

# SUICÍDIO

## PRECISAMOS FALAR SOBRE



COMUNICA  
QUE MUDA  
by nova/sb



**COMUNICA  
QUE MUDA**  
by NOVA/sb

# SUMÁRIO

• A escalada do suicídio no Brasil e no mundo	4
• Dados gerais sobre o monitoramento	12
• Efeito Werther e os mitos sobre suicídio	30
• O que leva ao suicídio?	36
• Redes sociais e suicídio	58
• A Baleia Azul	62
• Não seja um porquê (Os 13 Porquês)	74
• Por dentro dos grupos fechados do assunto	86
• Como abordar o tema	106
• Menções e comentários	110
• Conteúdos produzidos	119
• Publicações e filmes sobre suicídio	129
• Considerações finais	132
• Como pedir ajuda	134
• Metodologia	136
• Referências	137
• Créditos	140



# A ESCALADA DO SUICÍDIO NO BRASIL E NO MUNDO

**POR QUE PRECISAMOS FALAR SOBRE?**

Pouco se fala sobre o suicídio. Há tabus e mais tabus que impedem que ele seja abertamente discutido e, assim, melhor enfrentado tanto do ponto de vista social quanto do individual. **Um suicídio acontece no mundo a cada 40 segundos.**

São quase 800 mil vítimas por ano. Para cada caso, são pelo menos outras 20 tentativas. Ou seja, quase 20 milhões de pessoas podem não conseguir se matar, mas tentam. E, talvez, o número mais impactante:

de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), **90% dos suicídios poderiam ser evitados.** Dados como esses mostram como o suicídio é uma questão urgente em nossa sociedade. Só para se ter uma ideia da proporção do problema, essa é, segundo a OMS, **a segunda maior causa de mortes evitáveis de jovens em todo o mundo**, atrás apenas de acidentes de trânsito, e superando as vítimas de HIV ou da violência. No Brasil, 32 pessoas

tiram a própria vida por dia, ou **uma a cada 45 minutos**, o que faz de nós o oitavo país com mais suicídios do mundo. Em uma sala com 30 pessoas, é provável que cinco delas já tenham pensado nisso. Especificamente no caso brasileiro, o panorama tem se tornado mais grave nos últimos anos. Isso porque, se em alguns dos países com maior incidência

de suicídio do mundo a taxa está estável, por aqui ela tem

crescido. De acordo com

o Mapa da Violência<sup>1</sup>, entre 2002 e 2012,

o total de suicídios passou de 7.726 para 10.321, **um aumento**

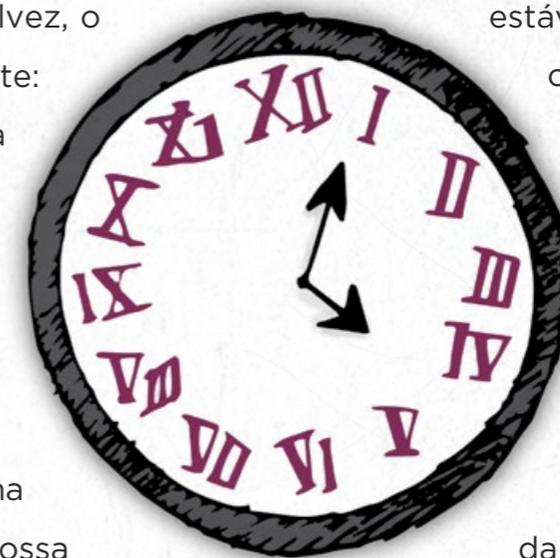
**de 33,6%**, o triplo da taxa de crescimento

da população, que ficou em 11,1%.

A taxa é de 5,3 casos para cada 100 mil habitantes. O índice também fica acima do aumento nas

taxas das outras principais formas de mortes violentas no mesmo período, como homicídios (2,1%) e acidentes de

trânsito (24,5%).



<sup>1</sup>O Mapa da Violência é um levantamento das causas das mortes violentas em todo o Brasil, incluindo dados sobre homicídios, suicídios e acidentes de trânsito, utilizando dados dos registros das Declarações de Óbito, fornecidos pelo Ministério da Saúde.

Por acreditar que a única maneira de se alterar esse cenário é através do diálogo aberto, acabando com um tabu que evita que o assunto seja tratado da maneira como deveria, o **Comunica que Muda** foi a fundo no tema, buscando entender o que e como as pessoas falam sobre suicídio nas redes sociais.

Produzido nos meses de abril e maio de 2017, o monitoramento, realizado via plataforma Torabit, é um levantamento completo sobre como o assunto é abordado na internet, buscando entender como isso pode influenciar na questão do suicídio. Foram capturadas 1.230.197 menções nas redes.

Destaque principalmente para a discussão que se criou em torno das notícias sobre o crime virtual da Baleia Azul e a estreia da série 13 Reasons Why (Os 13 Porquês, em tradução livre) no Netflix, o que movimentou as redes e promoveu o debate sobre o tema. Outros assuntos alcançaram uma quantidade de menções bem menor, mostrando como esses dois temas monopolizaram o debate sobre suicídio no período.

---

***90% dos suicídios  
poderiam ser evitados.***

---

No geral, o tema do suicídio na internet é mais periférico, restrito a poucos grupos de conexões, nos quais não se destaca nenhum grande influenciador, com o assunto sendo tratado principalmente de maneira mais genérica, sem grande conscientização. Entretanto, ao se analisar especificamente a repercussão dos 13 Porquês e da Baleia Azul, percebe-se que existiram muito mais interconexões entre os usuários, com o surgimento de grandes influenciadores nos temas, mostrando como o debate foi amplificado no período do monitoramento.

A maior parte dos comentários foi neutra, quando não há um posicionamento claro na postagem, com 52,8% do total. As menções positivas, quando a pessoa demonstrou uma conscientização sobre o tema, somaram 28,8%. Já as negativas, que são mensagens preconceituosas, que reforçam o tabu, incentivam o suicídio ou demonstram falta de conscientização, ficaram com 18,4% do total – ou seja, quase 20% das pessoas que tratam do assunto suicídio o reforçam de forma negativa. A maior parte de comentários neutros também ajuda a mostrar como a discussão sobre o tema continua muito superficial.



---

## ***Foram capturadas 1.230.197 menções nas redes.***

---

No mês de abril, enquanto o tema ainda estava mais “quente”, pela estreia da série e o início da viralização de notícias sobre a Baleia Azul, a maior parte dos comentários foi de citações e compartilhamentos (31,5%), seguidos por opiniões (28,3%). Por outro lado, em maio, com a diminuição da discussão, a maioria das menções foi de piadas, apesar da seriedade do tema, com 44,5%. Somando os dois períodos, as piadas ficaram na frente, com 34,2% do total, enquanto as opiniões cravaram 24,4% do total.

Também é interessante notar que os relatos pessoais, que mostram as pessoas que postaram algo que as relacionava diretamente com o suicídio, representaram apenas 6,3% de todas as menções. Ou seja, a maior parte do monitoramento foi de pessoas falando sobre o suicídio, mas de uma maneira impessoal.

# O COMUNICA QUE MUDA

 ComunicaQueMuda

 ComunicaQueMuda

 ComunicaQueMuda

 ComunicaQueMuda

 ComunicaQueMuda

 ComunicaQueMuda

O **Comunica Que Muda** (CQM), uma iniciativa digital da agência **nova/sb**, tem o objetivo de mostrar o poder da comunicação de interesse público como agente transformador na sociedade.

Ao combinar uma estratégia de constante monitoramento dos assuntos mais debatidos nas redes, aliada à ágil criação de conteúdos específicos, o CQM busca, por meio da alta relevância e incessante interação com seu público, realizar um objetivo maior: promover e qualificar o debate sobre temas fundamentais, mas que ainda carecem de espaço na sociedade brasileira - como a questão do suicídio aqui analisada, da intolerância, objeto do nosso primeiro dossiê, da mobilidade, assunto do segundo estudo, e do lixo, tema do terceiro levantamento, além da discussão sobre a descriminalização da maconha (tema de debate entre especialistas).



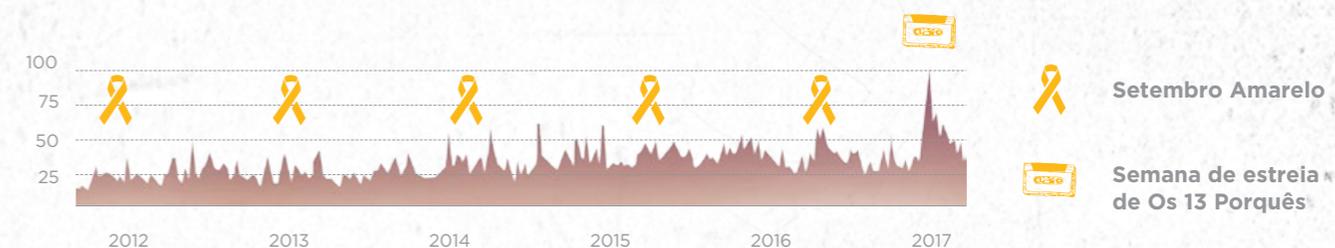
# DADOS GERAIS SOBRE O MONITORAMENTO

## O SUICÍDIO NAS REDES

**Total de menções capturadas: 1.230.197.**

**Período: abril e maio de 2017.**

O CQM monitorou o tema suicídio nas principais redes sociais (Facebook, Instagram, Twitter e YouTube). Durante o período, os destaques foram os expressivos números de comentários sobre o crime virtual da Baleia Azul e a série Os 13 Porquês, o que fez o tema alcançar seu ápice de buscas no Google dos últimos cinco anos. A ferramenta avalia de 0 a 100 o quão recorrentemente o termo foi pesquisado. A partir da estreia da série, o parâmetro atingiu 100 por duas semanas, e logo caiu para nível médio nas semanas seguintes.





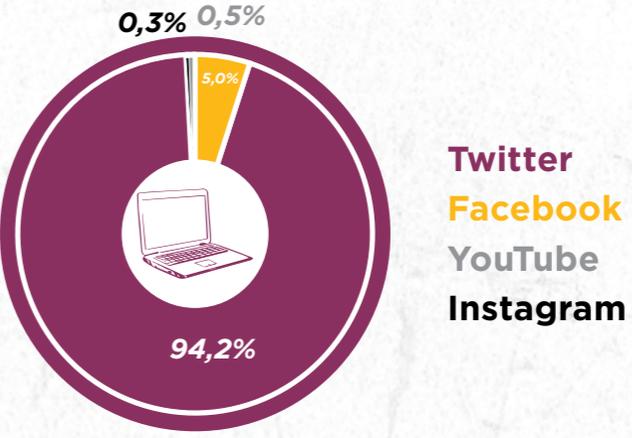
---

## O tema suicídio alcançou seu ápice de buscas no Google dos últimos cinco anos.

---

Vale comparar com os meses de setembro de anos anteriores, quando é realizada a campanha Setembro Amarelo, que visa conscientizar a população sobre o suicídio. É possível ver como o engajamento sobre o tema foi muito maior em abril deste ano, muito por conta da estreia de Os 13 Porquês e da viralização da Baleia Azul.

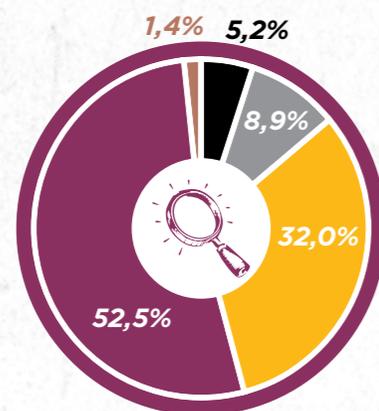
Em qual rede se falou mais sobre o suicídio? O Twitter ficou com a primeira colocação isolada, com 94,2% do total capturado. Em segundo lugar, ficou o Facebook, com 5%. YouTube e Instagram somaram 0,8% juntos. Isso porque o Twitter oferece muito mais acessibilidade para captura dos comentários comparado às outras redes, mas também revela que os usuários ficam mais à vontade para falar de temas complicados pelo Twitter, que não tem tanta relação com amigos e família como as outras redes.



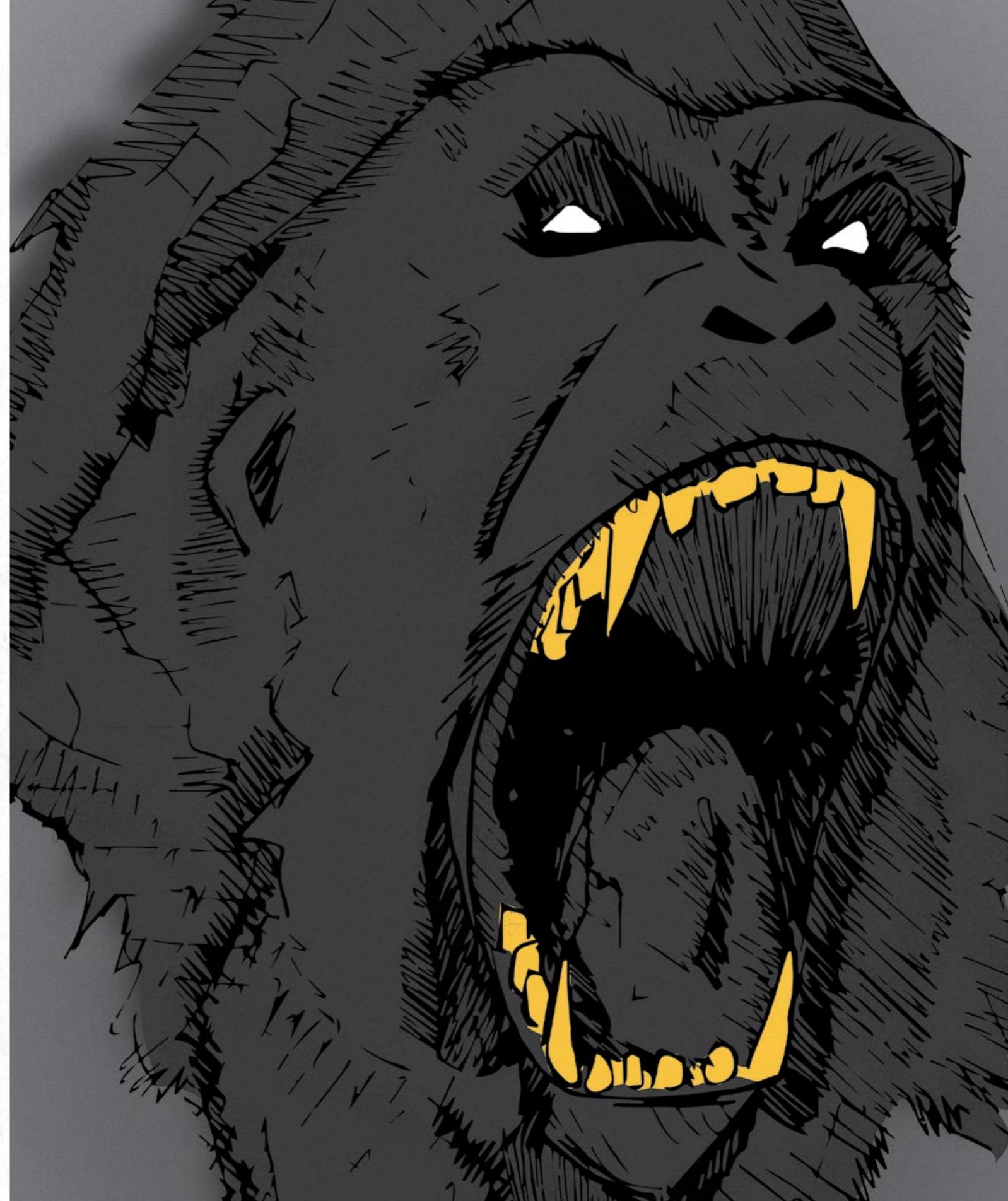
# OS ASSUNTOS MAIS MENCIONADOS

## ABRIL (outros: 2,1%)

Em abril, com a estreia da série Os 13 Porquês e a viralização do assunto da Baleia Azul, os dois temas foram os assuntos dominantes do monitoramento. Com 52,5%, o crime virtual da Baleia Azul foi o grande destaque do período. Em segundo lugar, ficou a série da Netflix, Os 13 Porquês, com 32%. Em terceiro, aparecem os comentários sobre depressão, com 8,9%. Logo em seguida, estão os comentários que abordavam a intolerância, com 5,2%. Postagens abordando outros assuntos somaram 1,4%.

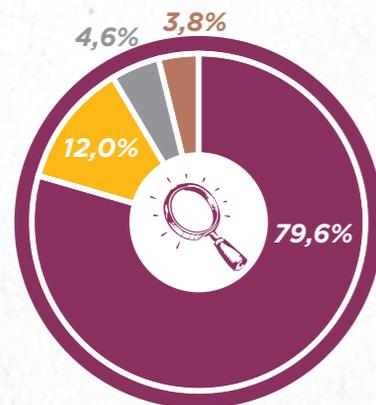


**Baleia Azul**  
**Os 13 Porquês**  
**Depressão**  
**Intolerância**  
**Outros**



## MAIO (relacionamento: 1,5%)

Em maio, o panorama mudou bastante. A série Os 13 Porquês perdeu força, e o viral da Baleia Azul ampliou sua vantagem, principalmente nas piadas e memes. Acabou sendo o assunto mais falado do período, com 79,6% das menções. A série Os 13 Porquês, que em abril somou 32%, em maio ficou com apenas 12%. O tema depressão somou 4,6%. Outros assuntos atingiram 3,8% do total no mês.

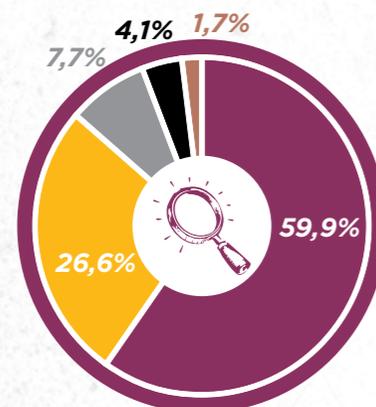


**Baleia Azul**  
**Os 13 Porquês**  
**Depressão**  
**Outros**

## GERAL

No geral, o tema mais falado, de sobra, foi a Baleia Azul, com 59,9%. A série da Netflix Os 13 Porquês ficou com 26,6%. As menções sobre depressão somaram 7,7%, enquanto os comentários sobre intolerância ficaram com 4,1%. Outros assuntos somaram 1,7%.

Além disso, a notícia da morte do cantor Chris Cornell, das bandas Soundgarden e Audioslave, no dia 17 de maio, também teve repercussão, com um total de **8.817** menções.



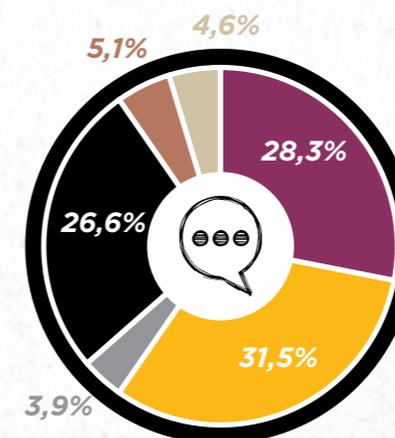
**Baleia Azul**  
**Os 13 Porquês**  
**Depressão**  
**Intolerância**  
**Outros**

## Tipos das menções

Para qualificar os comentários capturados, separamos os principais tipos possíveis de comentários nas redes. Cada um dos comentários foi encaixado em uma das seguintes categorias: notícias, depoimentos (quando o usuário dá algum depoimento sobre o tema, não necessariamente pessoal), piadas, opiniões, citações e relatos pessoais.

