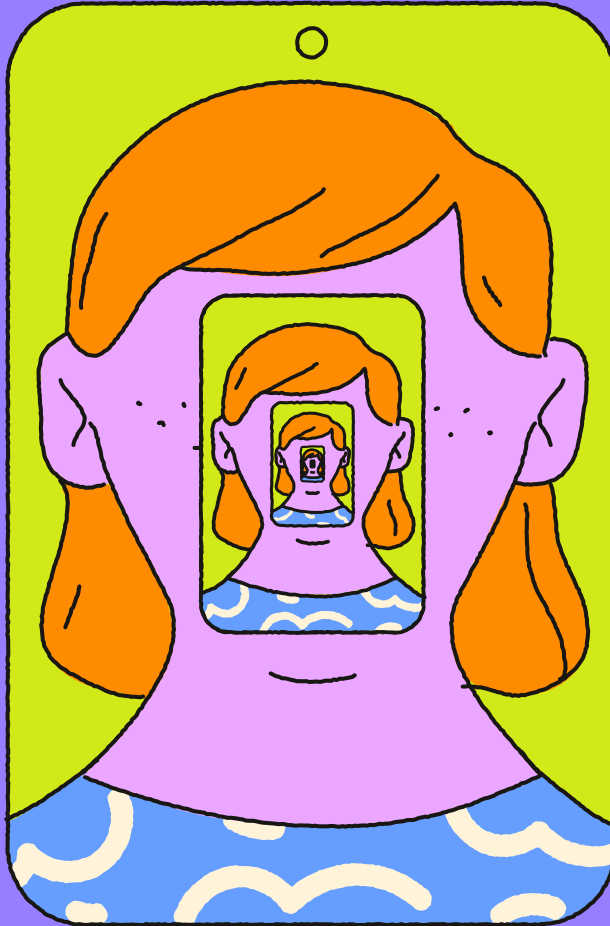


# Como falar de forma segura



## sobre saúde mental

A internet que a gente faz

# Por que é importante falar sobre bem-estar e saúde mental na internet?

**M**uitas pessoas que estão passando por períodos de sofrimento buscam na internet informações, rede de apoio, explicações para as próprias questões ou querem compartilhar sua jornada em busca de bem-estar e saúde mental, fazendo da rede um espaço onde barreiras podem ser derrubadas e pontes construídas.

A forma como nos conectamos pode ter um grande poder no ambiente online. Seja para ser rede de apoio, aumentar a consciência pública e diminuir o preconceito sobre o tema, seja para promover um ambiente replicador de violências e discursos de ódio.

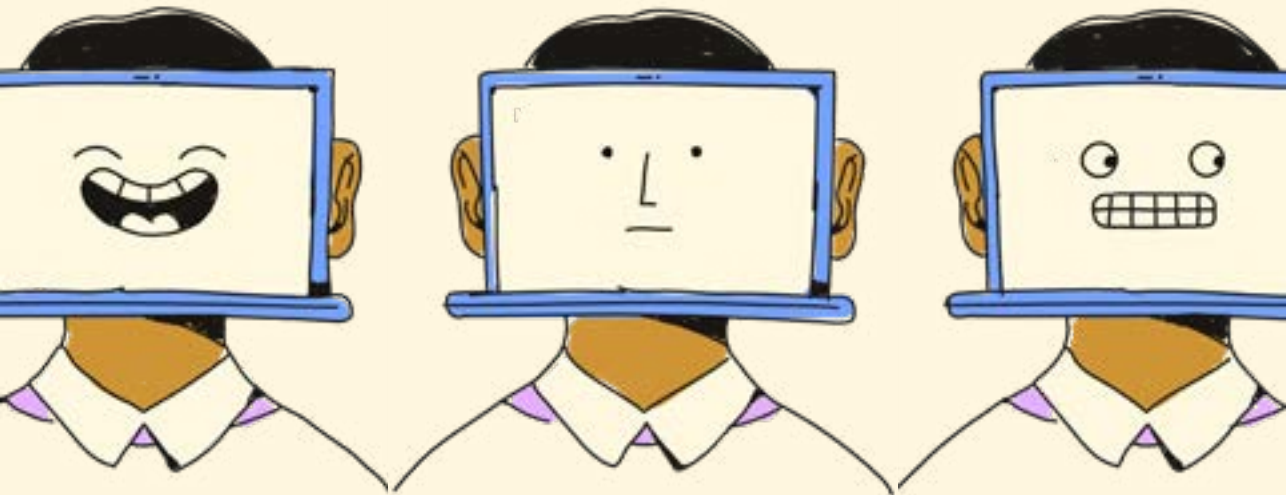
# Não precisa ter medo de tocar nesse assunto!

