessoas, e nunca ignore conselhos médicos nem deixe de buscá-los devido a estas informações. Todas as dúvidas médicas devem ser levadas a um profissional de saúde qualificado. Em caso de dúvida, sempre procure atendimento médico.

### **Orygen**

Locked Bag 10  
Parkville, Vic, 3052  
Australia

[www.orygen.org.au](http://www.orygen.org.au)

# O que é #chatsafe?

Muitos países, incluindo a Austrália, desenvolveram diretrizes para a mídia de notificação segura de suicídio. Essas diretrizes são voltadas para profissionais da mídia e concentram-se em formas tradicionais de notícias e mídia impressa, em vez da internet e de redes sociais. No entanto, sabemos que cada vez mais os jovens usam plataformas de redes sociais para discutir o suicídio de várias maneiras. Estratégias voltadas para o envolvimento de profissionais e para formatos de mídia tradicionais têm menor probabilidade de ser úteis para os jovens.

Para tratar o assunto, criamos as diretrizes #chatsafe (1). As diretrizes #chatsafe são o primeiro conjunto de ferramentas e dicas informadas por evidências do mundo com o objetivo de ajudar os jovens a se comunicar a respeito de suicídio com segurança nas redes sociais. Elas foram desenvolvidas em parceria com jovens, a mídia e profissionais de prevenção contra o suicídio e têm o apoio de uma [campanha em redes sociais](#) criada em parceria com jovens de toda a Austrália (2).

As diretrizes incluem as seguintes seções:

- 1) Antes de publicar online algo sobre suicídio;
- 2) Compartilhar seus próprios pensamentos, sentimentos ou experiência com comportamento suicida;
- 3) Comunicar-se sobre alguém que você sabe que é afetado por pensamentos, sentimentos ou comportamentos suicidas;
- 4) Responder a alguém que pode ter ideias suicidas;
- e 5) Sites, páginas e grupos fechados de memorial de entes e pessoas que faleceram.

Você pode baixar uma cópia das diretrizes #chatsafe no [site #chatsafe \(www.orygen.org.au/chatsafe/\)](http://www.orygen.org.au/chatsafe/). As diretrizes #chatsafe também podem ser encontradas na [seção de bem-estar online da Central de Segurança do Facebook](#).

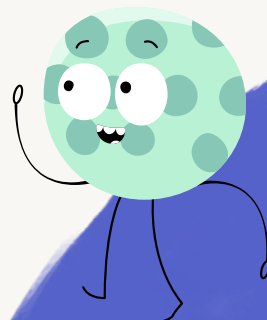


## #chatsafe para educadores

É comum que professores sejam adultos confiáveis na vida dos jovens, e o tópico do suicídio pode ser mencionado em sala de aula de várias maneiras. Por exemplo, os alunos podem procurar você para falar de seus próprios pensamentos, sentimentos ou comportamentos relacionados a suicídio (ou de outra pessoa). Você também pode ficar sabendo de conversas online ou conteúdo sobre suicídio dos alunos em redes sociais. O tópico do suicídio também pode estar presente em textos escolares, filmes ou na mídia caso alguém conhecido cometa suicídio.

Criamos o #chatsafe para educadores com o objetivo de ajudar os educadores a preparar os jovens com quem têm contato para conversar sobre o assunto com segurança nas redes sociais. Esse recurso fornece informações para modelar uma linguagem segura ao falar de suicídio, capacitar os jovens a se envolver com segurança com conteúdo de suicídio em redes sociais e prepará-los para tomar decisões sobre a forma como se envolvem com esse conteúdo. Este recurso também fornece links diretos para conteúdo de redes sociais que foi desenvolvido por jovens e que você pode compartilhar ou discutir com seus alunos.