## ABRIL

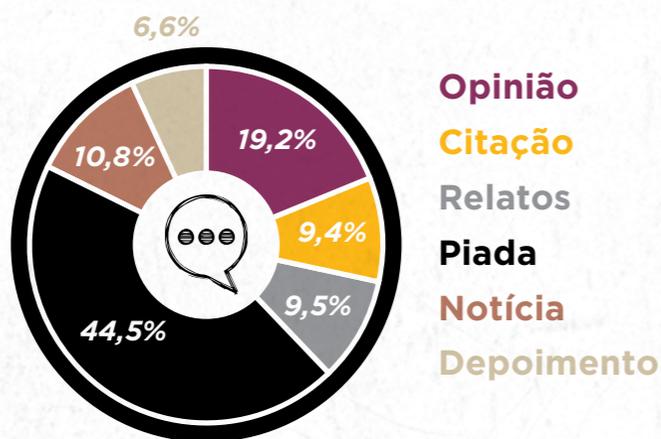
Em abril, os principais tipos classificados foram citações e opiniões, na maior parte das vezes tratando da conscientização sobre o tema, evidenciando como o debate sobre suicídio esteve em alta. A série foi tão impactante que, na mesma semana da estreia, foram gerados diversos conteúdos relacionados nas redes. Os principais foram de citações dos personagens, com 31,5%. Logo depois vieram as opiniões de pessoas conversando sobre o tema, que somaram 28,3%. Mesmo a série despertando o lado de conscientização sobre o tema, a Baleia Azul viralizou demais e acabou virando meme, por isso o alto índice de piadas, com 26,6%. Relatos e depoimentos somaram 8,5%. Já as notícias ficaram em último lugar, com 5,1%.



**Opinião**  
**Citação**  
**Relatos**  
**Piada**  
**Notícia**  
**Depoimento**

## MAIO

Já em maio, a série perdeu muita força e o viral da Baleia Azul ganhou espaço. Como tudo na internet vira brincadeira, com a Baleia Azul não foi diferente. Caiu nas graças dos memes. Tivemos muito mais piadas em maio do que em abril, passando de 26,6% para 44,5%. Também tivemos menos opiniões em maio do que no período anterior, somando 19,2%. As notícias sobre suicídios ficaram com 10,8%. As citações da série Os 13 Porquês também diminuíram de volume com o tempo, e ficaram com 9,4% em maio. Relatos ficaram com 9,5%. Os depoimentos ficaram em último lugar, com 6,6%.

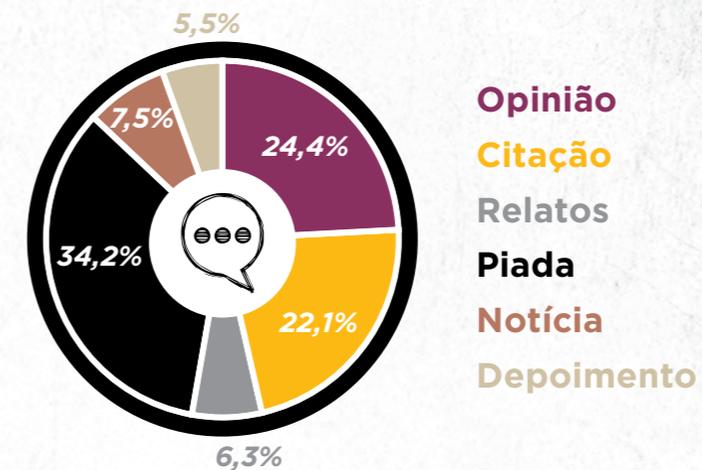


## GERAL

Na soma dos dois períodos, as piadas ficaram em maioria, com 34,2%. Em seguida ficaram as opiniões, com 24,4%. As citações somaram 22,1%, em seguida notícias (7,5%), relatos (6,3%) e depoimentos (5,5%).

Vale destacar que os relatos se referem quando a pessoa conta algo de sua vida pessoal ou desabafa nas redes, com demonstrações de pensamentos suicidas, dela ou de alguém próximo.

A maioria absoluta dos comentários de pessoas que falaram sobre suicídio foi de maneira impessoal (93,7%).

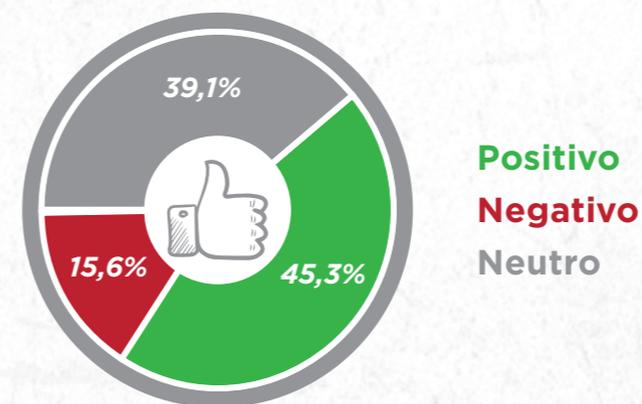


## Sentimentação<sup>2</sup>

Cada um dos comentários capturados foi classificado em positivo (quando a menção tinha viés conscientizador sobre o tema), neutro (quando não havia viés algum) e negativo (quando o comentário possuía um viés negativo sobre o tema, por exemplo, chamando depressão de bobeira).

## ABRIL

Ao se analisar apenas o mês de abril, percebe-se como os debates sobre a série e a Baleia Azul ajudaram em uma conscientização sobre o suicídio, ainda que de maneira momentânea. Assim, 45,3% dos comentários foram positivos, 39,1%, neutros e 15,6%, negativos.



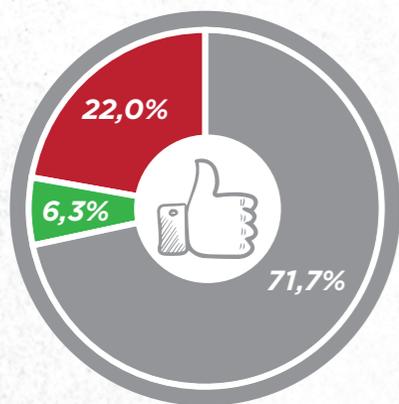
### Legenda:

**Comentários positivos:** quando a pessoa demonstrou uma conscientização sobre o tema.  
**Comentários negativos:** mensagens preconceituosas, que reforçam o tabu, incentivam o suicídio ou demonstram falta de conscientização.  
**Comentários neutros:** quando não há um posicionamento claro na postagem.

<sup>2</sup>O termo sentimentação foi cunhado pelo nicho de marketing digital e monitoramento, significa qualificar menções de um monitoramento digital verificando se o usuário apresenta sentimento positivo, negativo ou neutro nos comentários.

## MAIO

Já no mês de maio, quando a repercussão do tema começou a cair, principalmente a da série, essa tendência se inverteu, com os comentários neutros disparando na frente (71,7%), e os negativos (22%) superando os positivos (6,3%).



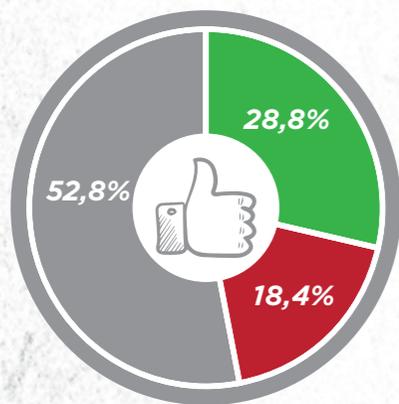
**Positivo**  
**Negativo**  
**Neutro**

### Legenda:

**Comentários positivos:** quando a pessoa demonstrou uma conscientização sobre o tema.  
**Comentários negativos:** mensagens preconceituosas, que reforçam o tabu, incentivam o suicídio ou demonstram falta de conscientização.  
**Comentários neutros:** quando não há um posicionamento claro na postagem.

## GERAL

Durante todo o período monitorado, registramos uma maioria de comentários neutros, com 52,8% do total monitorado. Os comentários positivos somaram 28,8% do total, grande parte devido à série Os 13 Porquês, que incentivou muitas citações ou comentários positivos e conscientizadores sobre suicídio. Os comentários negativos tiveram significativo percentual do monitoramento: 18,4%. A Baleia Azul foi o tema que incentivou boa parte desses comentários, com pessoas brincando e fazendo piadas com o tema.



**Positivo**  
**Negativo**  
**Neutro**

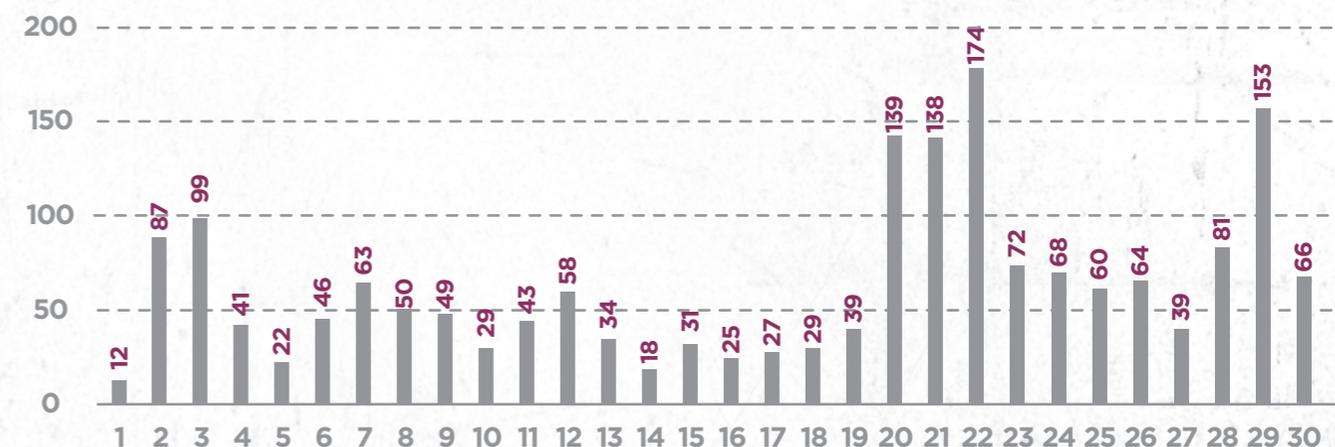
### Legenda:

**Comentários positivos:** quando a pessoa demonstrou uma conscientização sobre o tema.  
**Comentários negativos:** mensagens preconceituosas, que reforçam o tabu, incentivam o suicídio ou demonstram falta de conscientização.  
**Comentários neutros:** quando não há um posicionamento claro na postagem.

## Menções por dia

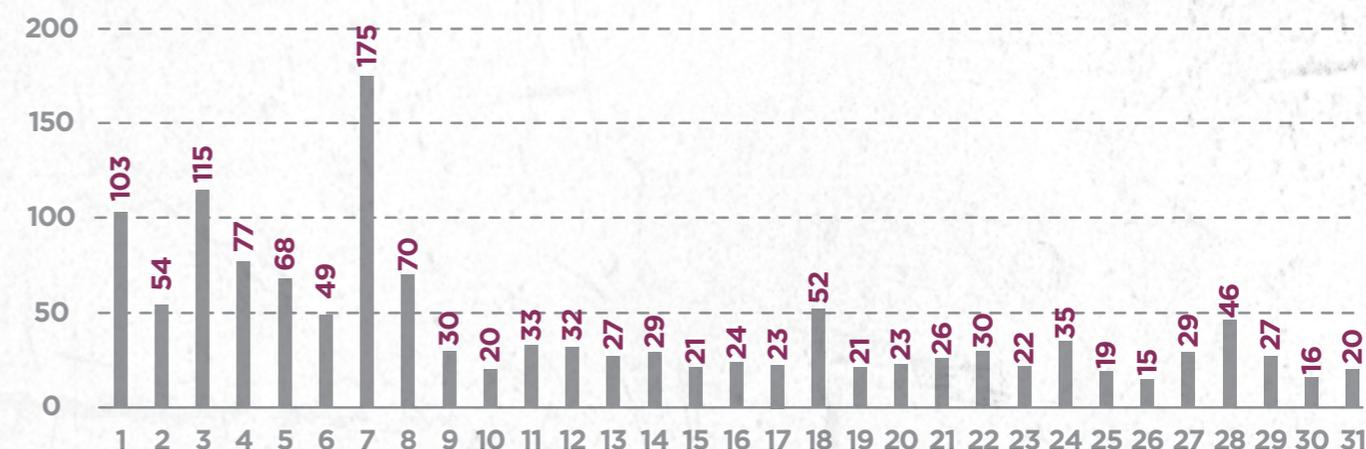
### ABRIL

Em abril, o pico de comentários sobre suicídio aconteceu no dia 22, gerado pela enorme repercussão nas redes, o famoso buzz, da Baleia Azul.



### MAIO

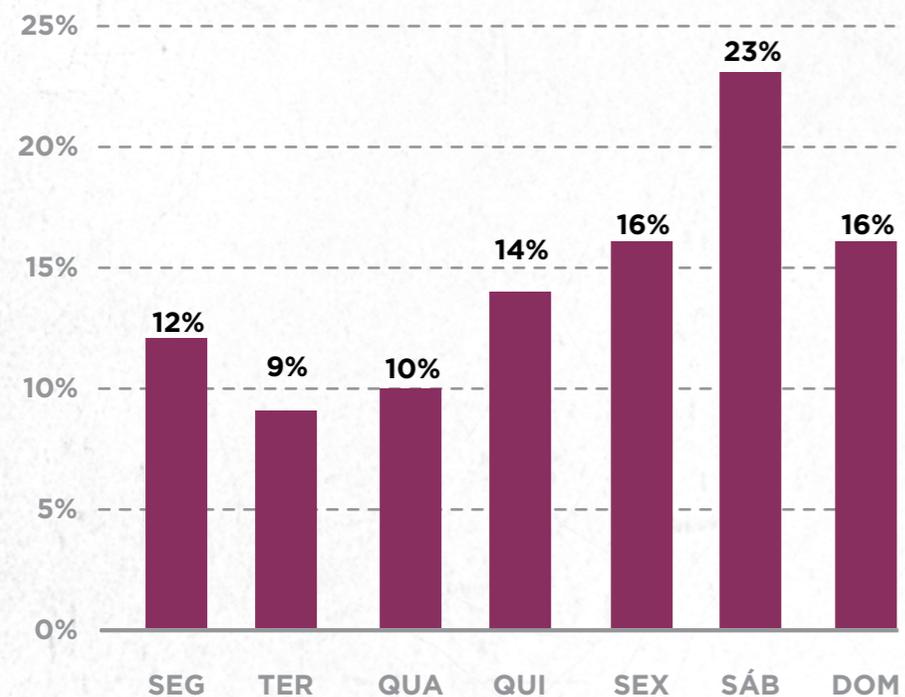
O pico de maio aconteceu no dia 7, impulsionado pelo anúncio da Netflix de que a série Os 13 Porquês terá uma segunda temporada.



## Média semanal

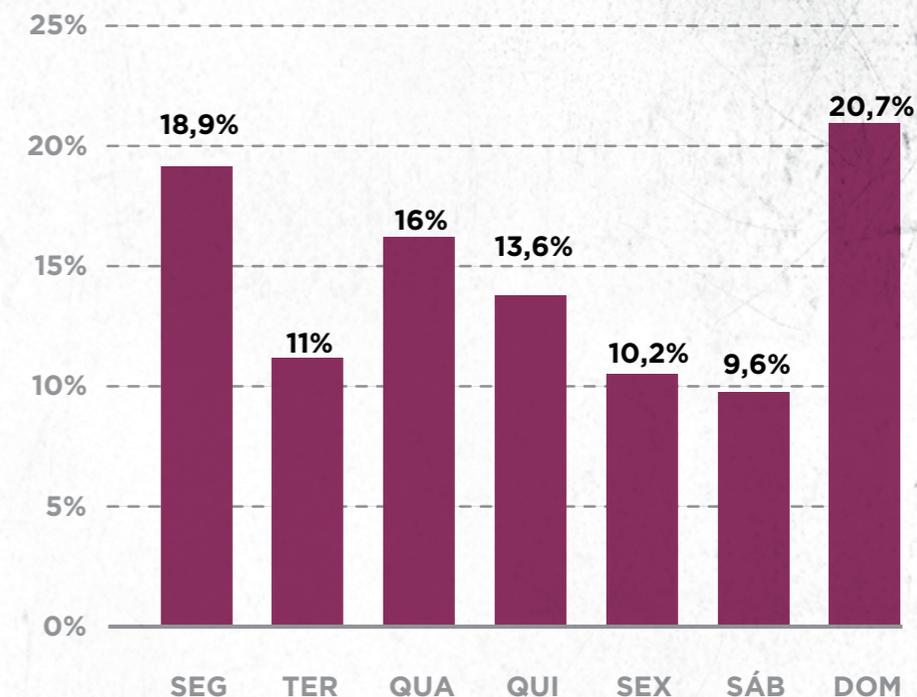
### ABRIL

Em abril, tivemos a estreia de Os 13 Porquês, o que pode explicar o alto índice de menções aos sábados.



### MAIO

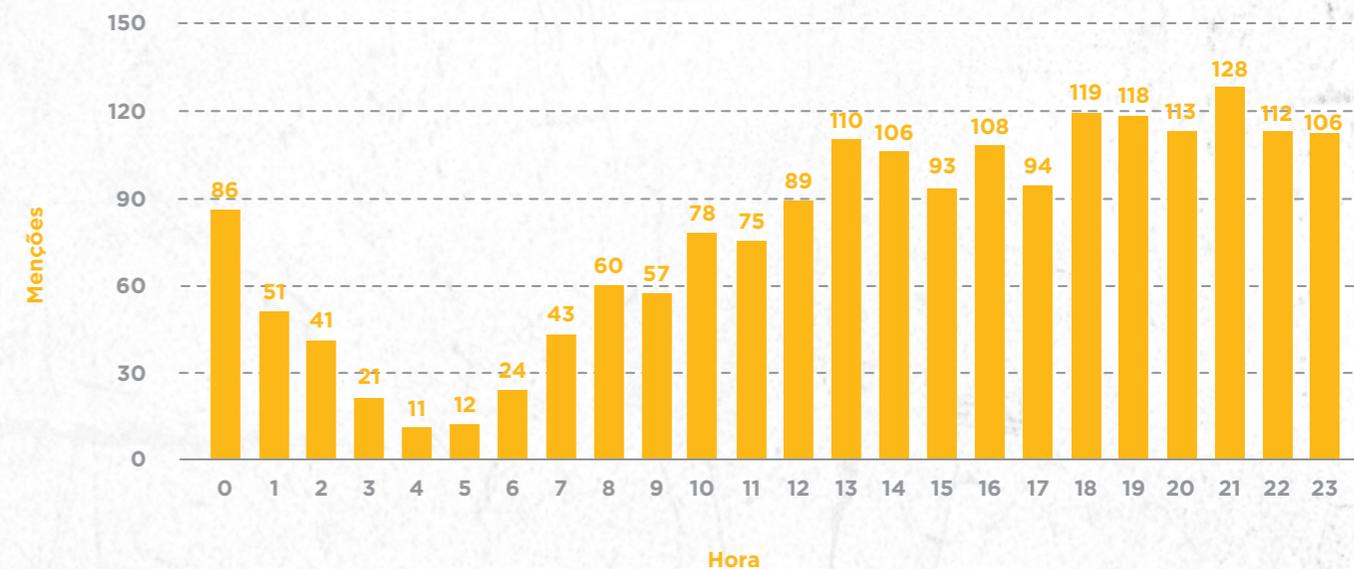
Em maio, já não temos o sábado como o dia com maior número de menções sobre o tema. O domingo e a segunda-feira se destacam.



