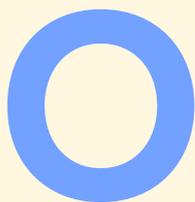


Autocuidado para influenciadores



A internet que a gente faz



s influenciadores e produtores de conteúdo ditam tendências. Sabemos de toda a pressão e desafios envolvidos no dia a dia de quem cria, porém, muitas vezes os seguidores enxergam apenas o lado positivo da coisa, sem entender os bastidores. Por mais que seja muito legal criar, vale ficar atento e cuidar da própria saúde mental, já que ninguém pode fazer isso por você.

O ritmo frenético, a carga excessiva de trabalho e a falta de equipe para dividir as tarefas, assim como a comparação, a insegurança com relação ao conteúdo produzido, a pressão por manter a qualidade e o medo do cancelamento são alguns dos fatores de tensionamento da relação de criadores com o digital. Busque seu espaço de pertencimento e troca com outros influenciadores.

Dicas para cuidar de si:

- ⇒ Se você está se sentindo emocionalmente vulnerável, não descarregue este sentimento nas redes sociais, busque ajuda, converse com alguém de sua confiança;
- ⇒ Lembre-se do seu limite: por mais que mostrar vulnerabilidades é humano, reflita se está pronto para falar sobre isso e lidar com a repercussão;
- ⇒ Recebeu algum comentário ofensivo? Delete;
- ⇒ Está à vontade para compartilhar algum sentimento ou momento difícil da vida? Esteja preparado para receber pedidos de ajuda de pessoas que se identificam com a sua história e não deixe de passar os contatos de canais de ajuda;
- ⇒ Caso receba algum depoimento que te emocione ou incomode, busque sua rede de apoio para conversar;
- ⇒ Suas postagens podem ajudar muitas pessoas, mas você é humano e suscetível aos acontecimentos no seu entorno;
- ⇒ Se autoconhecer é fundamental: conheça os seus sinais que mostram os seus limites, estabeleça metas possíveis e busque ajuda quando precisar.

Sinais de que nem tudo está bem

- ⇒ Cobrança interna excessiva por mais engajamento;
- ⇒ Sensação de que não importa o quanto você faça, nunca é suficiente;
- ⇒ Necessidade de estar conectado 24h por dia;
- ⇒ Ficar muito abalado por não receber curtidas ou por receber comentários negativos;
- ⇒ Ter sinais de esgotamento mental: dificuldade de dormir, mudança no apetite, sensibilidade emocional, falta de concentração, desânimo, ansiedade, memória difícil, somatizações;

- ⇒ Pessimismo e baixa autoestima;
- ⇒ Aumento da impulsividade;
- ⇒ Ansiedade excessiva;



*Essa parte
é super
importante!!*

Criando O SEU plano de cuidado e promoção de saúde mental

Refleta e responda às seguintes perguntas:

- 1) Quais são os 5 sinais que geralmente mostram que eu não estou bem?
- 2) Quando percebo esses sinais, quais são as 5 coisas que faço que **pioram** meu estado/humor?
- 3) Quando percebo esses sinais, quais são as 5 coisas que faço que **melhoram** meu estado/humor?
- 4) Quais são as 5 pessoas para quem posso pedir ajuda, se precisar?
- 5) Quais são os 5 conteúdos que me ajudam a ficar bem?
- 6) Quais são as 5 razões para eu estar vivo?
- 7) Quais são meus 5 maiores sonhos e o que posso fazer para conquistá-los?

Como concretizar o seu plano de cuidado com a saúde mental

- ⇒ Ter a ajuda de um profissional especializado em saúde mental;
- ⇒ Separar a vida pessoal da profissional;
- ⇒ Diminua a cobrança e o julgamento sobre si mesmo;
- ⇒ Separar um tempo para si e se colocar em primeiro lugar pelo menos um pouco diariamente;
- ⇒ Criando e contando com uma rede de apoio;