Quando, por exemplo, influenciadores e criadores de conteúdo falam sobre o assunto, podem gerar nos seus seguidores identificação e interesse, rever hábitos digitais nocivos, começar a entender os riscos envolvidos nessa relação e a importância

do cuidado com a saúde mental e o bem-estar, além de diminuir o estigma e procurar auxílio de especialistas quando necessário.

Mas como quem produz ou consome conteúdos na internet pode fazer isso de forma responsável, segura, cuidadosa e respeitosa? Ajudá-los nessa tarefa é o objetivo deste material!

Te convidamos para refletir sobre o tema e compartilhar estas informações com quem achar que possa se interessar. E se quiser saber mais, conheça nossa cartilha [Como Falar de Forma Segura sobre o Suicídio](#).



# Primeiro: O que é bem-estar e saúde mental?

**E**mbora os conceitos de bem-estar e saúde mental se pareçam, existem diferenças cruciais entre eles. Você sabe quais são?

Bem-estar é um estado de satisfação, uma sensação boa de segurança, conforto, tranquilidade e pode estar presente em diversas esferas, como no bem-estar físico, social, mental, ocupacional, espiritual, familiar e econômico. E, claro, por que não, o bem-estar digital – um estado de satisfação individual relacionado ao uso equilibrado e saudável da tecnologia.

O bem-estar mental, por exemplo, pode se relacionar com o senso de si mesmo, por exemplo, buscar viver a vida com mais sentido, ter bons relacionamentos, ter experiências positivas, fazer coisas que julga importantes ou prazerosas, conhecer seu próprio potencial, nutrir a autoestima e aprender a lidar com os altos e baixos da vida.

Já a saúde mental, embora seja diretamente interligada ao bem-estar, leva em conta aspectos macros da nossa vida, como os contextos sociais, familiares, culturais, econômicos e ambientais em que estamos inseridos, além do individual e das nossas relações. Não existe saúde sem saúde mental.

## Saúde mental X Transtornos mentais

É importante esclarecer que saúde mental não é a ausência de transtorno mental, embora muitas pessoas achem que essas duas coisas são equivalentes. A saúde mental vai muito além da ausência de transtornos mentais, porém desequilíbrios emocionais podem facilitar o aparecimento de transtornos mentais.

O transtorno é mais amplo que a doença, pois, para além dos sintomas-padrão, o percurso diagnóstico pode ser bem diferente para cada um: os fatores são diversos e os tratamentos variados. Um transtorno mental pode alterar a forma como enxergamos e reagimos à vida, aos caminhos, às relações, ao futuro.

Uma pessoa com a saúde mental em dia compreende que a vida é feita de altos e baixos, emoções boas e outras nem tanto, de acordo com o que ocorre na sua vida. Tem o entendimento de que ninguém é perfeito e que não é possível fazer tudo para todo mundo. Sabe que tem limites, procura lidar com os desafios diários, entende a importância de solicitar ajuda quando necessário e tenta lidar com as frustrações.

### **Ter saúde mental pode incluir:**

- ⇒ Estar bem consigo mesmo e com os outros;
- ⇒ Lidar com as exigências da vida;
- ⇒ Viver em harmonia;
- ⇒ Saber lidar com as boas emoções e com aquelas desagradáveis;
- ⇒ Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário.

## Postando sobre saúde mental: o que considerar?

### a) Antes de postar

- ⇒ O que você quer comunicar às pessoas e por quê? Reflita antes de fazer uma postagem;
- ⇒ Reflita sobre suas crenças e experiências sobre o assunto e tente entender se possui uma visão ou atitudes preconceituosas com o tema;
- ⇒ Lembre-se de que qualquer conteúdo pode se tornar viral;
- ⇒ Gravou um vídeo, fez uma foto? Antes de publicá-lo, pergunte-se: o conteúdo é positivo e vai ajudar alguém? Ou ele vai incitar que pessoas façam algo ruim? Ele pode ser gatilho para alguém que não está bem?
- ⇒ É importante, no entanto, falar sobre o tema. Não tenha medo. Afinal, “as coisas não mudam se não falarmos sobre elas”, lembra a Dra. Karen Scavacini, psicóloga, Doutora em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano e Diretora do Instituto Vita Alere.
- ⇒ Pense sobre o público específico para quem o conteúdo será direcionado e lembre-se que pessoas que estão sofrendo, que estão vulneráveis ou que perderam alguém podem estar vendo o seu conteúdo.