## Média por hora

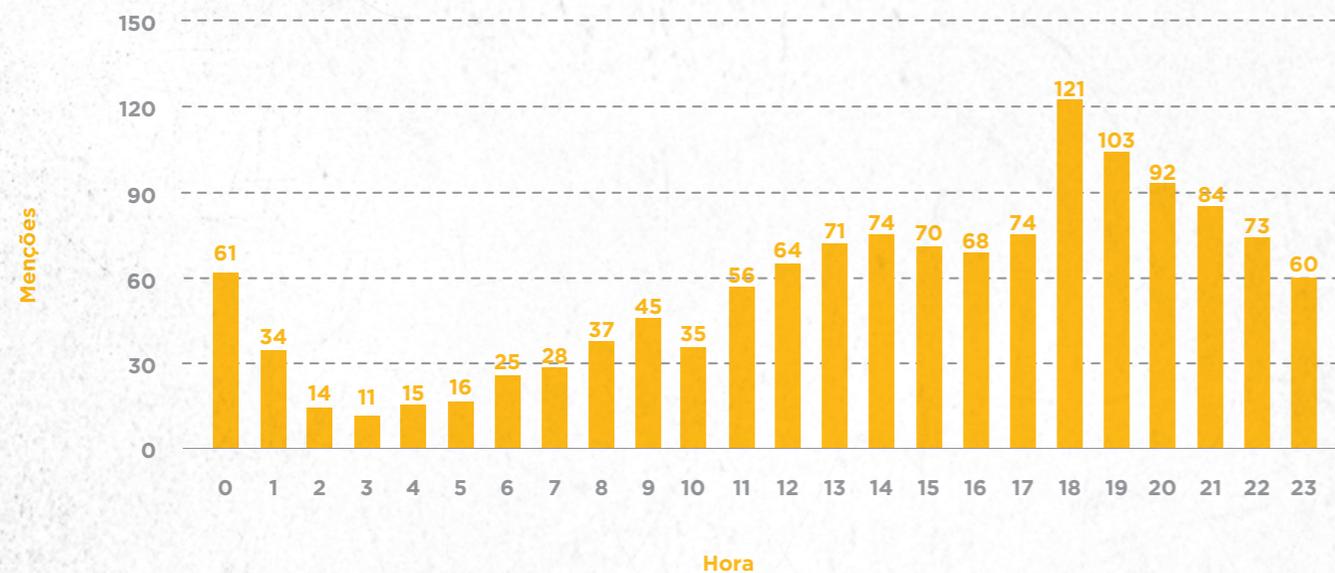
### ABRIL

O tema suicídio é mais mencionado após as 12h e segue em alta até as 22h, quando começa a cair, seguindo o padrão básico.



## MAIO

Em maio, seguimos com o mesmo padrão de abril, mas com menor intensidade. O pico do mês foi às 18h.

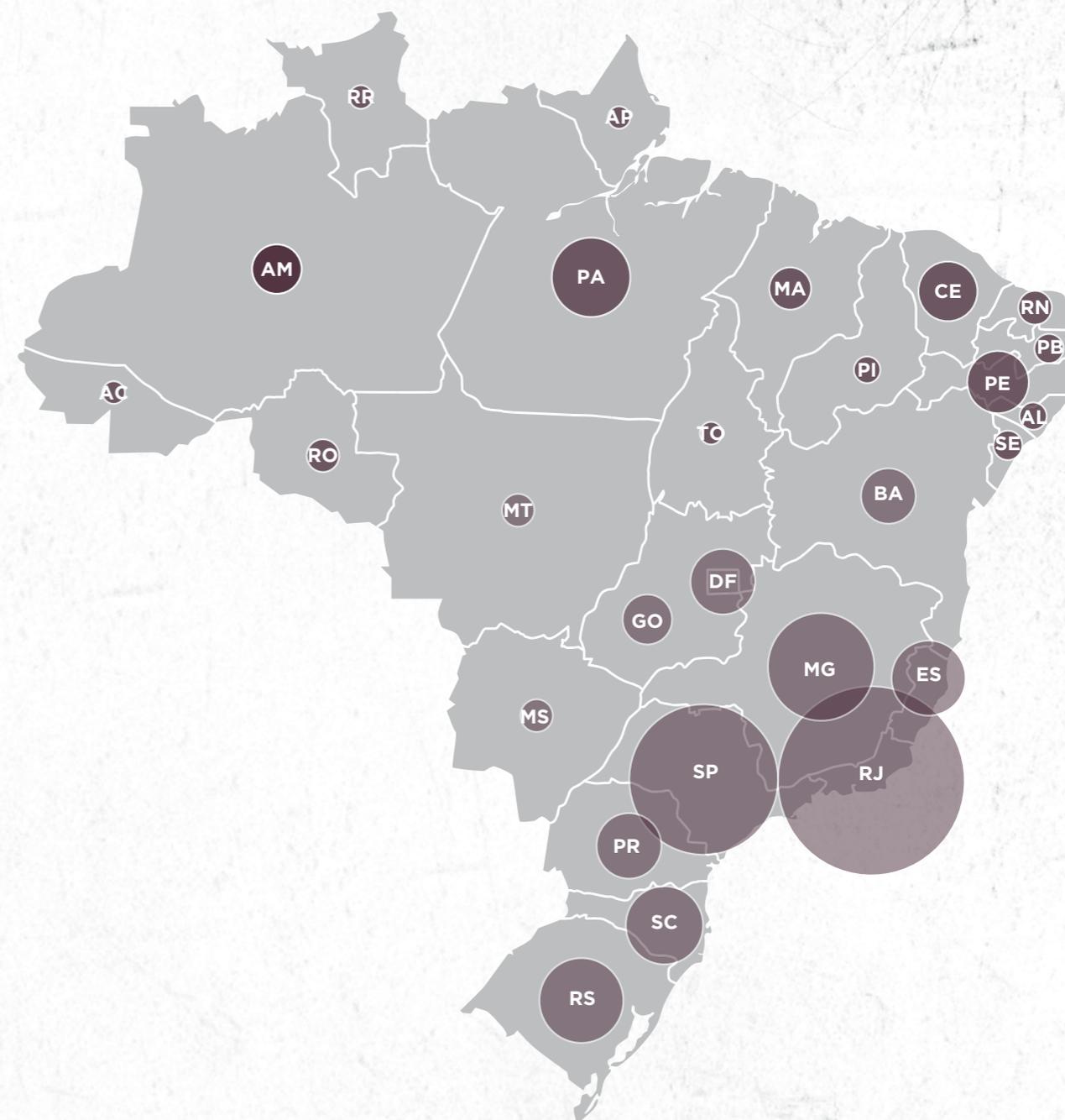


## Locais (UF)

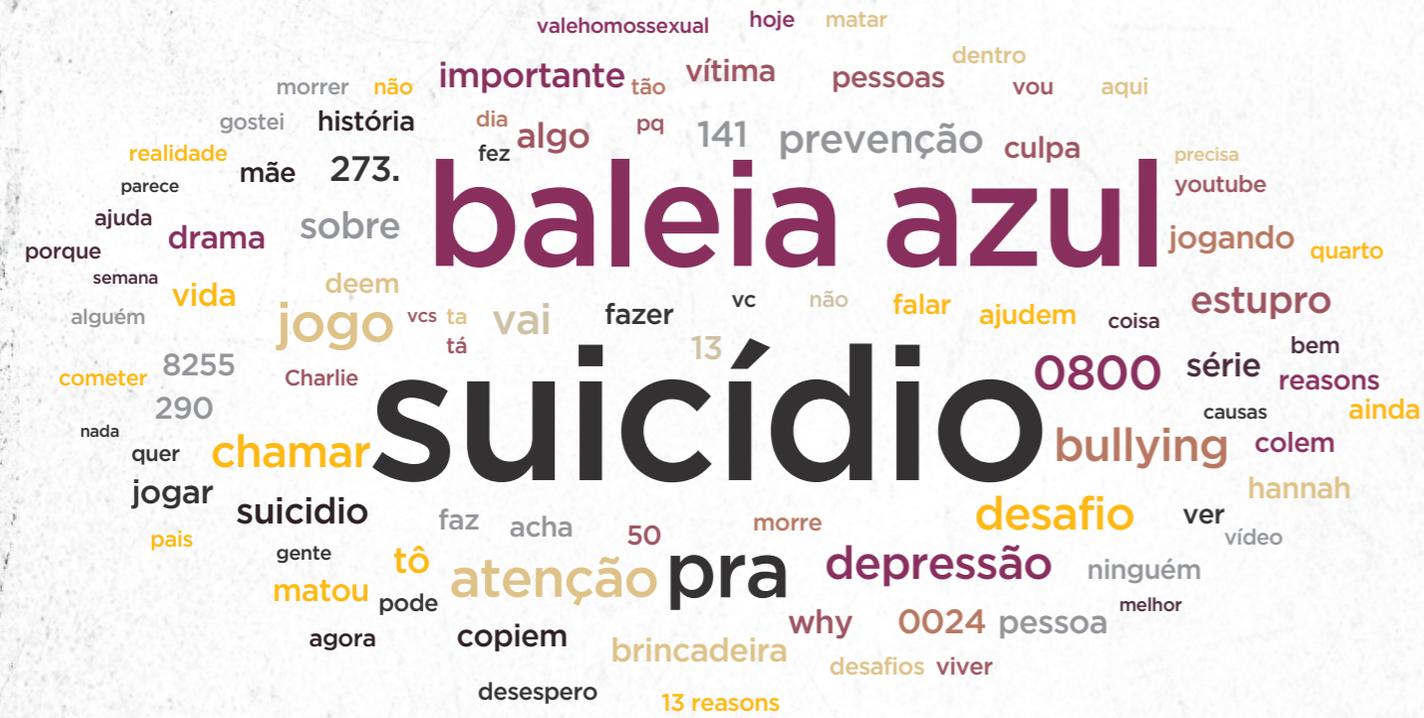
O Estado que concentrou a maior parte das menções, nos dois meses, foi o Rio de Janeiro, com 27,5% do total. Na sequência, tivemos São Paulo, com 17,9%, e Minas Gerais, com 9,9%. Também tiveram destaque o Pará (5,6%), o Rio Grande do Sul (5,5%) e Santa Catarina (4,8%).

## Mapa de Calor

Localização das menções (Twitter e Instagram)

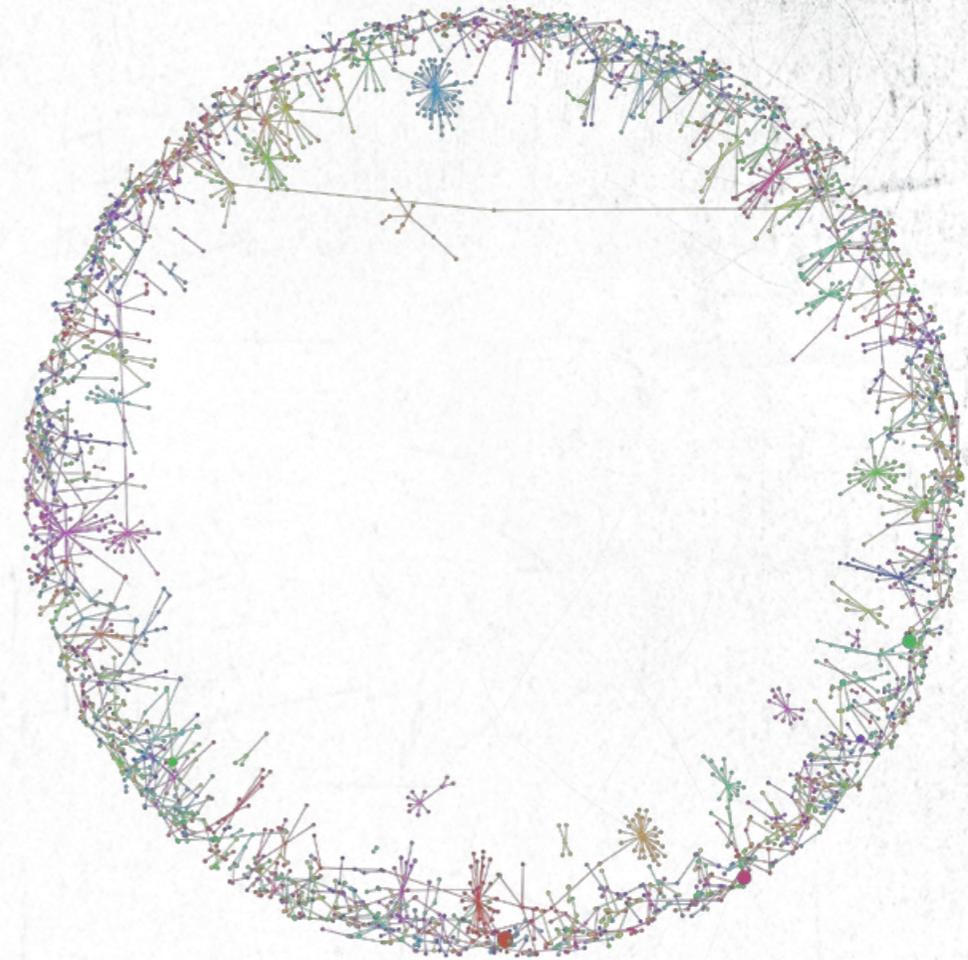


## Nuvem de termos



**Legenda:**  
O tamanho de cada palavra é proporcional à frequência de postagens durante o período analisado (abril e maio de 2017).

## Grafo de conexões



O grafo acima dá conta das conexões entre usuários que discutiram de maneira geral o assunto suicídio nas redes Twitter e Instagram. Percebe-se claramente que o assunto é periférico, pulverizado, restrito a “clusters” (grupos de conexões) e com poucas interconexões entre os diferentes agrupamentos. Não se destaca nenhum influenciador. Ou seja, o assunto suicídio, de forma geral, está restrito aos milhares de agrupamentos que o discutem entre si mesmos. Para analisar o grafo, e entender quem é quem em cada grupo, de onde saem ou chegam as conexões, se você estiver na versão on-line, clique no link abaixo, amplie a página e coloque o cursor exatamente no centro de cada agrupamento. Cada ponto é uma pessoa em uma determinada rede. As cores apenas indicam o cluster.

# EFEITO WERTHER E OS MITOS SOBRE SUICÍDIO

## FINGIR QUE O PROBLEMA NÃO EXISTE NÃO RESOLVE

Ainda nos dias de hoje, existe uma crença, muito difundida em nossa sociedade, de que o suicídio seria, de certa maneira, “contagioso”. Por essa lógica, falar ou dar audiência para o tema teria uma influência negativa, incentivando o suicídio entre pessoas com tendência à depressão.

A essa ideia deu-se o nome de **Efeito Werther**, uma referência ao romance de Johann Wolfgang von Goethe, chamado de Os

Sufrimentos do Jovem Werther. Lançado em 1774, a obra narra as decepções amorosas do personagem, que o levam ao suicídio. Após a publicação do livro, teria ocorrido uma onda de suicídios na Europa, que foi atribuída à influência da obra sobre os leitores.

Até é possível estabelecer uma relação entre obras de ficção, ou mesmo suicídios de famosos, com influência sobre ondas de suicídio. Uma forma de “gatilho” para aqueles que talvez ainda não estivessem pensando nessa possibilidade ou já tivessem pensado, mas não tiveram coragem, e ao ter contato com o fato passam a considerá-lo. Um exemplo disso é o da atriz Marilyn Monroe, que teria desencadeado um aumento de 12% na taxa de suicídios no mês seguinte ao da sua morte.

---

*A mídia evita noticiar casos de suicídio.*

---

Assim, por acreditar que expor o tema pode incentivar suicídios, e também por preocupações religiosas, o assunto tornou-se um grande tabu em nossa sociedade. A mídia evita noticiar casos de suicídio, e, quando o faz, apenas cita a informação, sem um aprofundamento maior.

Sem estudar caso a caso, é muito difícil estabelecer uma relação entre obras, como o romance de Goethe, ou casos famosos, como o de Kurt Cobain, e sua influência direta sobre as taxas de suicídios. Além disso, o sociólogo Émile Durkheim, que baseou boa parte de seus estudos sobre a questão, considerando-a uma patologia social, não acreditava que a sugestão era relevante. Para ele, **esses suicídios já estariam fadados a ocorrer**, e qualquer influência externa poderia apenas acelerá-los. Ou seja, por essa análise, essa pessoa influenciada por uma obra ou notícia já seria alguém que tem potencial para um comportamento suicida, e deixar de falar sobre o assunto não resolveria o problema.



Para corroborar com essa visão, a OMS considera que 90% dos suicídios poderiam ser evitados. Para isso, bastaria que a pessoa recebesse a ajuda adequada. Porém, como essa pessoa vai receber ajuda se o tema é um tabu, e ninguém fala sobre isso? Ela saberá que existe uma saída? Que o suicídio não é a única opção? Que ela não precisa se sentir estigmatizada ou envergonhada por pensar sobre? As pessoas que convivem com ela saberão identificar os sinais e como oferecer apoio?

Também existe o componente religioso, que contribui para reforçar o tabu, principalmente no Ocidente, que tem uma cultura cristã muito forte em sua formação. Por essa visão, a vida é um dom divino, dado por Deus, e que só por Ele pode ser retirado. Ninguém tem autonomia para tirar a própria vida, já que é um presente divino. Com isso, o suicídio entra na gama de pecados, o que não contribui para desmistificação da questão, com um debate aberto e que não estigmatiza as pessoas que pensem nisso, ou que chegam a tentar.

**O suicídio tem sido um tabu por um longo tempo, e ainda assim as**

**taxas continuam crescendo.** Ou seja, não falar sobre não está ajudando. Além disso, são diversos os exemplos de que, para resolver um problema, deve-se informar as pessoas sobre ele. Com responsabilidade, obviamente. Qual a melhor maneira de se evitar a disseminação do HIV? Escondendo a sua existência e tentando evitar que os jovens façam sexo? Ou informando todos sobre o vírus, suas causas e consequências, e que para evitá-lo deve-se usar camisinha?

Além disso, **também é preciso desmistificar a questão da depressão e outros distúrbios, como a ansiedade.** É comum a ideia de que isso não passa de frescura, que a pessoa só quer atenção ou, então, que basta uma decisão pessoal para a melhora. Sem falar no estigma de quem faz terapia, ou passa por tratamento psiquiátrico. Esse tipo de julgamento só piora a situação, já que faz a pessoa sentir vergonha, e a afasta da ajuda necessária.