- ⇒ Não se compare a outros influencers;
- ⇒ Aprenda a usar as ferramentas de apoio das plataformas e de denúncias (veja na página X) deste manual;
- ⇒ Lembre-se de que o estresse é causado pela forma como reagimos às adversidades do dia a dia;
- ⇒ Se você estiver se sentindo muito vulnerável ou com pensamentos de morte, dê um tempo das redes e busque ajuda com urgência;
- ⇒ Preste atenção de onde vem a pressão por postagens, se vem de fora (sociedade, seguidores) ou de dentro (o que sugere uma necessidade de aceitação, de ter mais seguidores, de ganhar dinheiro);
 - Conecte-se com pessoas que te fazem bem e tente encontrar pessoalmente aqueles que não vê faz tempo. Não use somente a tecnologia (enviar textos, áudios, mensagens e e-mails) para ter e manter esses relacionamentos;
 - Desenvolva sua autoestima e conheça seus fantasmas relacionados ao medo, à frustração, à rejeição e a sensação de falta de capacidade;
 - Ajudar outras pessoas pode ser recompensador, dar um senso de propósito e mais valia. Perceba se está bem para ajudar e quem mais pode ser incluído. Lembre-se: é impossível resolver todos os problemas;
 - Conheça técnicas de relaxamento e meditação;
- ⇒ Lembre-se: todos somos humanos e precisamos de pausas. Existe uma pessoa por trás de qualquer @;
- ⇒ Navegue por conteúdos pesados e conteúdos leves;
- ⇒ Aprenda a fazer coisas diferentes e que te relaxem ou te tragam desafios positivos;
- ⇒ É impossível dar conta de todas as suas demandas e das que pertencem aos outros;

- ⇒ Você não é obrigado(a) a se posicionar sobre determinado assunto só porque todos estão falando sobre ele;
- ⇒ Aproveite o que você conquistou sem culpa.

Você pode se beneficiar incluindo, ainda, exercícios físicos que gosta (tente descobrir o seu) na sua rotina, tendo uma alimentação balanceada, cultivando momentos de lazer, reorganizando a sua rotina, construindo pausas, nutrindo relacionamentos saudáveis (com a internet também)... Faça você as suas estratégias!

Sugerimos definir uma agenda para as atividades abaixo:

- ⇒ Horário de trabalho;
- ⇒ Gravações;
- ⇒ Agende a publicação das suas postagens, assim você ganha tempo;
- ⇒ Determine um momento do dia para responder aos seguidores;
- ⇒ Defina um tempo para descansar;
- ⇒ Pratique uma atividade física, isso ajuda na criatividade;
- ⇒ Tenha uma boa noite de sono.

Como responder a *haters* e conteúdos negativos

Sabemos que nem tudo são flores na relação com a internet – e também com outras pessoas que podem circular pelas suas redes sociais. Ao receber comentários ou conteúdos negativos de outras pessoas, atenção:

- ⇒ Desde que não ofenda sua dignidade, não apague o comentário de um *hater*, um comentário de ódio ou

- ofensivo. Respire fundo e responda de forma educada e apaziguadora. MAS se ferirem sua saúde mental é diferente: denuncie à plataforma, oculte ou apague;
- ⇒ Lembre-se das ferramentas disponíveis em cada plataforma, como ocultar alguns termos, filtrar outros, silenciar palavras etc.
 - ⇒ Seja solidário, pode ser que a pessoa tenha entendido errado a sua posição;
 - ⇒ Caso as mensagens evoluam para o ódio ou perseguição, denuncie às autoridades competentes, você pode fazer isso pelo denuncie.org.br ou pelas delegacias de crimes virtuais, disponíveis em <https://new.safernet.org.br/content/delegacias-ciber Crimes> ;
 - ⇒ Tire prints dos comentários e mensagens violentas. Lembre-se de também denunciar à plataforma.



Locais para buscar ajuda e sites com informações

Existem canais online onde podemos buscar informações e pedir ajuda:

CVV - Centro de Valorização da Vida cvv.org.br

Disponível 24 horas pelo telefone 188, e no seguinte horário por chat: Dom - 17h à 01h, Seg a Qui - 09h à 01h, Sex - 15h às 23h, Sáb - 16h à 01h

Mapa Saúde Mental mapasaudemental.com.br

SaferNet Brasil new.safernet.org.br

Pode Falar UNICEF podefalar.org.br

Mapa da Tecnologia mapadatecnologia.com.br

Locais físicos de atendimento psicológico ou psiquiátrico como os **CAPS (Centros de Apoio Psicossocial) do SUS** e as **clínicas-escola de Psicologia** – você pode encontrá-los no Mapa Saúde Mental.

Para quem quer saber mais

#ainternetqueagentefaz

Uma jornada de 6 meses para repensarmos o nosso bem-estar online (e transformarmos essa conversa em ação!). **www.ainternetqueagentefaz.com.br**

“Tá tudo bem?”

Uma parceria entre a Capricho, Instagram e Vita Alere para fomentar a reflexão e discussão da saúde mental de jovens entre 13 e 18 anos.