### b) Como não falar/o que não fazer

Existem conteúdos que, além de violarem de forma direta as políticas das plataformas digitais, podem gerar sofrimentos a outras pessoas.

Alguns exemplos práticos de conteúdos nocivos e que infringem diretamente as políticas de comunidade das redes são aqueles que reforçam ou apoiam preconceitos (racismo,

LGBTQIAP+fobia, violência de gênero etc.), que incitam discursos e ações de ódio, que promovem cyberbullying ou que façam apologia à automutilação e ao suicídio. Ao se deparar com esse tipo de conteúdo, é importante que os usuários denunciem e reportem às plataformas para que essas possam analisar, restringir e remover esse tipo de postagem caso violem de fato as regras de uso estabelecidas.

- ↳ Conteúdo que exponha qualquer pessoa de forma humilhante ou vexatória;
- ↳ Comentários que incitem violências, reforcem preconceitos (como os citados) ou promovam perseguição online;
- ↳ Mensagens alarmistas que possam ocasionar gatilhos de desespero e ansiedade;
- ↳ Conteúdos e falas que apresentem ou deixem subentendido que o suicídio é a solução para momentos difíceis ou que transtorno mental é algum tipo de “fraqueza”;
- ↳ Não peça para a pessoa “reagir” e “sair dessa” – acredite, não é tão simples assim; e ela quer “sair dessa” o mais rápido possível, mas não consegue só com a força do pensamento;
- ↳ Não divulgue métodos para se machucar ou para ferir outras pessoas;
- ↳ Não compartilhe ou produza imagens de autolesão e métodos de suicídio;
- ↳ Não faça piadas de pessoas que estão tristes ou passando por dificuldades;
- ↳ Não poste fotos ou compartilhe endereços de locais conhecidos por terem muitos suicídios na cidade;
- ↳ Não reduza transtornos mentais a comportamentos “problemáticos” ou a “necessidade de chamar atenção”;
- ↳ Não fale em “suicídio bem-sucedido”;
- ↳ Não romantize o suicídio ou autolesão;
- ↳ Não coloque a morte como sendo a saída para o sofrimento;

- ⇒ Não promova fofocas ou considerações sobre a saúde mental dos outros, você não sabe pelo que a pessoa pode estar realmente passando;
- ⇒ Não fale nome de medicações, dosagens e formas de uso;
- ⇒ O transtorno mental e a falta de saúde mental não estão relacionados à falta de coragem, de religião, à fé ou a pecado;
- ⇒ Não compartilhe fake news ou mensagens de origem duvidosa;
- ⇒ Não reposte ou poste cartas de despedida de terceiros;
- ⇒ Não promova conteúdo que gere violência, incite massacre ou que coloque a própria vida ou de outra pessoa em risco;
- ⇒ Não compartilhe “desafios” perigosos ou que incitem autolesão ou lesão a outras pessoas.

### **Cuidados extras:**

- ⇒ Se for falar sobre a história de outra pessoa, peça autorização dela;
- ⇒ Lembre-se: se machuca o outro não é brincadeira;
- ⇒ Lugar de avaliação psicológica ou psiquiátrica é no consultório – cuidado com testes sem comprovação científica;
- ⇒ É profissional da saúde? Fique atento ao Código de Ética. Cada conselho de classe tem suas orientações sobre propagandas e postagens;
- ⇒ Incitar o suicídio é crime;
- ⇒ Muitos adolescentes usam as redes em busca de conselhos e podem ter comportamentos mais impulsivos e/ou estar sofrendo de transtornos mentais;
- ⇒ Sugerimos colocar um aviso de gatilho sempre que o conteúdo trazer informações que podem ser sensíveis para outras pessoas. Isso pode acontecer em depoimentos, por exemplo. Ao informar aos seus seguidores e amigos sobre o teor da postagem, as pessoas têm o poder de



escolher se querem ou não ver aquele conteúdo. Além disso, incluir os locais nos quais a pessoa pode buscar ajuda é recomendado;

- ⇒ Sempre compartilhe conteúdos de fontes confiáveis, veja algumas sugestões na página X deste manual;
- ⇒ Cuidado para não reproduzir conteúdos de vidas utópicas e que possam ser tóxicos para muitas pessoas.