As informações neste recurso não se destinam a substituir qualquer política escolar ou universitária individual ou recomendações fornecidas pelo Ministério da Educação ou outros órgãos regulatórios relevantes. Estas informações também podem ser adaptadas segundo a idade dos alunos. O conteúdo #chatsafe foi desenvolvido com jovens de 16 a 25 anos, e sugerimos considerar a idade e o ano escolar dos alunos com quem você trabalha ao falar desse conteúdo.



**Neste recurso você encontra links diretos para o site do #chatsafe e para a página do #chatsafe no Instagram. Também incluímos vídeos de animação voltados para jovens e relacionados aos tópicos deste recurso. Você pode compartilhar esses vídeos com os alunos ou usá-los para puxar conversas.**

# Para os jovens, as redes sociais são uma ótima maneira de buscar e fornecer ajuda e apoio

Os jovens australianos passam cada vez mais tempo nas redes sociais, e sabemos que eles costumam ver plataformas como Facebook, Instagram, Snapchat e outras como um espaço seguro onde conversar sobre seus pensamentos, sentimentos e ideias. Por isso, alguns jovens podem procurar as redes sociais para se comunicar a respeito de pensamentos e comportamentos relacionados a suicídio, incluindo autoagressão. A meta do #chatsafe é manter essa comunicação segura, útil e adequada. Queremos capacitar os jovens com as ferramentas de que precisam para ter conversas com segurança e vemos as redes sociais como um contexto importante para fornecer ajuda e apoio.

Os jovens nos contaram que as redes sociais:

- permitem que desenvolvam uma sensação de comunidade e conexão social;
- fornecem uma forma acessível e apropriada de buscar ajuda e encontrar informações; e
- são uma plataforma onde podem falar de seus sentimentos sem ser estigmatizados.

Sabemos também que a exposição a material online relacionado a suicídio pode apresentar riscos aos jovens, especialmente se as informações forem compartilhadas de forma insegura ou negativa. Por exemplo, certos tipos de conteúdo (por exemplo, informações ou imagens explícitas) podem causar sofrimento ou levar a um comportamento suicida por imitação. No entanto, pesquisas mostram uma redução nas taxas de suicídio quando informações são compartilhadas na mídia tradicional de forma responsável e sensata. Por esse motivo, as diretrizes do #chatsafe foram criadas para ajudar os jovens a ter essas conversas online com segurança e para encorajá-los a compartilhar informações com cuidado e responsabilidade.

## Como é uma comunicação segura?

A comunicação segura é essencial para o #chatsafe. A comunicação segura inclui elementos como a linguagem que os alunos usam, o tipo de informações que eles compartilham online e o apoio entre eles. É importante para os adultos confiáveis que participam da vida de um jovem a) poder diferenciar entre comunicação segura e insegura, e b) modelar uma comunicação segura, online e offline.



## A linguagem importa

O #chatsafe encoraja o uso de [linguagem útil e segura ao conversar online sobre suicídio](#).

### Linguagem útil:

- Tente dizer que a pessoa “morreu por suicídio” (em vez de “cometeu suicídio”). Veja abaixo exemplos de linguagem negativa.
- Mostre que o suicídio é algo complexo e que são muitos os fatores que levam uma pessoa a tirar a própria vida.
- Inclua mensagens de esperança e recuperação.
- Informe as pessoas que podem estar considerando o suicídio onde e como receber ajuda.
- Inclua informações sobre fatores de proteção contra o suicídio (por exemplo, envolver-se em atividades significativas e criar e manter conexões e relacionamentos).
- Indique que o suicídio é evitável, que há ajuda disponível, que o tratamento pode ser bem-sucedido e que a recuperação é possível.
- Encoraje os jovens a falar do que sentem para amigos, um adulto confiável ou um profissional.