Não tratar um problema não faz com que ele desapareça, ao contrário, apenas permite que ele cresça no escuro. Por isso, precisamos derrubar esse tabu, e **falar sim sobre o suicídio.**

# MITOS SOBRE O SUICÍDIO

---

Como acontece com praticamente todos os nossos tabus, existe uma série de mitos com relação ao suicídio. Crenças totalmente equivocadas que fazem de tudo, menos informar, tendo como resultado mais preconceito e práticas inadequadas, que no fim influenciam negativamente no problema. Seguem alguns dos mitos mais difundidos sobre o suicídio:

- **“Quem fala não faz, só quer chamar atenção”** – Em geral, pessoas com comportamento suicida informam suas intenções antes de iniciar as tentativas. Qualquer ameaça deve ser sempre encarada com seriedade, pois normalmente é um pedido de ajuda.
- **“Quem tem comportamento suicida nunca avisa”** – Apesar de existirem alguns casos mais impulsivos, geralmente a pessoa dá diversos sinais antes de se suicidar. Interpretando isso corretamente, pode-se oferecer ajuda e evitar o suicídio.
- **“Quem tem comportamento suicida quer mesmo morrer, e não há como evitar”** – Na verdade, é comum que as pessoas que pensam em suicídio queiram ser ajudadas, mas elas apenas não encontram outra saída. Como já dito, 90% dos suicídios poderiam ser evitados.
- **“Todas as pessoas que tentam ou cometem suicídio têm alguma doença, como depressão”** – Embora a maioria das pessoas com comportamento suicida apresente sintomas de depressão ou outros distúrbios, isso não ocorre com todas. São vários os fatores que podem desencadear um suicídio.
- **“Não se deve falar sobre isso com alguém que tem pensamentos suicidas”** – Esse pensamento de que falar de suicídio com a pessoa a incentiva ao ato é bastante comum, e também está equivocado. É importante ter uma conversa franca com a pessoa. Não falar sobre só piora a situação.
- **“Quem tenta uma vez tenta sempre”** – Com ajuda e tratamento adequados, pode-se fazer a pessoa superar. Existem vários casos de pessoas que tentaram, sobreviveram e se recuperaram.
- **“Quem tenta uma vez nunca mais tentará”** – Pessoas que já tentaram uma vez têm uma chance maior de cometer suicídio. Por isso é importante que se procure ajuda, para evitar novas tentativas.

# O QUE LEVA AO SUICÍDIO?

---

**DESESPERO PROFUNDO  
E FALTA DE ESPERANÇA**

Por que alguém pensa em suicídio? O que faz uma pessoa querer acabar com a própria vida? Para muita gente, pode parecer difícil entender essas questões – embora pensar em suicídio, ou ao menos na ideia de morrer, não seja algo tão incomum assim.

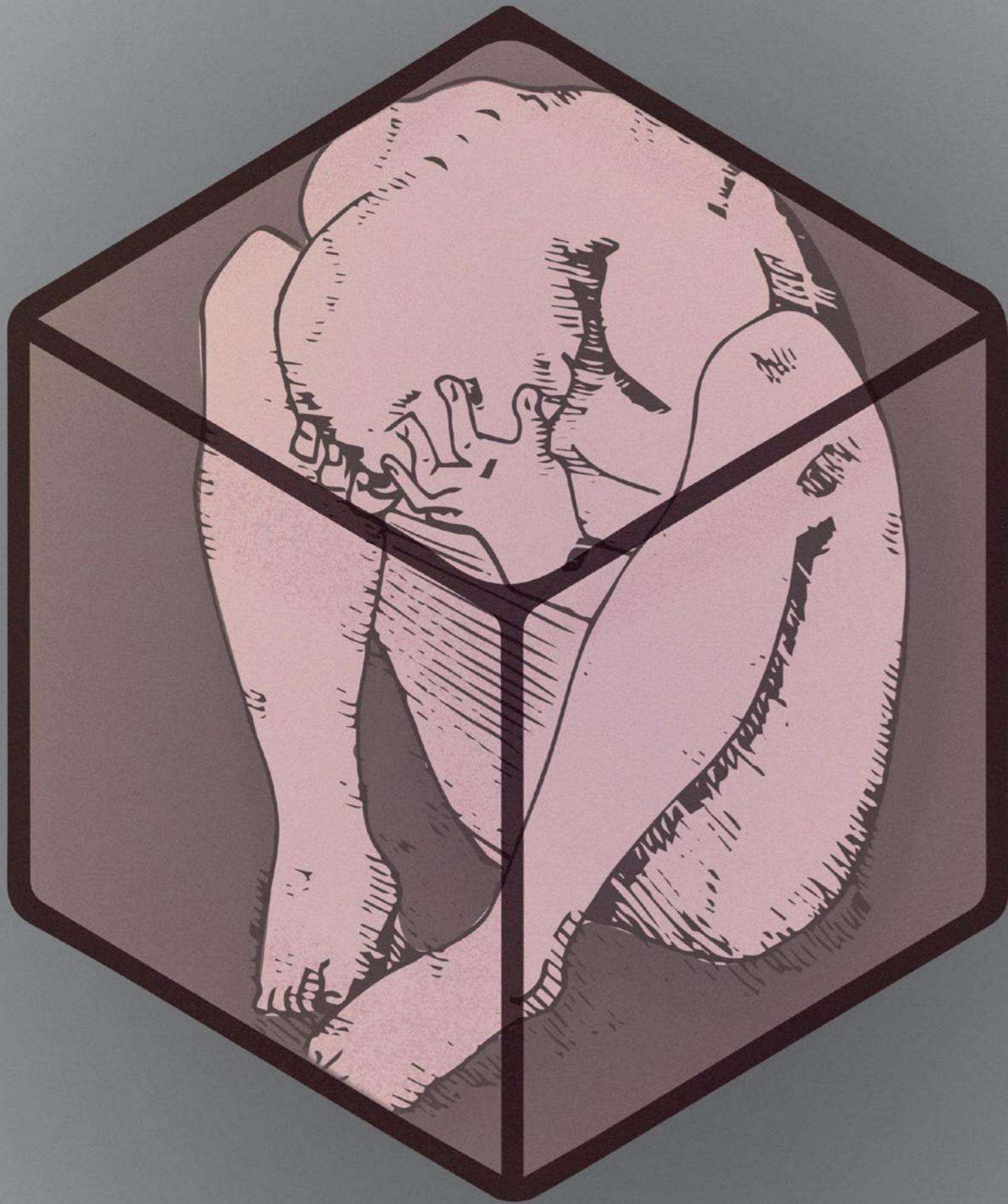
São diversos os fatores que podem levar alguém a considerar o suicídio como uma opção, sejam de ordem emocional, social ou médica, como a depressão. Mas, em geral, a pessoa se enxerga em uma situação muito complicada, com muita dor e sofrimento, na qual ela **não consegue achar uma saída**. Ao se ver isolada, e sem opções, a ideia cresce e, sem receber apoio ou encontrar um caminho possível, o suicídio acaba se tornando a última saída.

O bullying e a intolerância em geral também podem desempenhar um grande papel nesse contexto, ajudando a empurrar uma pessoa para a depressão e, em consequência, podendo influenciar negativamente na tentativa de um suicídio.

---

***O bullying e a intolerância  
podem influenciar em  
uma tentativa de suicídio.***

---



Com dados de 2012<sup>3</sup>, os países com as maiores taxas de suicídio do mundo são a Guiana, com 44,2 para cada 100 mil habitantes, a Coreia do Norte, com 38,5, e a Lituânia, com 28,2. Além disso, há os casos em que as taxas têm crescido, como o Brasil, com aumento de 10,4% entre 2000 e 2012. Nesse sentido, o maior destaque é a Coreia do Sul, com crescimento de 109% no mesmo período.

Além da questão psicológica e pessoal, há também um componente cultural, que faz com que alguns países tenham taxas altas. Um bom exemplo é o Japão, onde o suicídio por questões de honra é muito comum. O país apresenta uma taxa de 18,5 suicídios para cada 100 mil habitantes, três vezes mais que o Reino Unido e 50% acima dos Estados Unidos.

O caso dos kamikazes, na Segunda Guerra Mundial, é um clássico, no qual pilotos atiravam seus aviões contra alvos, entregando diretamente as suas vidas pela nação. Por não ter uma raiz cultural cristã, o suicídio não é visto pelos japoneses como um pecado, podendo ser considerado uma forma de assumir a responsabilidade pelos próprios atos, ou, em outras palavras, uma questão de honra.

Há também os casos dos extremistas religiosos, principalmente entre radicais muçulmanos, que se suicidam enquanto provocam mortes ao redor com a explosão de artefatos presos ao corpo. Existem ainda aqueles outros que se matam depois de provocar mortes aparentemente sem nenhuma razão - como os casos que vimos ocorrer em escolas e locais públicos dos Estados Unidos.

<sup>3</sup>Dados da OMS.

# O PERFIL DA PESSOA COM COMPORTAMENTO SUICIDA

Em geral, pode-se afirmar que cerca de **90% das pessoas que se suicidam possuem depressão ou algum outro transtorno associado**, como abuso de drogas ou ansiedade, por exemplo. Não se pode afirmar que todas as pessoas com depressão tenham comportamento suicida - estima-se que sejam de 5% a 10%, entretanto, a maior parte das pessoas que tentam ou cometem suicídio apresenta sintomas do transtorno.

Em uma cartilha, a Organização das Nações Unidas (ONU) destacou os principais grupos de risco para o suicídio. Os principais fatores que podem influenciar são:

- Questão econômica - classes sociais mais baixas, menor nível de educação ou perda de emprego.

- Estresse social.

- Problemas familiares ou em relações sociais.

- Traumas, tais como abusos físico ou sexual.

- Perdas pessoais.

- Doenças ou transtornos, como depressão, ansiedade ou esquizofrenia.

- Abuso de álcool ou outras drogas.

- Sentimentos de baixa autoestima ou de desesperança.

- Pouco discernimento, falta de controle da impulsividade e comportamentos autodestrutivos.

- Vítimas de bullying ou intolerância, como a homofobia ou a transfobia.

- Doença física ou dor crônica.

- Exposição ao suicídio de outras pessoas, especialmente no período de luto.

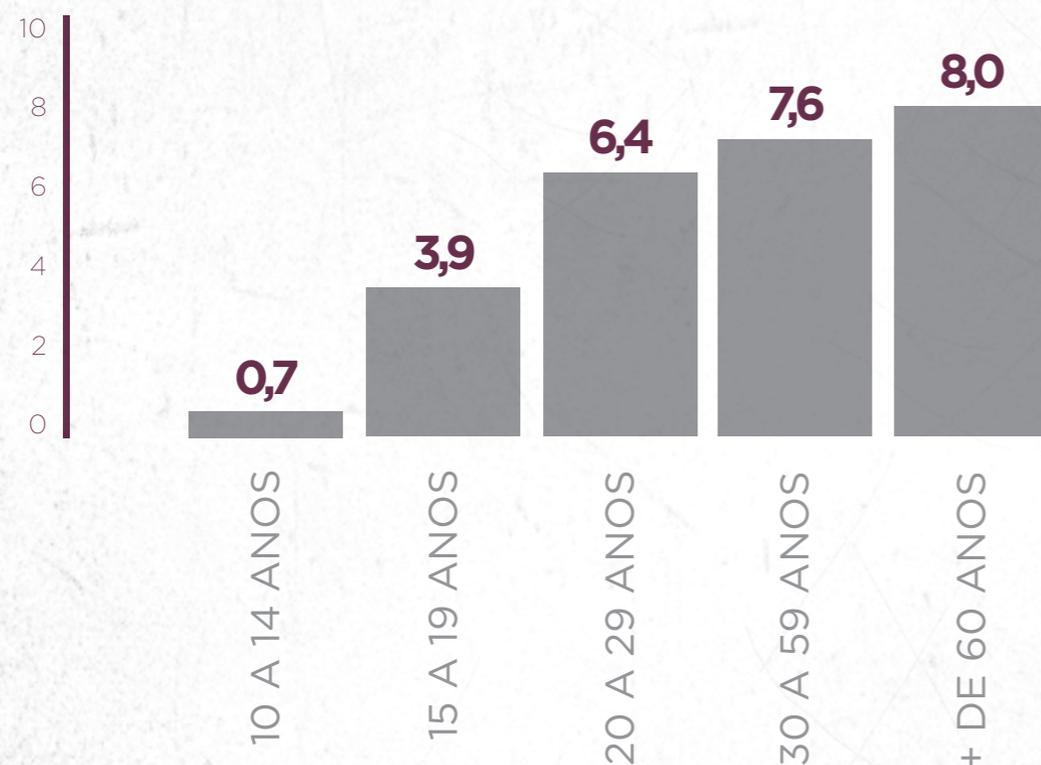
- Acontecimentos destrutivos e violentos (tais como guerras ou desastres naturais).



No Brasil, separando-se por faixas etárias, os idosos apresentam as maiores taxas, com oito suicídios para cada 100 mil habitantes. A causa mais comum, com aproximadamente 70% dos suicídios nessa fase, é a depressão, muitas vezes não diagnosticada ou tratada inadequadamente. Psicoses e abusos de drogas, principalmente o álcool, também estão entre os motivos mais frequentes.

Há também os casos de suicidas passivo-crônicos, muito comuns entre idosos, que é quando a pessoa não manifesta claramente essa intenção, como, por exemplo, recusar alimentação, não seguir prescrições médicas, deixar de tomar remédios ou abandonar tratamentos. Por ser um estudo que analisa basicamente as redes sociais, essa faixa etária acaba não tendo muita representatividade neste dossiê, pela proeminência de um público mais jovem na internet.

## SUICÍDIOS POR FAIXA ETÁRIA NO BRASIL NÚMEROS PARA CADA 100 MIL HABITANTES



Fonte: Mapa da violência 2014

Entretanto, é entre os jovens que as taxas apresentaram o maior crescimento, de 2002 a 2012, o que preocupa bastante.

## SUICÍDIOS DE ADOLESCENTES NO BRASIL NÚMEROS PARA PESSOAS COM 10 A 19 ANOS



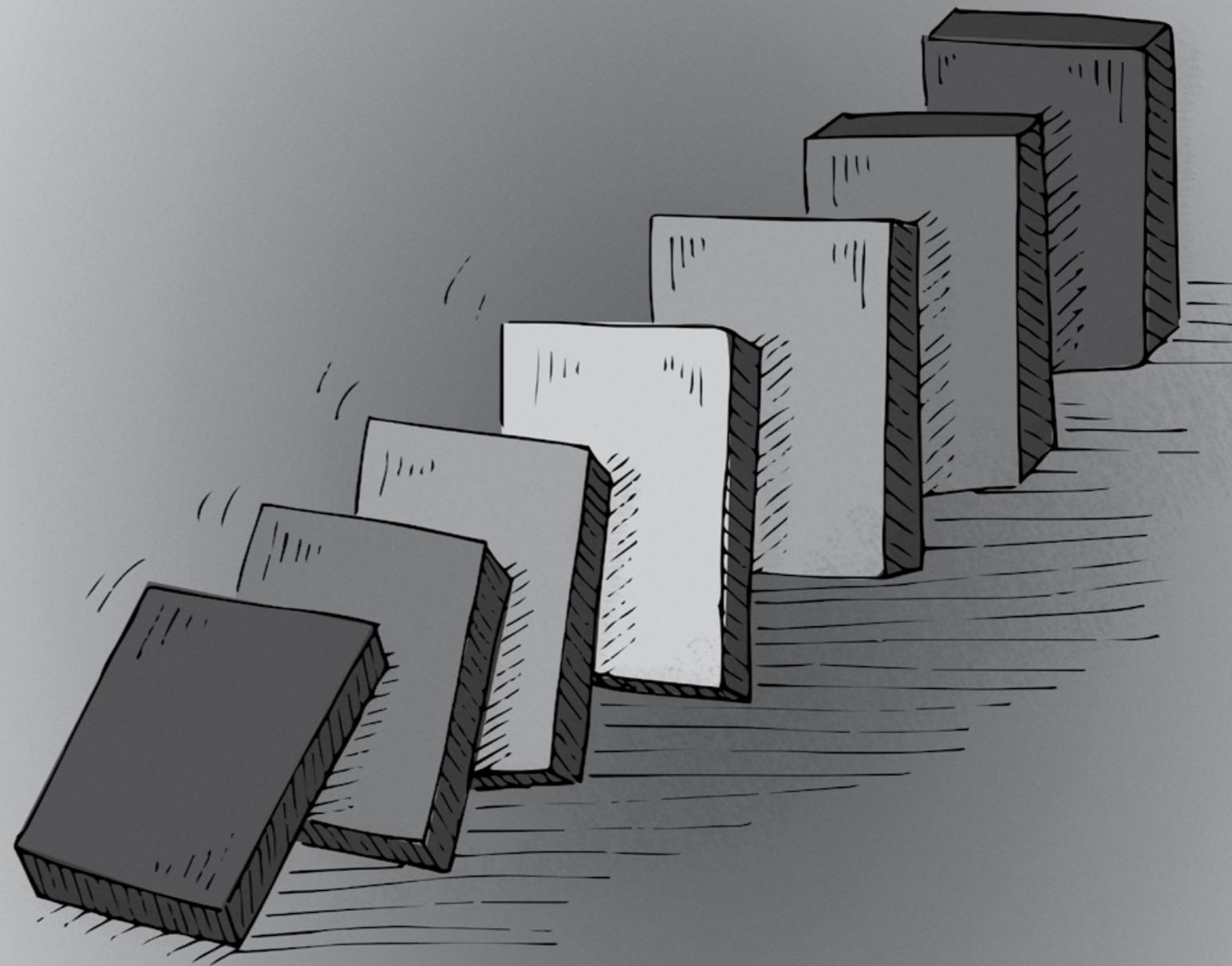
Fonte: Mapa da violência 2014

Além disso, homens possuem mais chances de cometer suicídio do que mulheres. As únicas exceções são Índia e China. Os brasileiros, por exemplo, têm 3,7 vezes mais chances de se suicidar do que as brasileiras, de acordo com estudo realizado pelas pesquisadoras Daiane Borges Machado e Darci Neves dos Santos, da Universidade Federal da Bahia (UFBA). As possíveis razões para isso estão no fato de homens serem mais resistentes a procurar ajuda e utilizar métodos mais letais em suas tentativas. A pesquisa também mostrou que, no Brasil, indígenas têm taxas muito maiores de suicídio, com 132% mais casos que no restante da população.

# PRINCIPAIS SINAIS

---

**O SUICÍDIO GRITA,  
E NÓS PRECISAMOS OUVIR**



**Quem pensa em suicídio normalmente dá diversos sinais.** Por isso, é de extrema importância estar sempre atento, sabendo como interpretar os principais indícios. Os principais sinais são:

• **Frases de alarme** - Muita gente acha que quem pensa em suicídio não fala sobre, mas isso não é necessariamente verdade. Por mais que a pessoa não o faça diretamente, ela pode usar algumas expressões que indiquem isso, até mesmo como uma forma de pedido de ajuda. Frases como “não aguento mais”, “queria sumir”, “queria morrer”, “nunca fui amado” ou “estou ficando louco” são comuns. Por isso, é importante ficar atento ao que as pessoas dizem e postam nas redes sociais, porque pode ser um importante sinal de que elas não estão bem.

• **Mudanças drásticas de comportamento** - Alguém que tinha um hobby e de repente abandona, era muito vaidoso e sem motivo aparente fica desinteressado e desleixado. Essas mudanças repentinas podem ser um sinal de que algo não vai bem, e é o momento de se aproximar para entender o que está ocorrendo.

• **Depressão** - Embora nem todos os depressivos tenham pensamentos suicidas, e nem todos os suicídios sejam resultado de uma depressão, boa parte das pessoas que tentam tirar a própria vida sofre com a doença. Por isso, é muito importante ficar atento aos sintomas, como tristeza profunda; baixa autoestima; inquietação e ansiedade; cansaço exagerado, indisposição e sonolência; insônia; perda de interesse em atividades do dia a dia; falta de apetite; problemas digestivos e dor no estômago; dores de cabeça constantes, etc.