### **c) Como falar**

Com o passar do tempo, o estigma sobre saúde mental está diminuindo, e as pessoas estão mais abertas a ajudar e dar apoio.

Não tenha medo de falar sobre o assunto, é possível fazer isso de inúmeras formas: vale meme, música, dancinha, poesia, desafio (desde que não seja perigoso), campanha, história pessoal, indicação de filme, série, conteúdo, quiz, informações práticas. Podem ser leves, trazer humor (sempre respeitoso), informações práticas... Use sua criatividade!

### **Tipos de mensagens e postagens possíveis**

- ⇒ Histórias inspiradoras e de superação:
  - Peça autorização antes de contar a história de outra pessoa para não expô-la sem necessidade;
  - Respeite a história dela; mostre ao seu público o que torna essa história tão inspiradora;
  - Deixe claro que a melhora é cultivada um pouco todos os dias e não num passe de mágica;
  - Cada história é única. Mostre para as pessoas como elas podem usar aquele exemplo de superação em suas vidas.

- ⇒ Livros, séries e histórias.
- ⇒ Como funciona uma sessão de terapia, uma consulta com psiquiatra, como é tomar remédios;
- ⇒ Números atuais sobre índices de depressão, ansiedade, suicídio: busque em fontes confiáveis, como a OMS, o Instituto Vita Alere, UNICEF;
- ⇒ Compartilhe um pouco do que você faz para cuidar de você;
- ⇒ Saúde mental é um tema complexo, e os transtornos têm várias causas e determinantes, como questões sociais, culturais, econômicas, familiares, ambientais, comunitários, de personalidade, de biografia (história de vida), genética etc;
- ⇒ Campanhas que instruem as pessoas sobre a importância de cuidar da saúde mental da mesma forma que cuidamos da saúde física;
- ⇒ Postagens informativas sobre como obter e onde buscar ajuda.

### **Datas para ficar de olho:**

**Janeiro branco** (mês da promoção da saúde mental) e **setembro amarelo** (mês da prevenção do suicídio). Nesses meses, poste histórias inspiradoras, dicas de cuidados, recomende canais de ajuda, mas não se limite a trazer esses temas somente nessas datas, lembre a todos que precisamos cuidar da nossa saúde mental o ano todo.



## Tipos de mensagens e postagens possíveis

- ⇒ Falando sobre o assunto: trazendo profissionais da área para ter voz e espaço nos seus canais, conscientizando a sua audiência, compartilhando materiais como este;
- ⇒ Compartilhando sua experiência pessoal com o tema – por exemplo, falando sobre como você lida com a sua saúde mental ou com a de alguém importante para você:
  - O que te ajudou e o que prejudicou;
  - Como sua vida mudou;
  - Como lida hoje e como lidava antes;
  - O que faria de diferente e o que aprendeu com isso;
  - Como foi buscar ajuda (como, onde e com quem);
  - Como isso te afeta;
  - Como conseguiu ajudar alguém – o que fez, o que falou, como percebeu.
  
- ⇒ Ajudando a desmistificar e diminuir o preconceito e estigma;
- ⇒ Ajudando as pessoas a pensarem criticamente sobre o uso das tecnologias e seus impactos;
- ⇒ Produzindo conteúdos com responsabilidade;
- ⇒ Promovendo a esperança e empatia;
- ⇒ Trazendo depoimentos com mensagem positiva ou que mostrem que algo pode ser feito;
- ⇒ Mostrando que há muito para se fazer e que há tratamento disponível;
- ⇒ Compartilhando campanhas positivas e responsáveis;
- ⇒ Pensando sobre o uso saudável da internet e das redes sociais e compartilhando os desafios que já teve, o que aprendeu e como faz para lidar de uma forma saudável com as redes;
- ⇒ Contando sobre os seus limites, necessidade de pausas e descanso.

- ⇒ Ensinando sobre os canais de denúncia e ajuda;
- ⇒ Sendo gentil;
- ⇒ Ensinando sobre os diferentes tipos de violência na rede e mostrando onde é possível conseguir ajuda;
- ⇒ Ensinando como se defender e denunciar violências;
- ⇒ Ensinando como começar conversas difíceis;
- ⇒ Mostre que as coisas mudam e que a pessoa não sentirá da mesma forma para sempre;
- ⇒ Mostre que lidar com a saúde mental é um processo, e mudanças não acontecem de uma hora para outra, como em um passe de mágica.
- ⇒ Mostre que aquela pessoa importa e que ela não está sozinha.