### Linguagem negativa:

- Não use palavras que descrevam o suicídio como algo criminoso ou pecaminoso (por exemplo, diga *morreu por suicídio* em vez de *cometeu suicídio*). Isso pode sugerir ao jovem que aquilo que sente é errado ou inaceitável ou que será julgado se pedir ajuda.
- Não diga que o suicídio é uma “solução” para problemas, fatores de estresse ou dificuldades relacionadas à saúde mental.
- Não use palavras que glamorizem, idealizem ou façam o suicídio parecer atraente.
- Não use palavras que trivializem ou façam o suicídio parecer menos complexo do que é.
- Não culpe um único evento ou sugira que o suicídio foi resultado de uma única causa, como bullying ou uso de redes sociais.
- Não faça julgamentos nem use palavras que reforçam mitos, estigmas e estereótipos ou que sugiram que nada pode ser feito em relação ao suicídio.
- Não forneça informações detalhadas sobre suicídios ou tentativas.
- Não forneça informações sobre métodos de suicídio ou o local onde ocorreu. Não mencione que houve um alto número de atos suicidas em um determinado local.

Embora as conversas sobre suicídio não possam e nem devam ser interrompidas, é importante que esperança, recuperação e ajuda estejam na dianteira dessas discussões. Ao encorajar os alunos a falar sobre seus sentimentos para alguém de confiança, enfatizar que o suicídio é complexo e evitável e que sempre existe ajuda disponível, fornecemos ferramentas para que os jovens conversem sobre o assunto com segurança.

## Compartilhar informações



**"Antes de publicar, pare e reflita"**

[As diretrizes do #chatsafe encorajam os jovens a refletir sobre as informações que querem publicar online e por quê, antes de realmente fazerem isso.](#) Também é uma boa ideia lembrá-los de refletir sobre o efeito de sua publicação sobre outras pessoas e se existe ou não uma forma mais segura ou útil de se comunicar. Se um jovem deseja compartilhar informações sobre suicídio, é importante lembrar-lhe que:

- Se a publicação viralizar, poderá ser impossível controlar quem vê ou compartilha sua publicação.
- Se a publicação for imprecisa, estigmatizante ou insegura, poderá ter um impacto negativo.
- Na internet, tudo é permanente; o que você publica estará sempre disponível, e outros usuários podem fazer capturas de tela ou mostrar a outras pessoas.
- Ao publicar online, é importante monitorar as publicações regularmente em busca de comentários ameaçadores ou maldosos.

Os alunos podem publicar a respeito de sua própria experiência com pensamentos, sentimentos ou comportamentos suicidas, passados ou atuais. Ao conversar com um jovem sobre as publicações dele em redes sociais, as perguntas a seguir podem ser úteis:

- Como você se sentirá ao compartilhar sua experiência? Por exemplo, se acreditar que sua publicação poderá causar aflição, peça a irmãos, adultos confiáveis ou amigos para analisar a publicação primeiro.
- O que você quer conseguir ao compartilhar sua experiência? Deseja compartilhar reconhecimento ou procura apoio? Existem maneiras mais eficazes de conseguir isso?
- Acha que se beneficiaria de buscar apoio para sua experiência atual ou anterior com pensamentos, sentimentos ou comportamentos suicidas? Que recursos, pessoas ou amigos estão disponíveis para você?
- Quem verá sua publicação? Por exemplo, você está publicando em um site de saúde mental profissional, em uma plataforma anônima ou em uma plataforma pública?
- Como a publicação pode afetar seus amigos, parentes e colegas?
- As pessoas que leram sua publicação sabem como ajudar a si próprias ou a pessoas queridas depois de ler sobre sua experiência? Em caso negativo, pode ser útil incluir sugestões do que ajudou você.

## Fornecer apoio

É uma boa prática incluir números de telefone ou links para serviços de ajuda adequados, como linhas de apoio, serviços locais de prevenção contra o suicídio ou serviços de emergência locais. Também há recursos de prevenção contra o suicídio disponíveis por meio de diferentes plataformas de redes sociais.

Nas diretrizes do #chatsafe, você pode ver uma lista de serviços de apoio em sua região.