Quero me Cuidar e Quero me Inspirar

Diversos conteúdos pensados exclusivamente para adolescentes e jovens, depoimentos de pessoas que precisaram lidar com questões de saúde mental e que podem ser acessados pelo site **podefalar.org.br**

Guias de saúde mental do Instituto Vita Alere

No **@vitaalere** (disponível apenas pelo aplicativo Instagram) tem um monte de dicas e conteúdos legais para promover a saúde mental!

Campanha #EmCasaComSaúde

Idealizada pelo Instituto Vita Alere, em parceria com a Meta, o Jornal Estadão e o UNICEF no início do isolamento social causado pela pandemia de covid-19 em 2020, com objetivo de incentivar as pessoas a manter o autocuidado emocional durante o período. Foram compartilhadas dicas em pequenos cards coloridos, divididos em vários temas e que podem ser baixados gratuitamente no site do Instituto Vita Alere.

Projeto AmarElo Prisma – Emicida

Em um projeto inovador que fala da construção conjunta de jornadas, o rapper Emicida aborda 5 temas diferentes, em episódios postados em seu canal do YouTube e também disponíveis em um podcast muito bacana com profissionais de diversas áreas. No segundo episódio da série, “Movimento 2: Clareza/ Mente”, o tema abordado é saúde mental. Vale a pena

conferir o bate papo entre o rapper, a Dra. Karen Scavacini, o professor e pesquisador Caio César, o nagôterapeuta Omoloji Sena, o fotógrafo e escritor Roger Cipó e a historiadora Suzane Jardim. O episódio está disponível na íntegra neste link: bit.ly/amareloprismaemicida

Cartilha sobre Internet e prevenção do suicídio

O Instituto Vita Alere desenvolveu uma cartilha para falar sobre a internet e a prevenção do suicídio para adolescentes. Acesse bit.ly/suicidiointernet, confira e compartilhe com seus amigos!

Como falar de forma segura sobre o suicídio

Cartilha desenvolvida para criadores digitais apresenta formas seguras de se falar abertamente sobre o assunto.

Canal de ajuda da SaferNet

Voltado para crianças, adolescentes e responsáveis que estejam em situações de risco ou violência na internet, e precisam de ajuda/orientação. www.canaldeajuda.org.br

Centro de Valorização da Vida

Atende 24 horas por dia, 7 dias da semana por telefone (188) ou chat. Possui diversos materiais sobre o assunto. www.cvv.org.br

#euestou

Campanha de prevenção do suicídio com foco em adolescentes e disponível no Facebook e no Instagram.

#festivalamarelo e #instapoemas

Material criado para falar sobre saúde mental usando a poesia e as artes.

#éprecisofalar e #voceabia

Vídeos de debates e educativos sobre prevenção do suicídio no canal do Vita Alere no YouTube

Instituto Vita Alere

Site do Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio com diversas informações sobre prevenção do suicídio, além de indicações de filmes e livros sobre o assunto. www.vitaalere.com.br

Para quem quer saber mais

Neste manual, falamos sobre como você pode ajudar aos outros e a si mesmo. Ao se deparar com um conteúdo negativo, seja direcionado a você ou a outras pessoas, **NÃO FIQUE EM SILÊNCIO**. As plataformas de redes sociais contam com canais de denúncias, veja como encontrá-las:

Facebook

Ao acessar sua conta e se deparar com um conteúdo impróprio ou perceber que algum amigo precisa de ajuda, basta clicar nos três pontinhos localizados no canto superior direito da publicação e selecionar “Obter apoio ou fazer uma denúncia”.

Instagram

Em todas as fotos disponíveis existem três pontinhos do lado superior direito, basta clicar neles e a sua primeira opção será “denúncia”, basta selecioná-la e seguir com a denúncia do conteúdo.

Google

- 1) Acesse **<https://support.google.com/families>**
- 2) Clique na opção Resolver Problemas → Denunciar conteúdos impróprios. Aqui, você encontrará as seguintes opções:
 - ↳ Denunciar pornografia ou exploração infantil
 - ↳ Denunciar bullying ou assédio
 - ↳ Denunciar outras violações
 - ↳ Anúncios
 - ↳ Google app ou Pesquisa Google
 - ↳ Google Fotos
 - ↳ Google Play
 - ↳ YouTube Kids
 - ↳ YouTube
- 3) Clique na opção que se adequa ao tipo de denúncia que deseja fazer e siga as orientações da plataforma, lembrando que na tabela você encontra o passo a passo para realizar denúncias no YouTube especificamente.