### **Atenção:**

- ⇒ Tenha cuidado especial ao falar sobre transtornos mentais, tentativa de suicídio ou morte por suicídio de pessoas famosas. O mais recomendável é procurar o respaldo técnico e especializado de um profissional de saúde mental;
- ⇒ Quanto maior a identificação e vulnerabilidade de uma pessoa, mais ela pode ser influenciada por outras histórias, o que chamamos de “efeito contágio”;
- ⇒ NUNCA compartilhe mídias relacionadas a massacres ou suicídio;
- ⇒ Sempre encoraje as pessoas a falarem e a buscarem ajuda;
- ⇒ Lembre-se do CVV (atendimento gratuito 24h por dia pelo telefone 188 ou pelo site [cvv.org.br](http://cvv.org.br)), do Mapa Saúde Mental ([mapasaudemental.com.br](http://mapasaudemental.com.br)) e do Pode Falar ([podefalar.org.br](http://podefalar.org.br)).

**Você não precisa falar DIRETAMENTE sobre saúde mental para AJUDAR as pessoas. Você pode trazer os seguintes conteúdos:**

- ↳ Relações familiares;
- ↳ Aceitação, autoestima, senso de valor pessoal, confiança em si mesmo e nas suas conquistas;
- ↳ Homofobia, racismo, discriminação (com cuidado para o alerta de gatilho para conteúdos sensíveis);
- ↳ Violências, abusos e como denunciar (deixando claro os canais de denúncia e utilizando as sinalizações adequadas para conteúdos que possam ser gatilhos);
- ↳ Bullying e cyberbullying;
- ↳ Questões afetivas e emocionais;
- ↳ Como lidou com perdas e frustrações
- ↳ Relacionamento saudáveis com familiares, com parceiros afetivos, com amigos e com o trabalho;
- ↳ Como ter rotinas e organizar a agenda ou a casa;
- ↳ Seu relacionamento com a alimentação e com seu corpo;
- ↳ Adoção de hábitos saudáveis e relacionamentos positivos;
- ↳ Abertura para aprender e ouvir conselhos quando importantes escolhas precisam ser feitas;
- ↳ Sendo sincero sobre a sua relação com a internet e que estratégias desenvolveu para melhorá-la;
- ↳ Como traçar planos e estratégias para enfrentar dificuldades;
- ↳ Como se portar numa entrevista de emprego;
- ↳ Dicas para dormir bem e exercícios de respiração/meditação;
- ↳ Técnicas para lidar com o estresse;
- ↳ Atividades e exercícios físicos, desde caminhadas na natureza a esportes diversos;
- ↳ Denúncias de violações e de injustiças (mas cuidado para não virar juiz);

- ⇒ Como lidar com críticas e frustrações;
- ⇒ Organização financeira;
- ⇒ Capacitismo e inclusão;
- ⇒ Uso excessivo de filtros;
- ⇒ Educação e consciência política;
- ⇒ Técnicas de comunicação não violenta;
- ⇒ Programas baratos e gratuitos que podem ser feitos em sua cidade;
- ⇒ Ações de mobilização em escolas e comunidades;
- ⇒ Como cultivar a espiritualidade – cuidado com estigmas associados a religiões e com a ideia de que a religião resolve tudo;
- ⇒ Como ter uma relação saudável com as redes;
- ⇒ Mostrando a vida real, seus “bastidores”, e não só o que geralmente aparece nos “palcos” das redes sociais;
- ⇒ Desmistificar doenças crônicas e tratamentos de saúde;
- ⇒ Ferramentas de controle de notificações e tempo de uso de tela.

### Cuidados antes e depois de compartilhar conteúdos:

A sua postagem pode mostrar para outras pessoas que você está disponível para o diálogo e que você pode ser um canal para buscar ajuda.

Além de comentários positivos e incentivadores, você pode se deparar com críticas, comentários preconceituosos e julgamentos. Para lidar melhor com os dois lados da moeda, recomendamos:

- ⇒ Filtre os comentários maldosos e preconceituosos, ainda que manualmente, para resguardar pessoas mentalmente vulneráveis;

- ⇒ Sinalize em algum lugar da postagem os canais por meio dos quais seus seguidores podem procurar ajuda;
- ⇒ Mostre que se importa, leia os comentários e deixe o seu feedback;
- ⇒ Caso receba algum comentário ou mensagem que indique que a pessoa possa estar vulnerável, ou suscetível ao suicídio, enfatize o canal de ajuda do CVV (188). Não seja passivo diante de uma situação como essa.