## Como os alunos podem saber se uma pessoa com quem se preocupam está bem?

Se os alunos estiverem preocupados com uma pessoa por algo que ela publicou online, as diretrizes do #chatsafe recomendam conversar diretamente com a pessoa, online ou não. As diretrizes também sugerem que pode ser útil informar um adulto confiável (como um professor) ou um amigo e, se disponível, buscar aconselhamento profissional.

Se você souber que seus alunos estão preocupados com alguém e que estão conversando sobre isso online, poderá lembrá-los de:



**“Um amigo publicou algo que deixou você preocupado? Se acreditar que a pessoa está em risco, estas são algumas coisas que pode fazer”**

### **Antes de procurar seu amigo**

Entrar em contato com outras pessoas online pode ser uma importante fonte de afirmação, conexão e apoio. Sempre leve a sério conteúdo que possa sugerir que alguém está pensando seriamente sobre suicídio, mas não se esqueça de estabelecer limites sobre o tipo de apoio que pode oferecer e quando pode fazer isso.

As diretrizes do #chatsafe recomendam aos jovens primeiro cuidar de si antes de apoiar o outro:

- Como estou me sentindo?
- Sou capaz de fornecer apoio a essa pessoa?
- Sei onde buscar apoio ou encontrar apoio mais amplo se necessário?
- Isso me trará sentimentos de insegurança ou tristeza?

Se o conteúdo for preocupante ou se um jovem não se sentir à vontade para responder, não há problema. É importante que os jovens reconheçam os limites do apoio que podem fornecer e entender que não é responsabilidade deles oferecer apoio por conta própria. Isso pode parecer uma responsabilidade muito grande para um jovem, especialmente se um amigo ou colega enviar mensagens particulares ou pedir que mantenha segredo sobre o assunto. Se precisarem de apoio, os jovens devem:

- Informar um adulto confiável ou amigo.
- Buscar ajuda profissional.
- Denunciar o conteúdo suicida à plataforma relevante (por exemplo, a [Central de Segurança do Facebook](#)).



### Não é inadequado perguntar a alguém se está pensando em suicídio

Quando um jovem decide responder a alguém que lhe desperta preocupação, sugerimos entrar em contato com a pessoa de forma privada e falar de sua preocupação e que se importa com ela. Assim, a pessoa em risco pode explicar seus pensamentos, sentimentos ou experiências.

Nesse momento, não há problema em perguntar diretamente: "Você está pensando em suicídio?". Pesquisas mostram que não há evidências de que perguntar sobre suicídio aumente a probabilidade de alguém exibir comportamento suicida. É importante que a pergunta seja formulada de forma direta e clara.

- "Você está pensando em suicídio?"
- "Está pensando em se matar?"
- "Está pensando em acabar com sua vida?"

Não há algo perfeito ou certo a dizer para alguém nessas situações, e é melhor demonstrar apoio e oferecer ajuda do que não fazer nada.

### Então o que você deve fazer?

Quando alguém apresenta **risco imediato** de suicídio ou está em processo de fazer uma tentativa:

- Encoraje a pessoa a ligar para 192.
- Entre em contato com a família da pessoa ou alguém de suas redes sociais que possa entrar em contato com ela.
- Se não conseguir encontrar a pessoa ou alguém de sua família ou redes sociais, ligue para 192 em nome dela. Você precisará fornecer seu nome e dados de contato, informações sobre a pessoa que está tentando ajudar, o que ela disse que indica que está em risco, a data e hora da publicação ou mensagem dela e a localização atual da pessoa se souber.

Se a pessoa **não estiver em risco iminente de** suicídio:

- Garanta à pessoa que há apoio disponível e que ela deve buscar ajuda profissional.
- Pergunte se ela gostaria de conversar ou o que você pode fazer para ajudá-la.
- Pergunte se ela sabe onde buscar ajuda ou se gostaria de ter as informações de contato de alguns serviços de apoio locais.
- Respeite o fato de que ela pode não querer falar com você, mas encoraje-a a falar com alguém.