• **Abuso de álcool, drogas ou outras substâncias** - Esse é um dos principais fatores de risco para o suicídio. Por isso, é importante prestar atenção quando alguém começa a ter um consumo abusivo de substâncias psicoativas.

• **Melhora repentina** - Uma simulação de melhora é comum em diversos casos de suicídio. Ou mesmo uma melhora genuína, pelo fato de a pessoa ter se decidido pelo suicídio, e considerar que com isso resolveu seus problemas. Assim, quando uma pessoa deprimida, ou passando por dificuldades, apresentar uma melhora drástica, sem muita explicação, é bom acompanhá-la, para garantir que ela não tentará o suicídio.

# PARA EVITAR O SUICÍDIO

## PODE SER PREVENÍVEL, MAS NÃO PREVISÍVEL

Por mais que seja muito difícil prever exatamente quando um suicídio ocorrerá, é totalmente possível preveni-lo, impedindo que ele ocorra. Para isso, o primeiro passo é acabar com esse tabu que existe sobre o tema.

Como citado anteriormente, falar sobre, sem preconceitos e de maneira responsável, é a melhor forma de informar as pessoas sobre tudo o que envolve a questão. O primeiro passo é mostrar a todos a gravidade da situação, que o suicídio não é coisa do outro mundo, que está muito presente em nossa sociedade. **O suicídio está mais próximo de nós do que imaginamos.**

Reconhecida a importância da questão, é preciso que se acabe com essa ideia de que “depressão é frescura”, que a pessoa “só quer chamar atenção”, que ela “é louca”, é “fraca”, ou que nada pode ser feito a respeito. Esse menosprezo talvez seja o principal fator que faz com que sejamos surpreendidos por um suicídio. Como já destacado, prestar atenção aos

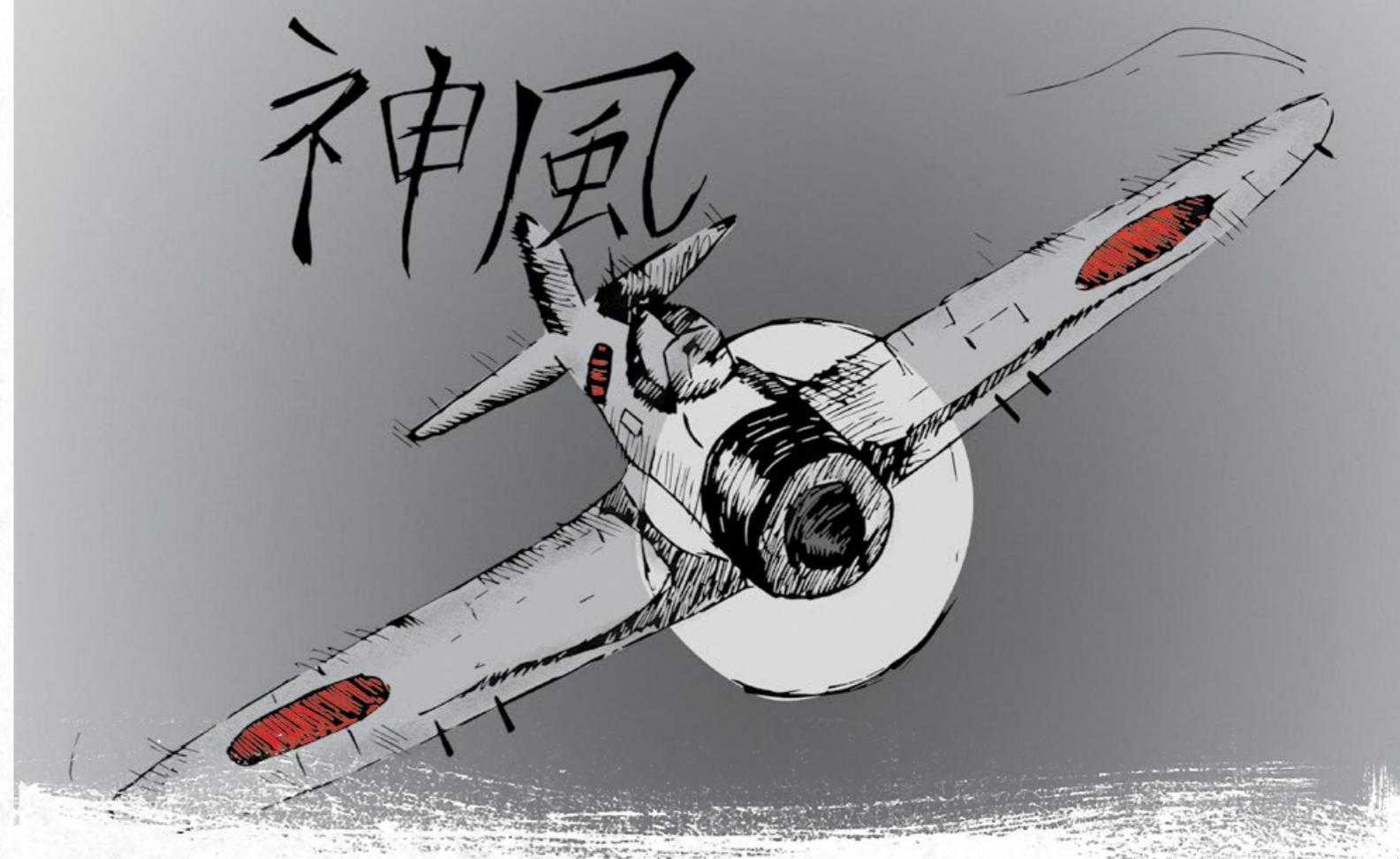
sinais é fundamental, porque depois que o suicídio é realizado não há mais o que fazer.

Além disso, é preciso que não se julgue quem passa por uma situação difícil, oferecendo apoio, tentando entender o momento da pessoa e sempre demonstrando que tem, sim, uma saída.



# E QUANDO É VOCÊ QUE PENSA EM SUICÍDIO?

Já para a pessoa que está passando por momentos complicados, e chegou a cogitar a hipótese de suicídio, o mais importante é tentar manter a calma, e **sempre procurar ajuda**. Por mais que seja difícil enxergar uma saída, ela existe, só que sozinho fica mais complicado para encarar a situação. Por isso, é essencial que se procure o apoio de pessoas mais próximas e de confiança.



Além disso, depressão, ansiedade e outros distúrbios têm tratamento. **Por isso, é muito importante que se busque ajuda profissional.** Também é preciso desmistificar a questão da terapia e do tratamento psiquiátrico. É totalmente normal, quando se passa por um problema do tipo, que se procure por profissionais capacitados, que saberão a melhor maneira de lidar com a situação.

Quem não tem condições de pagar por um tratamento pode procurar os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), que são instituições públicas destinadas a oferecer, de maneira totalmente gratuita, ajuda no campo psicológico.

Por fim, em um momento de desespero, pode-se também entrar em contato com o Centro de Valorização da Vida (CVV). A organização presta serviço voluntário e gratuito de apoio emocional e prevenção do suicídio para todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo. **Basta ligar no 141 ou acessar o site [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br). O mais importante é saber que existe, sim, uma saída, e que você nunca está sozinho.**

# PESSOAS IMPACTADAS E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

---

O suicídio também tem consequências sobre quem fica. Mesmo sendo um ato individual e solitário, é uma das formas de morte que mais causam dor e sofrimento aos familiares e amigos. É comum que quem passa pelo luto busque respostas que muitas vezes não podem ser dadas. O famoso “e se” entra em ação, juntamente com sentimento de descrença, raiva, dor e culpa.



“Tem uma diferença no luto. A gente não compara dor, mas tem alguns temas que são específicos do luto por suicídio, como a culpa, o estigma, a busca do porquê”, afirma Karen Scavacini, psicóloga e coordenadora do Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio.

Essa dor faz com que seja comum o comportamento suicida nos enlutados, o que faz desse um grupo de risco, e que deve receber atenção especial quando se fala em prevenção. Estima-se que de **cinco a 10 pessoas sejam extremamente impactadas por um suicídio**. Ou seja, como ocorrem em média 32 suicídios por dia no Brasil, pode-se afirmar que temos, diariamente, de 160 a 320 pessoas impactadas diretamente.

E é aí que entra a *Posvenção*, termo relativamente novo no Brasil e que diz respeito a toda intervenção que é feita após o suicídio de alguém, visando ajudar os parentes e as pessoas mais próximas a passar pelo período de luto. A ideia principal é mostrar que **já aconteceu com outras pessoas, que isso é mais comum do que imaginamos**

**e, principalmente, que existe vida após um suicídio.**

Assim, existem grupos de apoio, com reuniões periódicas nas quais as pessoas podem dividir suas experiências e se ajudar, além do atendimento individual, psiquiátrico para alguns que precisam mais, como os que desenvolvem Transtorno de Estresse Pós-traumático, por exemplo. Há ainda outras ações possíveis, como apoio para crianças e a chamada posvenção ativa, quando as associações vão atrás dos enlutados.

“Em termos de Brasil, o que a gente tem de posvenção hoje? Praticamente nada”, destaca Scavacini.

Além disso, há o Dia Internacional do Sobrevivente do Suicídio, promovido no dia 20 de novembro.

Por fim, é importante frisar que ninguém é culpado por um suicídio. São diversos os fatores que levam à consumação do ato e, por mais que ele possa ser evitado, não há como prever exatamente quando ocorrerá. O suicídio é prevenível e não previsível.

## DEPOIMENTO DE QUEM PASSOU POR ISSO

*Aprendizado e divisor de águas. Acho que é isso que melhor define o impacto que o suicídio causou em minha vida. Foi um divisor de águas em relação ao que eu era e ao que quis me tornar. Aprendi a olhar com muito mais cuidado para as pessoas a minha volta, a ser menos egoísta. Aprendi a tentar ser sempre veículo de amor e de carinho para qualquer pessoa, por menos próxima que eu seja dela, a observar todas as formas de viver e como isso pode ou não impactar a vida de alguém, no que eu posso ajudar a melhorar ou trazer de lição pra mim.*

*Enxerguei também que a ambição e o descontento profissional são inimigos silenciosos da alegria, motivos que sei que levaram meu pai embora, claro que junto de todo um mundo e pensamentos desordenados que já deviam existir em sua cabeça. Passei algum tempo tentando entender essa cabeça, mas pouquíssimo tempo mesmo. O coração daquele ser era imenso demais e, por isso, compreensão e carinho são os sentimentos que carrego comigo em relação à decisão que ele tomou. Desde há muito tempo, graças a Deus, enxergo tudo com muita clareza e tranquilidade.*

*Mas, claro, tocar no assunto e lembrar esse episódio triste da minha vida é sempre doloroso. Por isso, eu espero, de coração, que esse pequeno momento de tristeza que passo ao escrever aqui possa ajudar alguém aí. Ajudar a ficar bem com a decisão que alguém amado possa ter tomado ou a mudar de ideia sobre como resolver o que acredite ser um problema sem solução em sua vida. Pois tudo tem uma solução, basta olhar em volta e dar uma oportunidade para que alguém possa ajudá-lo, assim como eu gostaria de ter ajudado o meu pai.*

Karina Meneses

# REDES SOCIAIS E SUICÍDIO

---

## CURTIDAS, COMENTÁRIOS E DEPRESSÃO

As redes sociais surgiram há pouco tempo, mas entraram no cenário social com um forte chute na porta. Em poucos anos, tomaram conta de muitas horas gastas na web pelos internautas de todo o mundo. Depois delas, mudamos muito a maneira com que nos relacionamos, e até como vemos a importância das nossas relações.

Possuir mais de 300 amigos e não falar com nenhum, ficar triste por receber poucas curtidas na *selfie* ou sentir-se excluído por não ter seu pedido de amizade aceito são apenas alguns dos novos comportamentos gerados pelas redes. **A constante necessidade de aprovação virtual tem exercido pressão demais para muita gente,** que tem sentido os efeitos nocivos dessa nova maneira de nos relacionarmos.

Outros agravantes são, por exemplo, os casos de *bullying*, que antigamente ficavam apenas no ambiente escolar, mas hoje continuam 24 horas por dia também via redes sociais.

**“Quantas curtidas são necessárias para fazer seu dia ficar melhor?”**

Do total monitorado, 6,3% foram depoimentos de pessoas que falavam abertamente em suas redes sobre o desejo/experiência com suicídio. Também registramos do total monitorado 5,5% de relatos espontâneos sobre o tema. É pouco se compararmos ao total das menções, mas significativo quando analisamos que pessoas com pensamentos suicidas têm utilizado as redes como forma de desabafo. **E como as redes recebem esse tipo de depoimento?**

---

***Estudos comprovam a relação do uso das redes sociais e o aumento dos casos de depressão e de ansiedade.***

---



Imagem: Banksy

Estudos comprovam a relação do uso das redes sociais e o aumento dos casos de depressão e de ansiedade. Segundo estudo realizado pela Escola de Medicina da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, que entrevistou 1.787 adultos com idades entre 19 e 32 anos, os “heavy users” (usuários que passam grande parte do tempo na internet) têm quase três vezes mais chance de sofrer de depressão do que aqueles que conferem suas redes sociais com menos frequência.

Outro estudo realizado pela instituição de saúde pública do Reino Unido, Royal Society for Public Health, em parceria com o Movimento de Saúde Jovem, mostrou que 90% das pessoas entre 14 e 24 anos usam redes sociais. Em paralelo, aumentaram 70% os casos de ansiedade. O estudo também revelou que o compartilhamento de fotos pelo Instagram impacta negativamente o sono, a autoimagem, e aumenta o medo dos jovens de ficar fora de moda.

**“As pessoas publicam apenas as coisas boas de suas vidas, como viagens, idas a bons restaurantes e momentos de festa com os amigos. Isso gera sentimentos de frustração, insegurança, e pode desencadear depressão.”**

**Ana Luíza Martins, psicóloga**

Como um novo fato social, é preciso estudar e entender melhor como as redes sociais afetam nosso dia a dia. Foram as redes que apresentaram o incrível potencial de encurtar distâncias e manter por perto amigos que não fazem mais parte da nossa rotina, mas também têm apresentado efeitos nocivos, que afetam radicalmente a vida de muita gente.

# A BALEIA AZUL

## O CYBERCRIME QUE VIROU JOGO

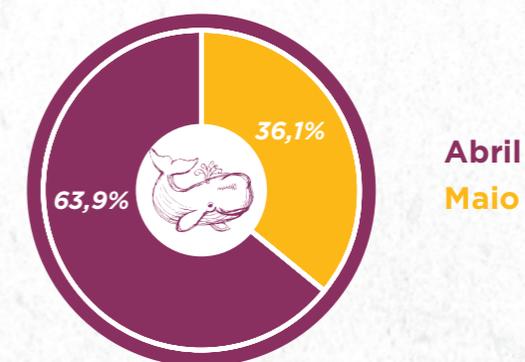
A história da Baleia Azul surgiu nas redes sociais na Rússia, em 2015, chegando ao Brasil em meados de abril de 2017. Boatos e notícias falsas circularam pelas redes, citavam um suposto jogo macabro formado por desafios, que ficavam a cada etapa mais complicados e tenebrosos, como, por exemplo, talhar uma baleia azul no braço, até o último dos desafios: cometer suicídio. Os sites que checam a veracidade de fatos, como Snopes, Radio Free Europe e Boatos.org, investigaram a história. Chegou-se à conclusão de que as primeiras notícias sobre o “jogo” eram falsas.

A história publicada na mídia e difundida nos boatos era a seguinte: para ser convidado para o “jogo” da Baleia Azul, era necessário apenas um post com uma hashtag em uma rede social, para que um administrador entrasse em contato e fizesse o convite para o grupo. Falsos relatos contavam que não havia saída para o jogo, que os administradores não permitiam ninguém sair do desafio, sob a ameaça de morte de familiares e até do próprio jogador.

O boato pegou tão forte que o assunto espalhou-se pelo mundo todo e, o mais assustador, depois de algum tempo, alguns casos que possivelmente teriam relação com a Baleia Azul começaram a aparecer, mesmo sem confirmação de existência de um “jogo” específico. As investigações ainda estão em curso, e um jovem de 19 anos foi preso no Maranhão, acusado de aliciar vítimas para o pretense jogo.

Mas, acima de tudo, é importante que o assunto tenha destacado a necessidade maior do acompanhamento da vida digital dos adolescentes e atenção de pais e educadores para sintomas de depressão, baixa autoestima, bullying e violência.

Seguindo a tendência do monitoramento geral, a maior parte das menções sobre Baleia Azul se concentrou em abril, com 63,9% do total.



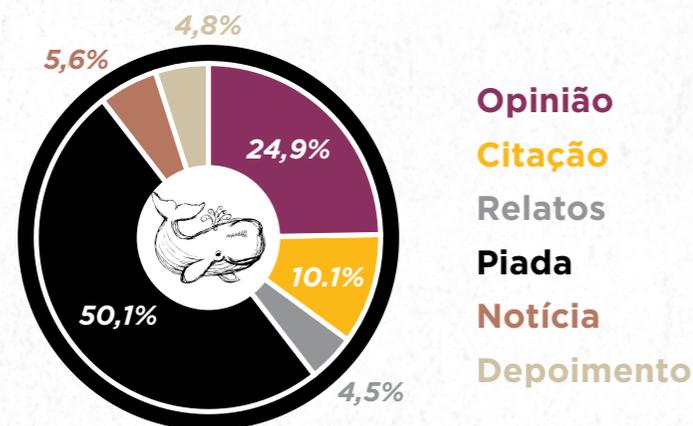


**BALEIA**

## Tipos das menções

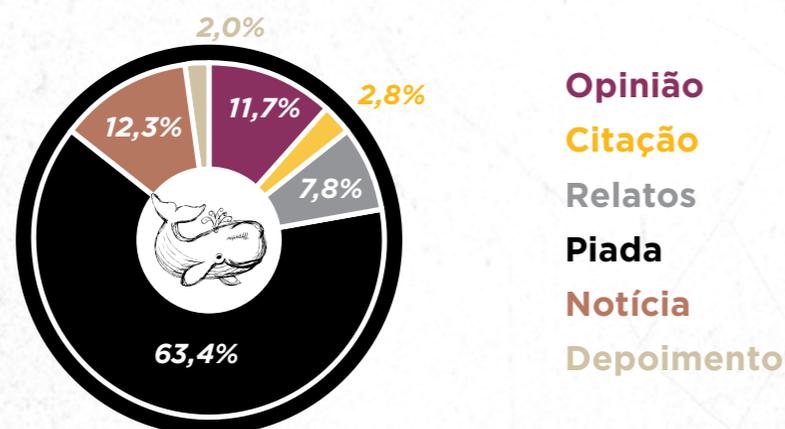
### ABRIL

As piadas realmente dominaram as menções sobre a Baleia Azul. Em abril, elas representaram 50,1% do total de menções, seguidas por opiniões, com 24,9%. As citações tiveram 10,1%, as notícias, 5,6%, os depoimentos, 4,8% e os relatos, 4,5%.