### **a) Cuidado com seguidores**

- ⇒ Responda os seguidores com respeito e empatia;
- ⇒ Mostre que se importa, mas tenha cuidado para não sugerir que poderá ajudar a todos que te procurarem;
- ⇒ Se perceber que o seguidor está transtornado, ou necessitando de auxílio, tente conversar e indique algum dos canais de ajuda;
- ⇒ Se abordar o tema saúde mental, depressão e/ou suicídio, coloque em algum lugar do conteúdo o contato do CVV ou outro canal relevante;
- ⇒ Leve o sentimento dos outros a sério;
- ⇒ Se perceber que a pessoa pode estar em risco, acione os bombeiros, a polícia ou a rede social, de preferência nessa ordem.

### **b) O que fazer com pessoas que pedem ajuda?**

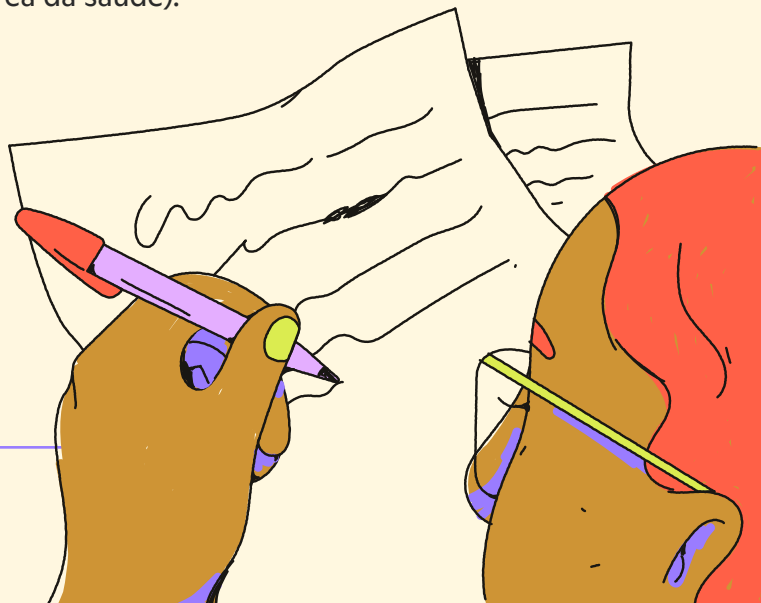
- ⇒ Indique sites ou serviços confiáveis e idôneos, como os indicados na página x;
- ⇒ Converse via mensagem direta e entenda até onde você pode ajudar;
- ⇒ Cuidado para não expô-la;



- ⇒ Oriente a pessoa a buscar um profissional qualificado;
- ⇒ Lembre-se, de não prometer que poderá ajudar a todos, é humanamente impossível. Portanto, direcione aos canais competentes;
- ⇒ Não jure segredo.

**c) Como iniciar uma conversa com alguém com quem você se preocupou (e isso vale para seguidores, amigos, familiares e outros influenciadores):**

- ⇒ Deixe os estigmas, estereótipos e preconceitos de lado;
- ⇒ Conte por que você está preocupado com essa pessoa;
- ⇒ Deixe-a falar, ouça;
- ⇒ Não tenha medo de se emocionar ou de emocionar a pessoa com quem você está trocando;
- ⇒ Você não precisa resolver os problemas dela, mas mostrar que se importa;
- ⇒ Indique onde ela pode buscar ajuda;
- ⇒ E lembre-se de demonstrar que ela pode contar com você (dependendo do seu grau de proximidade e da sua disponibilidade de ajudar);
- ⇒ Se perceber que a situação é grave, inclua outras pessoas nesse cuidado (vale outros amigos, adultos ou profissionais da área da saúde).



# 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](http://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](http://mapasaudemental.com.br)**

## **SaferNet Brasil [new.safernet.org.br](http://new.safernet.org.br)**

## **Pode Falar UNICEF [podefalar.org.br](http://podefalar.org.br)**

## **Mapa da Tecnologia [mapadatecnologia.com.br](http://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](https://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](https://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](https://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](https://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](https://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](https://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](http://www.vitaalere.com.br) / [@vitaalere](https://www.instagram.com/vitaalere)

Entre em contato conosco pelo:  
[contato@vitaalere.com.br](mailto: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:** 978-65-80351-08-4

**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.