## Como conversar online com segurança sobre alguém que morreu por suicídio

Ao lembrar alguém que morreu por suicídio, pode ser difícil saber o que dizer ou como falar sobre a situação com segurança. Lembre-se das seguintes recomendações:

### **Essas conversas estão acontecendo.**

- Os alunos conversarão sobre o assunto e desejarão falar sobre isso com amigos e adultos confiáveis.

### **Essas conversas podem ser seguras.**

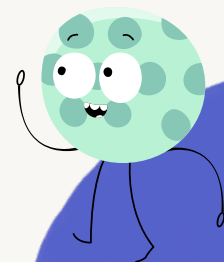
- Existem maneiras úteis de facilitar essas conversas: modelar uma linguagem segura, encorajar os jovens a falar sobre o que sentem e lembrar-lhes de que sempre é possível encontrar apoio.
- A dor é complexa e pode ser sentida de formas diferentes. Alguns jovens podem querer falar sobre suicídio, e outros podem não se sentir preparados para isso. Por esse motivo, o #chatsafe sempre encoraja o uso de avisos de conteúdo relacionado a pensamentos, sentimentos ou comportamentos suicidas. Isso previne outros usuários e lhes permite controlar as informações que veem online. O #chatsafe fornece alguns exemplos de avisos de conteúdo que os alunos [podem baixar e usar](#).

### **Essas conversas podem ser úteis.**

- Se os alunos conversam online sobre alguém que morreu por suicídio, lembre-os que é possível criar um espaço seguro onde podem compartilhar histórias e lembranças positivas. Isso pode ajudar os alunos a compartilhar seus sentimentos e encorajar conversas positivas.

### **Essas conversas são importantes para monitorar o bem-estar dos alunos e prevenir outros suicídios.**

- É importante que as conversas e publicações online sejam sempre monitoradas em busca de mensagens inseguras e que serviços de apoio sejam fornecidos.
- Embora as redes sociais possam fornecer aos alunos uma oportunidade de falar de seus sentimentos, é importante fazer isso de maneira segura, pois elas também têm o potencial de causar danos. Por exemplo, desinformação e boatos podem se disseminar online com rapidez, e conteúdo sensacionalista sobre suicídio ou que o apresente de forma positiva ou estigmatizante pode levar a resultados adversos e, algumas vezes, alimentar comportamento suicida em indivíduos vulneráveis. Existem etapas de pós-venção que sua escola ou comunidade pode seguir para garantir que as conversas e informações compartilhadas em redes sociais sejam adequadas e úteis.

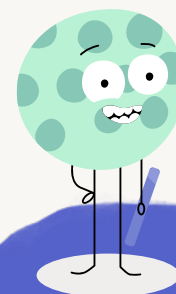


**“Lembrar de uma pessoa que morreu por suicídio não precisa ser um momento depressivo”**

## Praticar autocuidado e ter controle sobre o conteúdo com o qual você se envolve

O #chatsafe defende praticar o autocuidado e prestar atenção ao seu próprio bem-estar. Isso pode incluir se afastar de redes sociais, participar de outras atividades ou controlar os feeds de notícias das redes sociais, seja bloqueando, ocultando ou denunciando conteúdo inseguro.

Se a situação ficar pesada demais, lembre os alunos de que devem praticar o autocuidado e que se afastar não é um problema.



**“Se a situação ficar pesada demais, lembre-se de praticar o autocuidado”**



**“É bom conhecer suas opções online, e você pode controlar seu feed de notícias”**

# Recursos extras

## Outros recursos baixáveis

- [Modelos de aviso de conteúdo do #chatsafe](#)
- [Recurso para pais e cuidadores sobre como lidar com autoagressão](#)
- [#chatsafe: um guia para comunidades](#)

## Online

- [Site do #chatsafe](#)
- [Módulo de treinamento do #chatsafe para educadores no site Orygen](#)

## Referências

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

Thorn P, Hill NT, Lamblin M, 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. Publicado em 11 de maio de 2020. doi:10.2196/17520