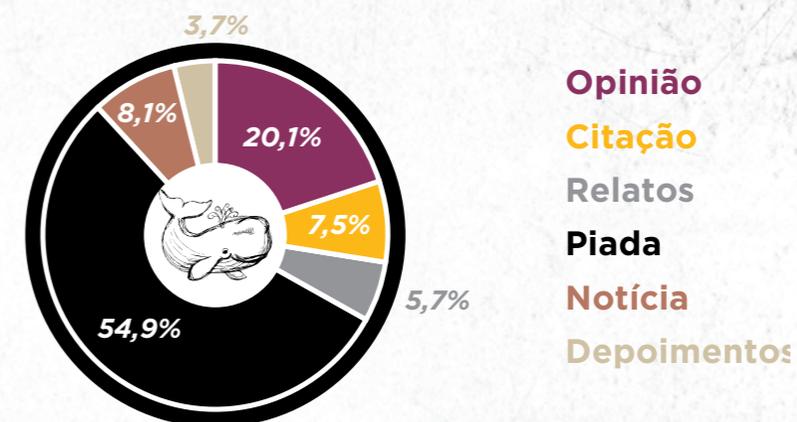
### MAIO

Em maio, a porcentagem das piadas aumentou ainda mais, talvez pelo fato de a repercussão ter diminuído. As brincadeiras ficaram com 63,4% do total, enquanto as notícias tiveram 12,3%, opiniões, 11,7%, relatos, 7,8%, citações, 2,8% e depoimentos, 2,0%.



## GERAL

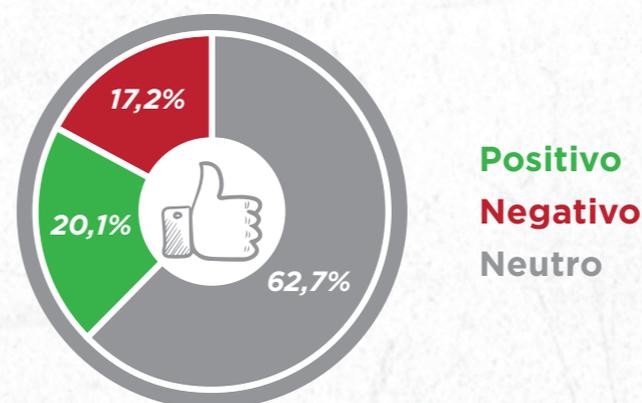
Somando os dois períodos, as piadas ficaram com 54,9%, as opiniões, com 20,1%, as notícias, com 8,1%, as citações, com 7,5%, os relatos, com 5,7% e os depoimentos, com 3,7%.



## Sentimentação

### ABRIL

No mês de abril, quando as notícias começaram a viralizar, as menções neutras foram maioria, com 62,7% do total, principalmente por conta de piadas e trocadilhos com o termo “baleia azul”. Eram de compartilhamento e de repercussão das notícias sobre o fato, porém sem um posicionamento claro. As positivas, quando a pessoa buscava conscientizar e informar sobre o tema, vieram na sequência, com 20,1%, muito próximas das negativas, que incentivaram a participação, julgaram de maneira pejorativa quem participasse ou minimizaram o problema, com 17,2%.

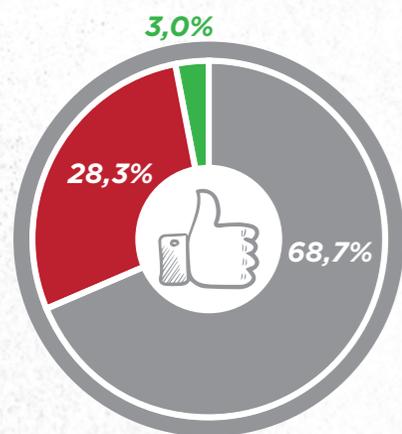


#### Legenda:

**Comentários positivos:** quando a pessoa demonstrou uma conscientização sobre o tema.  
**Comentários negativos:** mensagens preconceituosas, que reforçam o tabu, incentivam o suicídio ou demonstram falta de conscientização.  
**Comentários neutros:** quando não há um posicionamento claro na postagem.

## MAIO

Já em maio, quando a discussão diminuiu e sobraram basicamente as piadas, as menções positivas caíram ainda mais, com apenas 3% do total. As neutras continuaram disparadas à frente, com 68,7%, e as negativas vieram na sequência, com 28,3%.



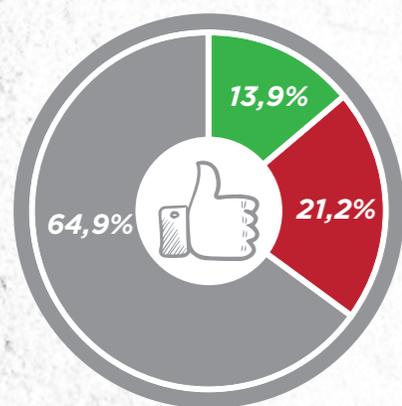
**Positivo**  
**Negativo**  
**Neutro**

### Legenda:

**Comentários positivos:** quando a pessoa demonstrou uma conscientização sobre o tema.  
**Comentários negativos:** mensagens preconceituosas, que reforçam o tabu, incentivam o suicídio ou demonstram falta de conscientização.  
**Comentários neutros:** quando não há um posicionamento claro na postagem.

## GERAL

No geral, a maior parte dos comentários foi neutra, com 64,9%. Na sequência, vieram as menções negativas, com 21,2%. Por fim, as postagens positivas tiveram apenas 13,9%, mostrando a pouca conscientização no debate sobre a Baleia Azul nas redes.



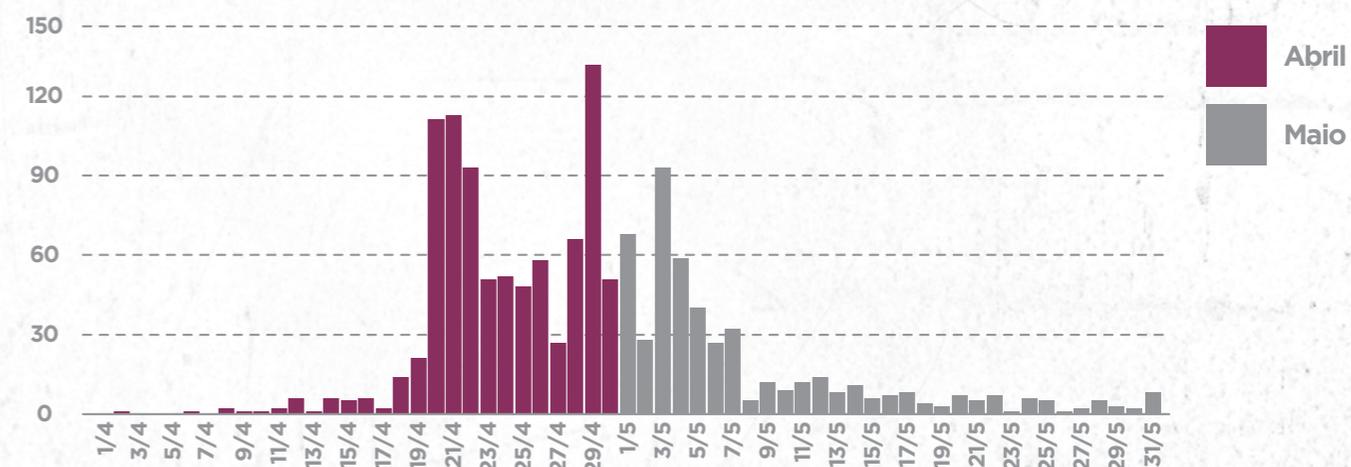
**Positivo**  
**Negativo**  
**Neutro**

### Legenda:

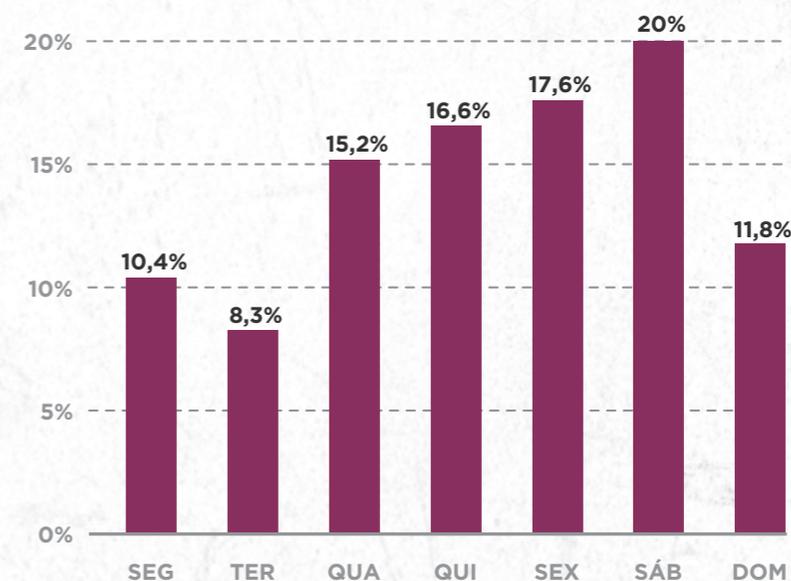
**Comentários positivos:** quando a pessoa demonstrou uma conscientização sobre o tema.  
**Comentários negativos:** mensagens preconceituosas, que reforçam o tabu, incentivam o suicídio ou demonstram falta de conscientização.  
**Comentários neutros:** quando não há um posicionamento claro na postagem.

## Dia vs. Buzz

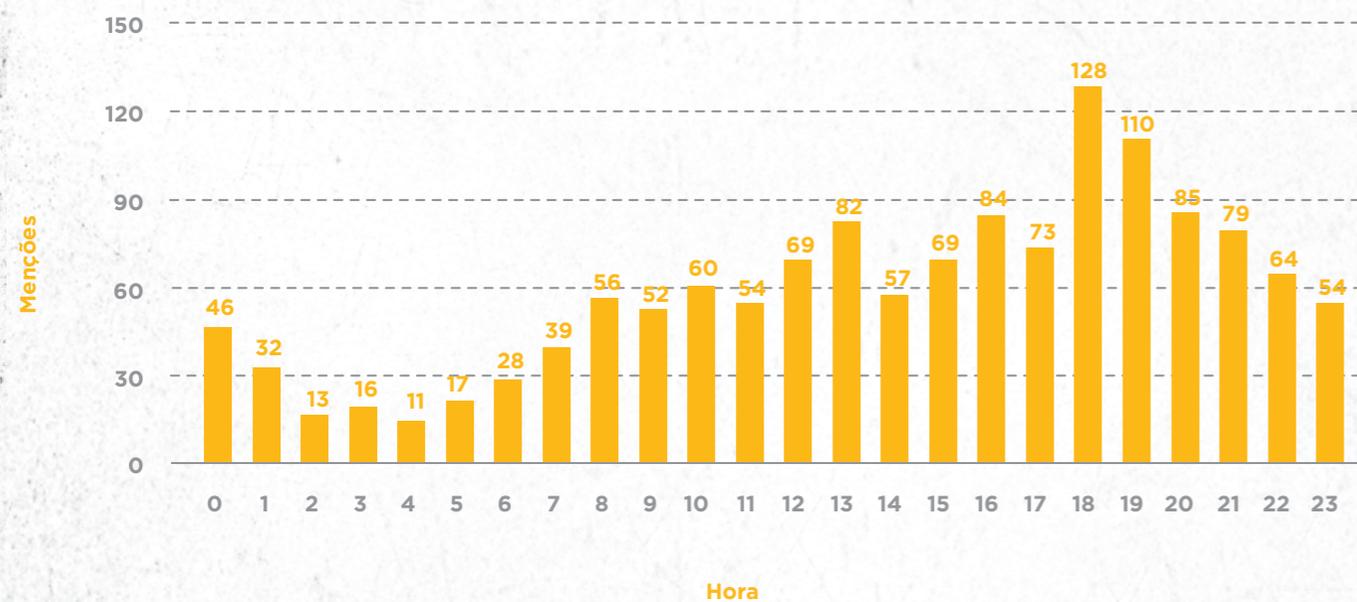
O assunto da Baleia Azul começou a viralizar em nossas redes principalmente a partir do dia 20 de abril, atingindo seu pico no dia 29 do mesmo mês. A partir do dia 4 de maio, a quantidade de comentários começou a cair, diminuindo consideravelmente ao longo do mês.



Considerando a média por dias da semana, a quantidade de menções crescia a partir das quartas-feiras, atingindo seu pico aos sábados.



Já para a média por horas, a quantidade de postagens começava a subir a partir das 8h, atingindo seu pico às 18h, quando começava a cair, mas mantendo-se com números consideráveis até a 0h.



### Locais (UF)

Quando o assunto foi Baleia Azul, o Rio de Janeiro foi o Estado com mais comentários, com 30,2% do total. Em segundo lugar, ficou São Paulo, com 16%, seguido por Minas Gerais, que teve 9,8%. Também apareceram com valores expressivos Santa Catarina (6,3%), o Rio Grande do Sul (6,1%), o Pará (4,8%) e o Espírito Santo (4,1%).



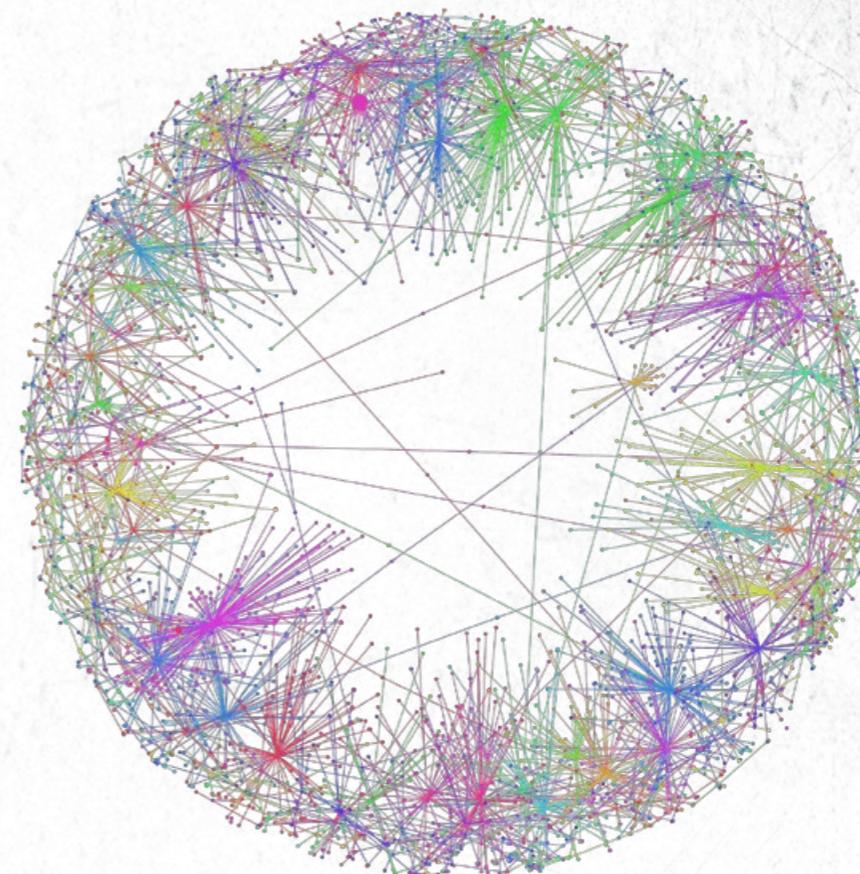
## Nuvem de termos



### Legenda:

O tamanho de cada palavra é proporcional à frequência de postagens durante o período analisado (abril e maio de 2017).

## Grafo de conexões



O grafo de conexões dos usuários que discutiram o assunto Baleia Azul no Twitter e no Instagram demonstra, ao contrário do grafo geral, que existem mais interconexões entre os diferentes clusters (agrupamentos de discussões). Surgem influenciadores que fazem deslocar o assunto de um agrupamento para outro. Para ver cada um desses influenciadores, que estão no centro de cada grupo, de onde saem ou chegam as conexões, se você estiver na versão on-line, clique no link abaixo, amplie a página e coloque o cursor exatamente no centro de cada agrupamento. Cada ponto é uma pessoa em uma determinada rede. As cores apenas indicam o cluster.

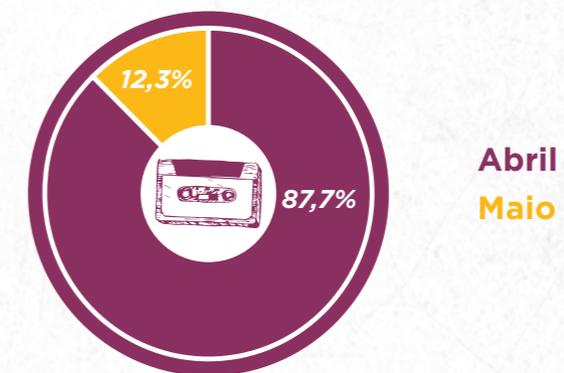
# NÃO SEJA UM PORQUÊ (OS 13 PORQUÊS)

## SUICÍDIO, BULLYING E INTOLERÂNCIA EM PAUTA

Outro grande destaque do monitoramento, principalmente no mês de abril, foi a série Os 13 Porquês, que estreou exatamente no primeiro dia do mês. **A produção foi responsável por 26,1% de todas as menções do monitoramento**, representando, sozinha, mais de um quarto de tudo o que foi falado sobre suicídio no período.

A produção da Netflix conta a história de Hannah Baker, uma adolescente que se suicida e deixa 13 fitas gravadas, destinadas a 13 pessoas que seriam as responsáveis por sua escolha de se suicidar. Sucesso absoluto de audiência, a série levanta diversas questões relacionadas à depressão, bullying, intolerância, machismo e até mesmo à cultura do estupro, o que gerou muita discussão e debate sobre esses temas.

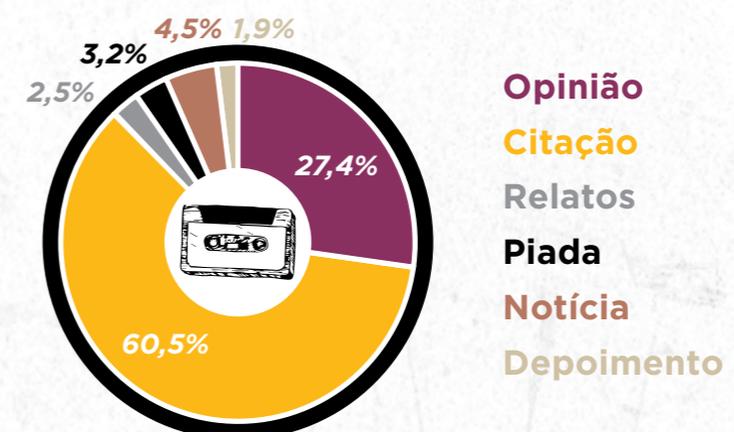
Um ponto importante foi a diferença entre os dois meses monitorados quando o tema é Os 13 Porquês. Abril, mês de estreia da série, concentrou a maioria absoluta das menções captadas, com mais de 87% do total.