YouTube

Em todos os vídeos disponíveis, você encontrará três pontinhos

localizados no canto inferior direito de cada um. Ao clicar neles, haverá uma bandeirinha sinalizando a denúncia. Basta clicar nela e seguir as orientações da plataforma.

Twitter

Ao acessar sua conta, clique na lateral direita superior do tweet e escolha a opção denunciar no caso de conteúdos. Caso queira denunciar uma conta específica, vá até ela, clique nos três pontinhos disponíveis no canto superior direito e selecione a opção denunciar o @. A plataforma te dará as orientações necessárias para prosseguir.

Telegram

Android: abrir o canal, clicar nos três pontinhos no canto superior direito e depois em “Denunciar”.
iOS: abrir o canal, clicar na imagem no canto superior direito para abrir o perfil. O botão “Relatório” está logo acima de “Deixar canal”.

Pinterest:

Abra o Pin. Clique em Comentários e depois no comentário que você deseja denunciar. Clique à direita do comentário. Selecione **Denunciar**. Escolha o motivo da

denúncia. Se for Pin, clique nos três pontinhos. Escolha “Denunciar Pin”. O Pinterest apresentará uma série de motivos na tela. Selecione aquele que mais tem relação com a sua denúncia.

TikTok

Acesse o vídeo que precisa denunciar. Mantenha o vídeo pressionado e selecione **Denunciar**, seguindo as instruções apresentadas.

Discord

É obrigatório que estas informações estejam na denúncia: ID de Usuário: Esta é a ID de 17 ou 18 dígitos do usuário que você estiver denunciando. Note que esta ID não se trata do Nome de Usuário + Tag. Um nome de usuário pode ser alterado, mas a ID de usuário não. Link da mensagem: o link da mensagem que você está denunciando. Se você está denunciando muitas mensagens, uma amostra de links de mensagens em uma conversa é suficiente. ID do Servidor: Se você estiver denunciando um servidor inteiro, é necessária a ID do Servidor. Assim que tiver tudo que está abaixo: Está pronto para

enviar a informação para a equipe Trust and Safety: <https://dis.gd/request>. Na sua mensagem, dê algum contexto e todas as IDs.

ATENÇÃO

Se você estiver sofrendo algum tipo de violência ou cyberbullying, peça ajuda a um responsável ou para alguém que você confie. Você também pode buscar ajuda em canaldeaajuda.org.br. Para denunciar ligue para o Disque 100 ou, quando online, reporte à própria plataforma. Não deixe de fazer prints de todos os conteúdos.

Sobre o Instituto Vita Alere

O Instituto Vita Alere tem por visão uma sociedade mais aberta e atenta à saúde mental dos indivíduos, organizações e da própria sociedade, na qual a promoção da saúde mental seja um objetivo contínuo, reduzindo preconceitos, criando consciência pública, falando abertamente, valorizando a vida, promovendo formas mais saudáveis de se relacionar e enfrentar os sofrimentos existenciais, facilitando assim a recuperação e tratamento.

Pioneiro no Brasil em sua área, foi fundado em 2013 com a missão de promover a saúde mental do indivíduo, organizações, instituições e sociedade, com foco na promoção de saúde mental, educação socioemocional, prevenção e posvenção do suicídio e autolesão, sendo referência na área através do desenvolvimento de projetos, tratamento especializado, pesquisa e atividades de educação, suporte e apoio, com inovação, dedicação, respeito e cuidado.

“Vita” vem do latim, significa VIDA e **“Alere”** CUIDAR/NUTRIR, portanto trabalhamos para cuidar e nutrir a vida das pessoas através de ações voltadas para a saúde mental.

Conheça nosso trabalho em:
www.vitaalere.com.br / [@vitaalere](https://www.instagram.com/vitaalere)

Entre em contato conosco pelo:
contato@vitaalere.com.br /
(11) 976470989



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

Sobre esta cartilha

Autoria: Karen Scavacini

Ano: 2022

Editora: Instituto Vita Alere

ISBN: 978-65-80351-07-7

Local: São Paulo

Ilustrações e projeto gráfico:

Estúdio Passeio

Parceria: Contente e Safernet

Apoio: Meta e Instagram

Referências

Como-Falar-de-Forma-Segura-Sobre-Suicidio.pdf – autora Karen Scavacini

Scavacini, K., Cacciacarro, M. F., Pereira, M. R., Pessoa, G. C., & Motoyama, E. P. (2021). Saúde Mental de Adolescentes e Jovens (K. Scavacini & J. Fontoura, Eds.). Instituto Vita Alere.