### Tipos das menções

#### ABRIL

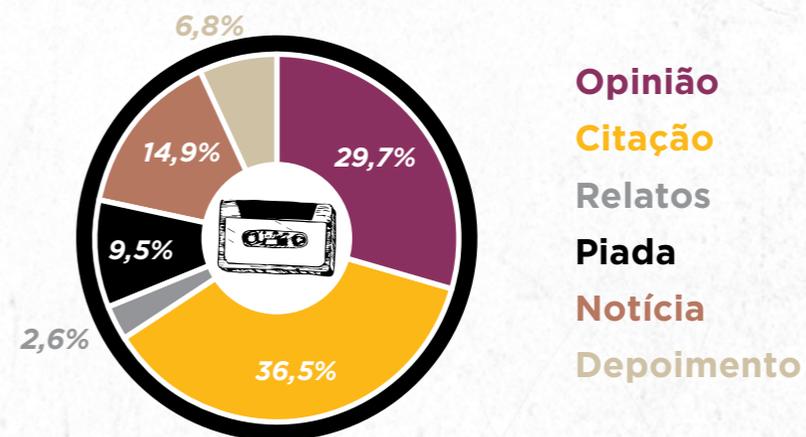
Além de concentrar a maioria absoluta de menções sobre Os 13 Porquês, o mês de abril teve como destaque a enorme quantidade de citações, com trechos e falas dos personagens, com 60,5% do total. Opiniões sobre a série também tiveram algum destaque, com 27,4%.





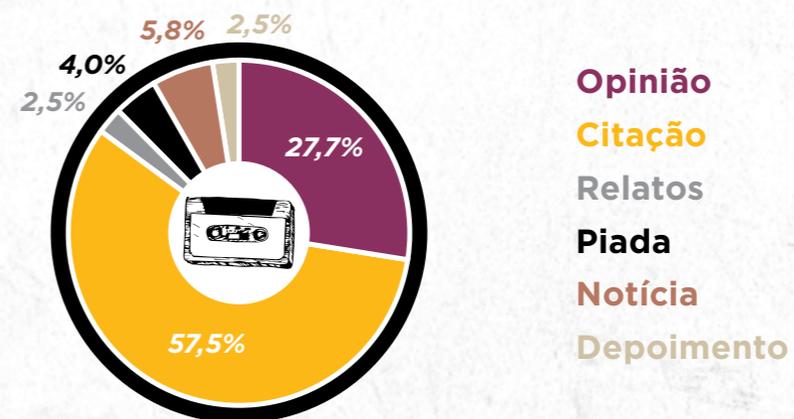
## MAIO

Já em maio, quando o debate sobre a série reduziu consideravelmente, as citações mantiveram a liderança, mas por uma margem menor. Foram 36,5% do total, com as opiniões sobre o conteúdo da produção chegando a 29,7%. As notícias sobre a série também aumentaram sua fatia, com 14,9%.



## GERAL

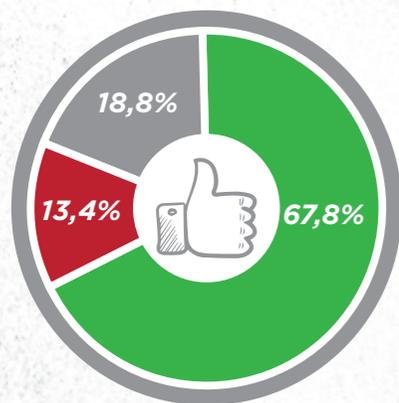
Na soma dos dois meses, as citações ficaram com 57,5% do total de menções, enquanto as opiniões tiveram 27,7%. Notícias (5,8%), piadas (4%) e depoimentos (2,5%) foram os outros tipos mais presentes.



## Sentimentação

### ABRIL

Em abril, mês em que a discussão sobre a série foi maior, essa tendência de avaliação positiva se confirmou, com 67,8% do total. As neutras somaram 18,8% e as negativas, 13,4%.



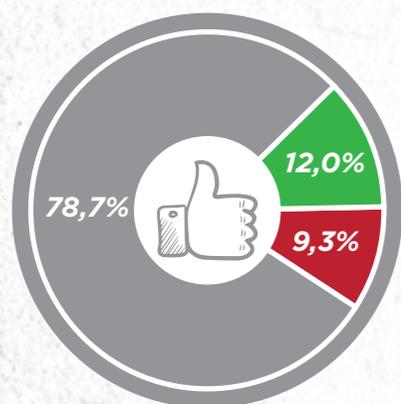
Positivo  
Negativo  
Neutro

#### Legenda:

**Comentários positivos:** quando a pessoa demonstrou uma conscientização sobre o tema.  
**Comentários negativos:** mensagens preconceituosas, que reforçam o tabu, incentivam o suicídio ou demonstram falta de conscientização.  
**Comentários neutros:** quando não há um posicionamento claro na postagem.

### MAIO

Já em maio, com a discussão mais fria, a maior parte dos comentários foi neutra, com 78,7%. As menções positivas tiveram 12% e as negativas, 9,3%.



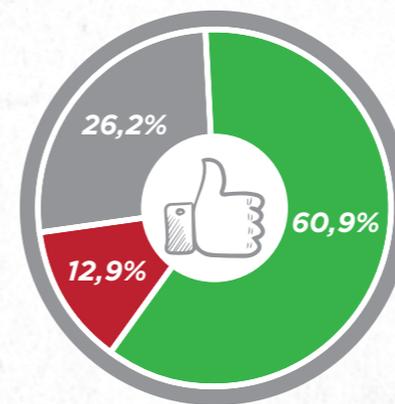
Positivo  
Negativo  
Neutro

#### Legenda:

**Comentários positivos:** quando a pessoa demonstrou uma conscientização sobre o tema.  
**Comentários negativos:** mensagens preconceituosas, que reforçam o tabu, incentivam o suicídio ou demonstram falta de conscientização.  
**Comentários neutros:** quando não há um posicionamento claro na postagem.

## GERAL

No geral, a série Os 13 Porquês foi bem avaliada pela maioria das pessoas que se manifestaram sobre ela nas redes. Foram 60,9% de comentários positivos, com pessoas defendendo a produção ou mesmo buscando uma conscientização sobre os temas levantados na série. As menções neutras somaram 26,2% do total, enquanto 12,9% foram comentários negativos.



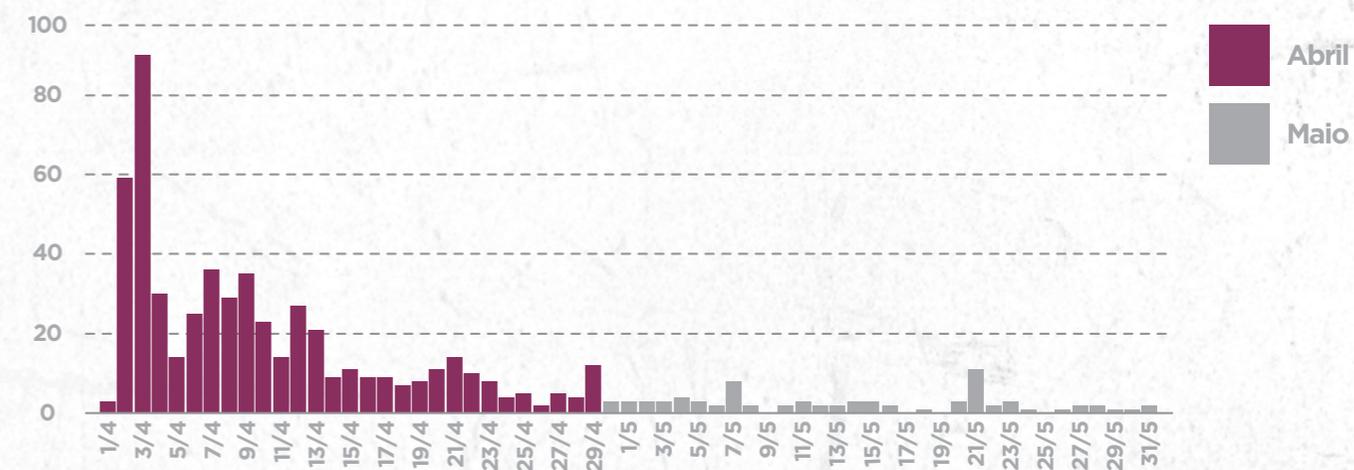
Positivo  
Negativo  
Neutro

#### Legenda:

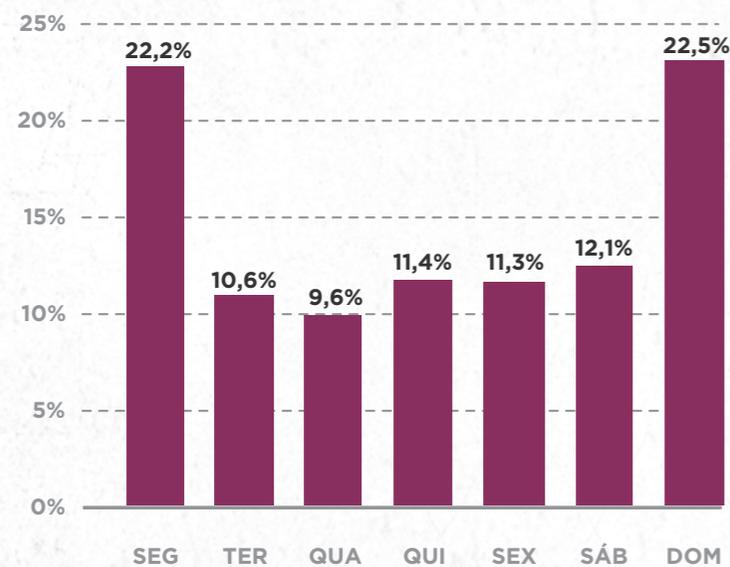
**Comentários positivos:** quando a pessoa demonstrou uma conscientização sobre o tema.  
**Comentários negativos:** mensagens preconceituosas, que reforçam o tabu, incentivam o suicídio ou demonstram falta de conscientização.  
**Comentários neutros:** quando não há um posicionamento claro na postagem.

## Dia vs. Buzz

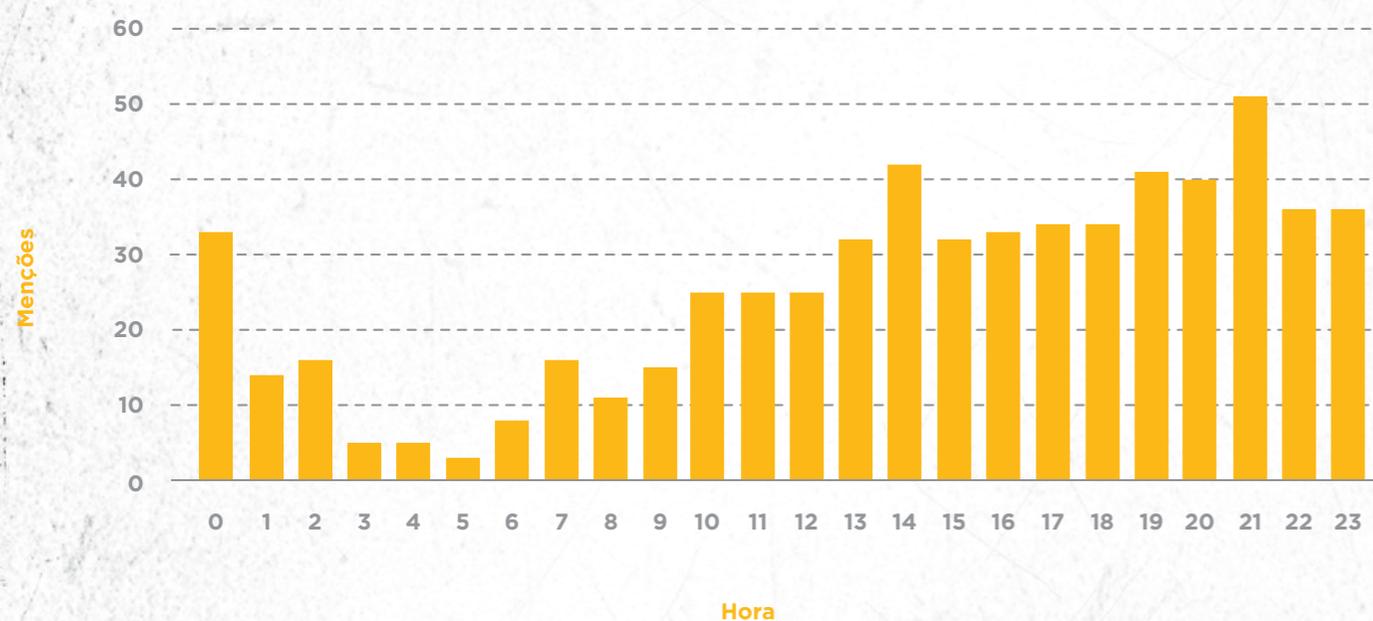
Como a estreia da série ocorreu no dia 1º de abril, o pico de menções foi logo no começo do mês, principalmente nos dias 2 e 3. Já em maio, a quantidade de comentários caiu consideravelmente, com os dois momentos de maior repercussão ocorrendo no dia 7, quando foi anunciada a segunda temporada, e no dia 21.



Já pela média por dia da semana, pode-se perceber como a série foi mais comentada principalmente aos domingos e às segundas-feiras, talvez por esses serem os dias de maior audiência no serviço de streaming da Netflix.

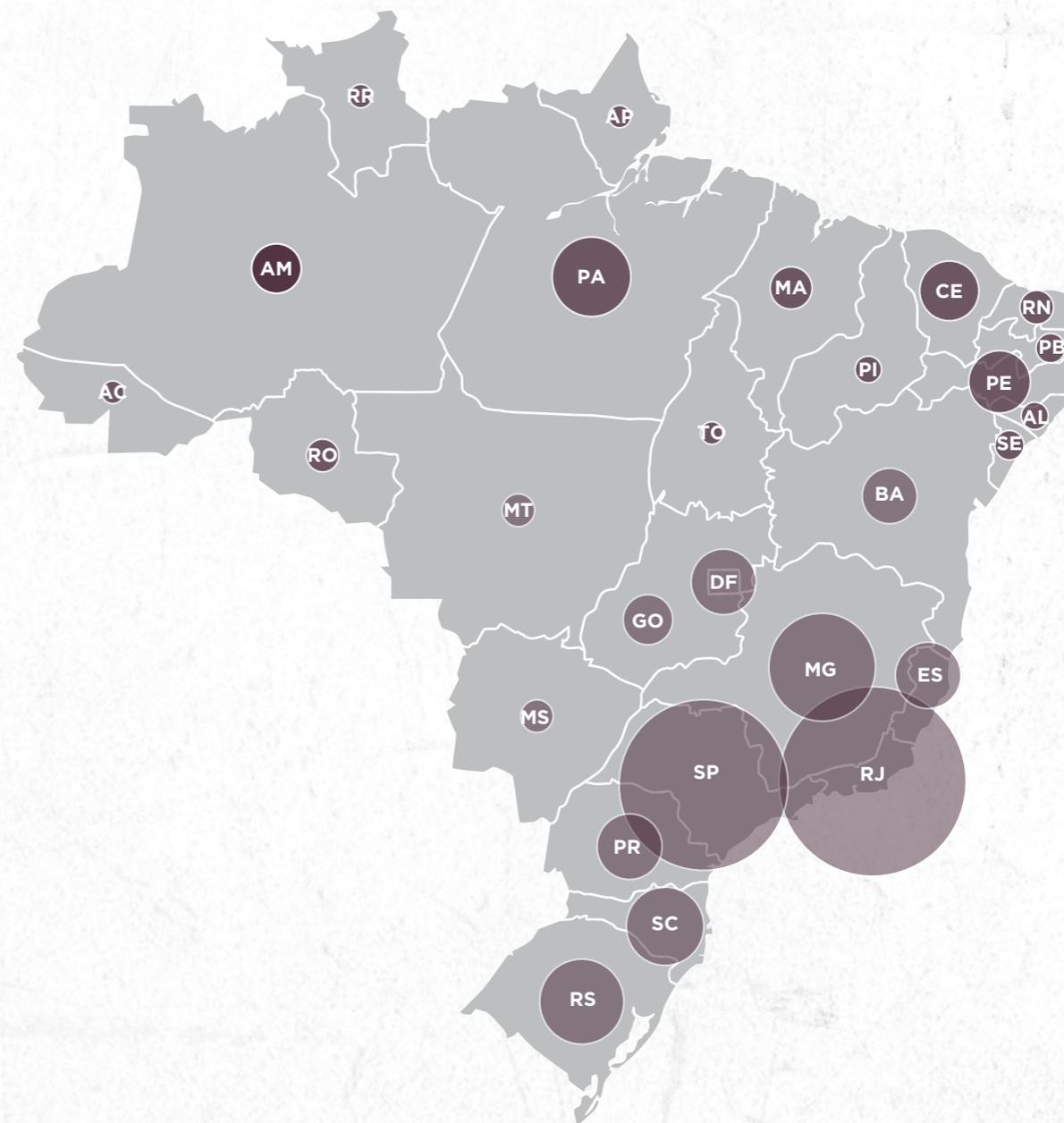


Na média por horas, os picos foram às 21h, com uma maior parte de menções concentrada entre as 13h e a 0h.



### Locais (UF)

A história de Hannah Baker foi mais comentada no Rio de Janeiro, com 22,6% do total de menções, e em São Paulo, com 21,4%. Vale destacar que, no caso da série, a margem de liderança dos cariocas sobre os paulistas foi consideravelmente menor do que geral do monitoramento, ou mesmo quando o assunto era a Baleia Azul. Na sequência, aparecem Minas Gerais (13,2%), Pará e Rio Grande do Sul (5,6%), Pernambuco e Ceará (4,7%).





## FALAR SOBRE O SUICÍDIO, MAS DE QUALQUER FORMA?

Uma discussão muito importante levantada acerca da série foi a forma como o suicídio foi abordado pela produção. Apesar de considerar importante colocar o assunto em pauta, para conscientizar as pessoas e acabar com esse tabu, Os 13 Porquês recebeu críticas, inclusive de especialistas, pela maneira como o tema foi tratado.

O principal foco de crítica foi a cena que mostra explicitamente o suicídio de Hannah. Isso vai contra todas as recomendações da OMS e de especialistas no tema, que sugerem que não sejam informados detalhes específicos do método utilizado, nem sejam divulgados fotos ou vídeos.

Além disso, há a alegação de que a série glamoriza o ato, não deixa saídas possíveis para a personagem principal, e apresenta pessoas como culpadas pelo suicídio, o que, dependendo do caso, e de quem está assistindo, pode acionar alguns gatilhos perigosos, incentivando a prática.

*“A série trouxe esse mote muito importante de falar sobre o assunto, mas de um jeito meio torto em alguns momentos, por trazer culpabilização, por simplificar o ato, por não dar outras saídas. A única saída que ela encontra é o suicídio, então, quando você pega uma adolescente que se identifique muito com a personagem, ela já sabe o que vai fazer.”*  
Karen Scavacini, psicóloga e coordenadora do Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio

Assim, pode-se concluir que a série teve um impacto positivo ao colocar o assunto na pauta da sociedade, gerando conscientização e mostrando as consequências que o bullying e a intolerância podem gerar na vida das pessoas, especialmente jovens e adolescentes. Um bom exemplo é o aumento na procura por ajuda ao CVV, que teve **um crescimento de 445% no número de ligações** até 10 dias após a estreia da série. Ou seja, mais pessoas com pensamentos suicidas procurando ajuda.

Por outro lado, ao não seguir recomendações da OMS e de especialistas sobre como tratar o tema, a produção pode se tornar prejudicial para algumas pessoas, podendo, sim, incentivar ao suicídio em alguns casos.

# POR DENTRO DOS GRUPOS FECHADOS DO ASSUNTO

---

## GRUPOS ON-LINE DE SUICÍDIO

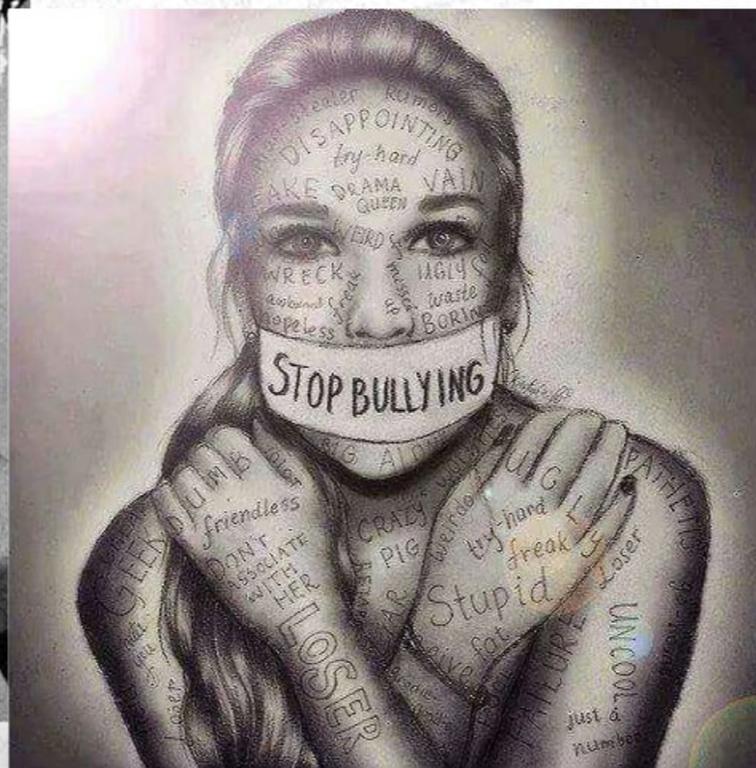
Além de monitorar as redes sociais, para ver o que é dito de forma pública sobre suicídio na internet, o CQM estendeu a investigação aos grupos fechados sobre o tema, que existem em abundância principalmente no Facebook e WhatsApp. O objetivo foi observar seu funcionamento e, mais do que analisar o tema do suicídio, entender o que passa na cabeça desses jovens, que buscam nas redes grupos como uma tentativa de aliviar a dor e compartilhar suas angústias e frustrações cotidianas com seus semelhantes.

Assim, Lucas Quinelato, um dos membros da equipe do CQM, participou de alguns desses grupos, de maneira anônima. Essa análise não possui uma base de dados quantitativos, mas, sim, relatos, fotos, depoimentos e vivências de pessoas com comportamento suicida desabafando, expressando-se de maneira livre em grupos fechados.

Por se tratar de redes sociais, os grupos de suicídio on-line são construídos e constituídos basicamente por jovens, em sua maioria adolescentes, que buscam de alguma maneira estar próximos. O que os une são os temas em comum abordados, como automutilação, depressão e pensamentos suicidas. Apesar disso, não são feitas apenas menções voltadas para esses temas. Há também conversas sobre assuntos cotidianos, como música, filmes, a vida, o universo e tudo mais.

Contudo, é fácil perceber que o tema suicídio, mesmo que de maneira indireta, sempre está presente nas pautas. Músicas tristes, filmes sobre morte, séries sobre suicídio e frases motivacionais ou desmotivacionais são amplamente compartilhados pela comunidade.

Veja, a seguir, exemplo de posts compartilhados nos grupos fechados que tratam do tema.



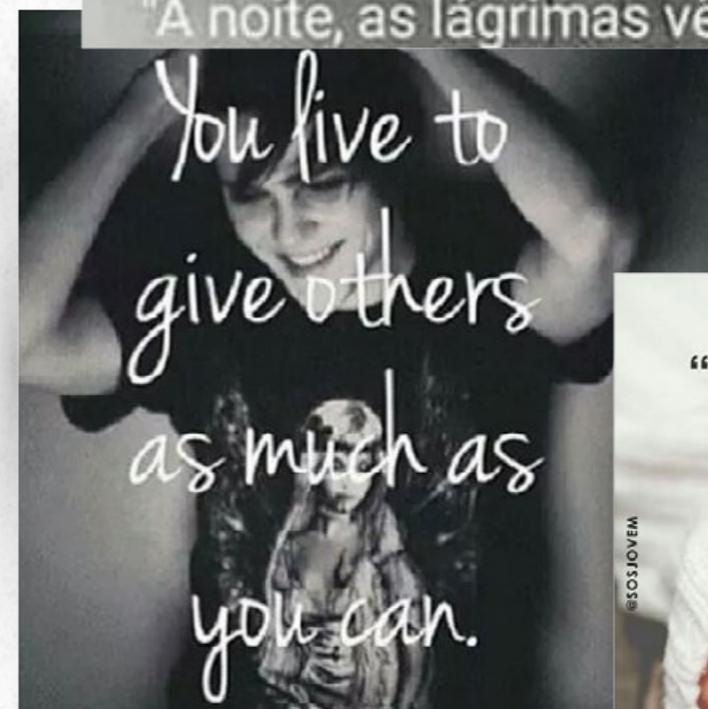
**RELAXA, EU TO BEM**  
eu só quero morrer.

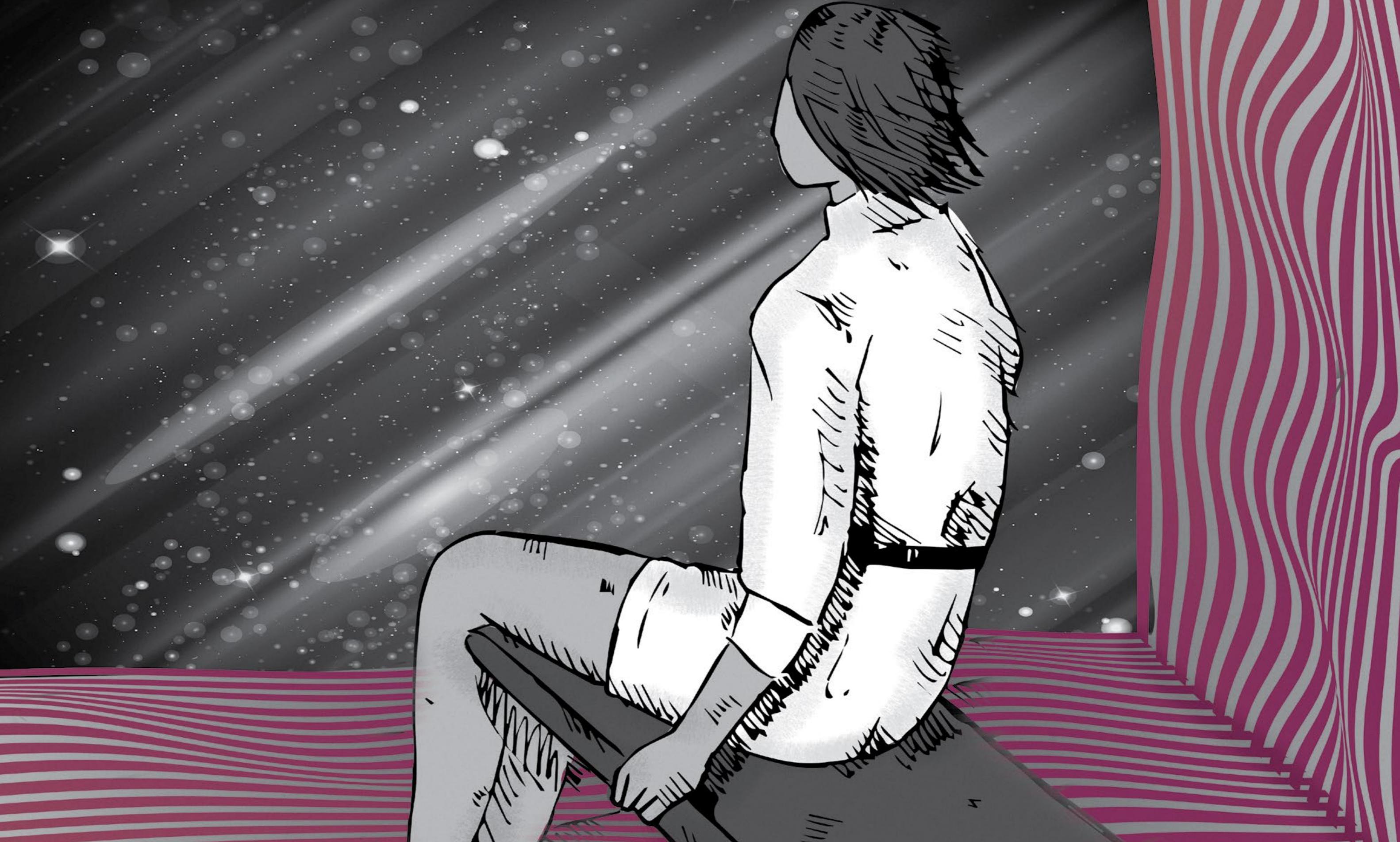
**SÓ TO SEM FOME**  
a comida não desce

**EU SÓ TO MEIO CANSADO**  
eu não aguento mais

**EU ESTOU MELHOR, JURO**  
eu desisti de tentar

**SÓ ESTOU MEIO ENJOADO**  
enjoado de quem eu sou



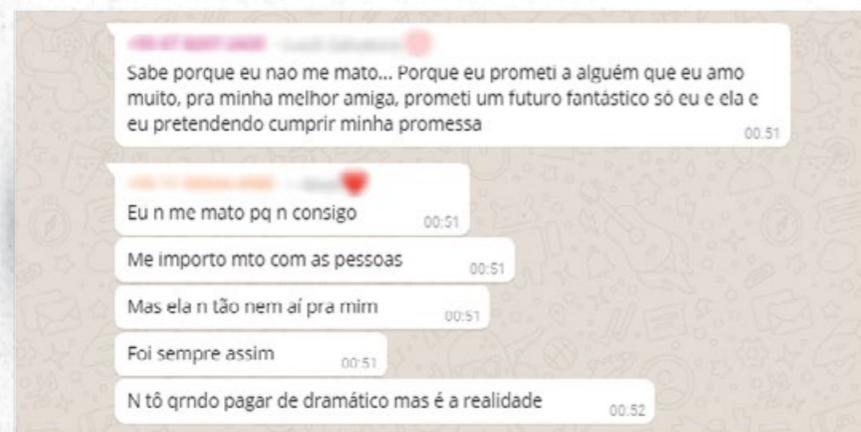


## INÍCIO DA INVESTIGAÇÃO

Não há grandes dificuldades para entrar em contato com grupos de suicídio na internet. Basta pesquisar que você provavelmente encontrará páginas, blogs, sites e comunidades sobre o assunto. No nosso caso, foi importante conseguir entrar, na base da insistência, em grupos fechados e restritos.

No início, as primeiras fotos de frasco de remédios, facas, giletes e imagens de automutilação chocaram, mas o que choca de verdade é a reação da comunidade mediante esses fatos. Para esses grupos, o suicídio e a depressão são banais, naturais, vividos, sentidos e pensados por todos. Não é uma coisa de outro mundo ver o braço do amigo cheio de cortes e cicatrizes, e as reações são as mais diversas possíveis, como mensagem de consolação, apoio, frustração e identificação.

Fica o questionamento da utilidade e existência desses grupos. Seriam válvulas de escape das dores sentidas por esses jovens? Seriam uma maneira de encontrar os comuns e compartilhar suas dores? Seriam locais de atenção e recolhimento? Um local confortável para expressar suas opiniões e angústias sem julgamentos? Bom, aparentemente cada um possui uma motivação específica, cada um sabe de sua dor, mas o que une o grupo são a depressão e o pensamento de morte.



## OS GRUPOS

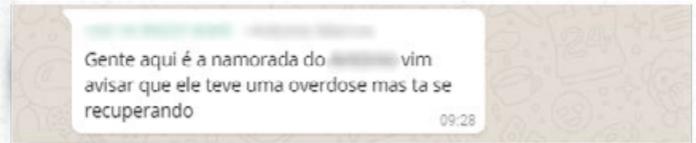
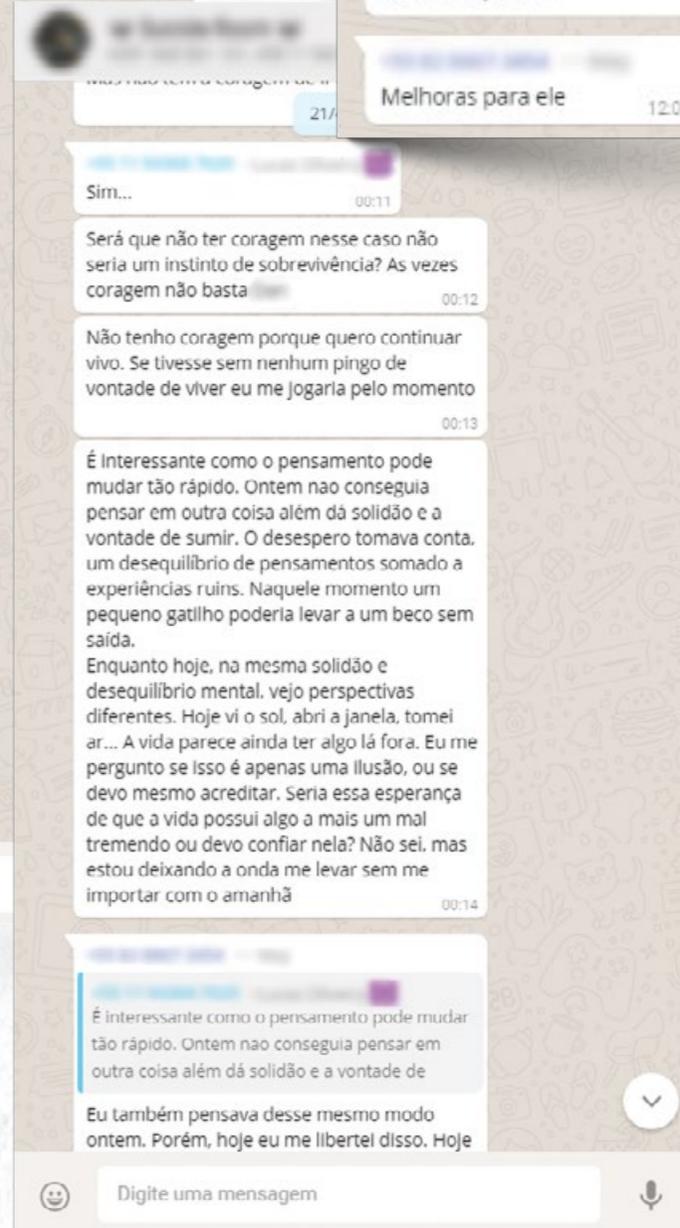
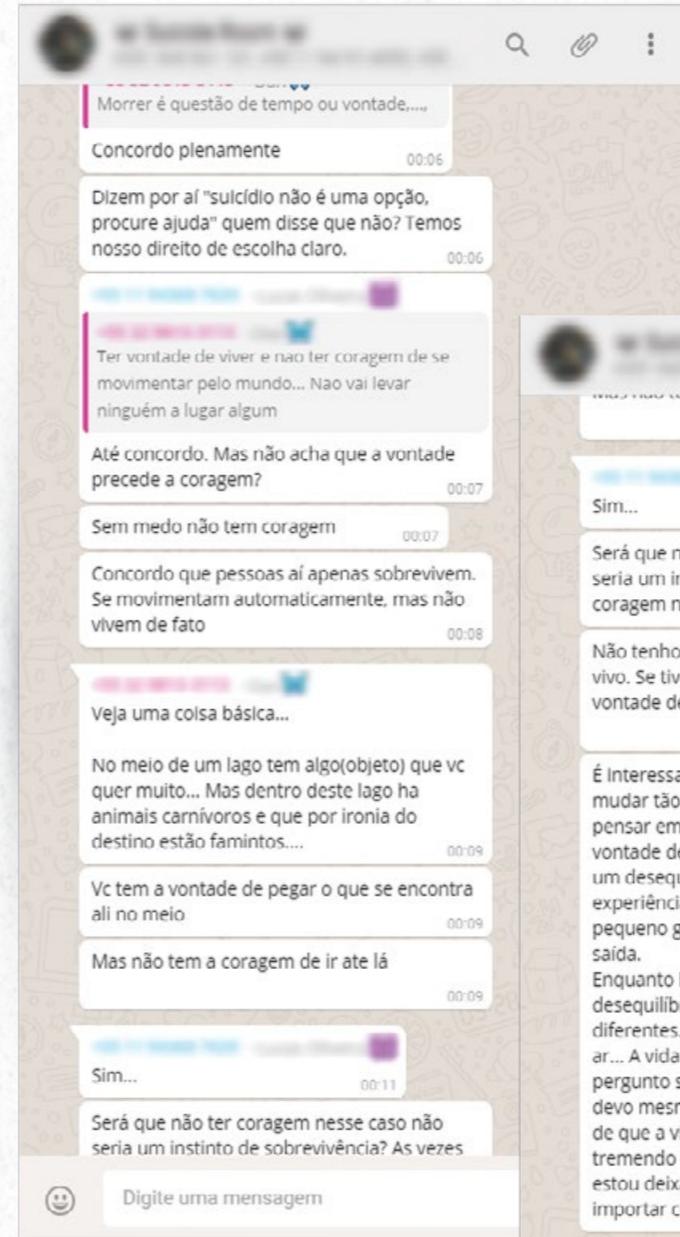
Dos grupos que entramos no Facebook, aquele com o maior número de pessoas possui mais de 4 mil membros. É interessante destacar que a interação pelo Facebook não é tão constante como no WhatsApp, onde os grupos, que são fechados, contam com 100 a 200 participantes, talvez pela maior privacidade que há no segundo.

Assim, a partir desse grupo de suicídio no Facebook, tivemos acesso a grupos restritos de WhatsApp. Neles encontramos as histórias mais perturbadoras.

## OVERDOSE DE REMÉDIOS

Apesar de estar habituado com o tema, ver a reação de pessoas com pensamentos suicidas desabafando dentro dos grupos é um tanto quanto chocante à primeira vista. Um dos primeiros casos graves presenciados foi de um garoto que, em certo momento, pegou um frasco de remédios e disse que tomaria um por minuto, enquanto conversava com a galera do grupo. Uns lhe desejaram boa sorte, outros tentaram desmotivá-lo e outros simplesmente tentavam entender e ajudar da melhor maneira possível. Depois de certo tempo, o rapaz parou de responder, e, enquanto se temia pelo pior, a maioria no grupo recebeu isso com naturalidade.

Preocupada, a namorada do garoto nos contou que ele teve uma overdose por conta dos remédios, foi socorrido e passava bem. O mais curioso é que isso é aparentemente normal dentro do grupo, tanto que não houve fortes repercussões em relação ao garoto com a overdose. O que de primeira vista foi algo chocante, para os membros é uma realidade. *“Hoje, habituado ao grupo e analisando de maneira fria, não acredito que o garoto tinha a verdadeira intenção de se matar, mas é evidente a dor que ele sente, e a necessidade de comunicar e partilhar essa dor. Um grito por ajuda? O conforto de ter um afago de amigos on-line?”*, concluiu Lucas Quinelato.



## CORTES E MAIS CORTES

Não é uma tarefa fácil entender a motivação desses jovens. Em uma definição básica, segundo especialistas, automutilação é uma lesão em parte do corpo sem intenção suicida, com propósitos não validados socialmente. A finalidade é a busca de alívio psicológico através de uma agressão física. Geralmente, ocorre entre jovens com depressão, complicações psicológicas ou associada ao Transtorno de Personalidade Borderline.

É importante destacar que **a automutilação não é um comportamento suicida**. Isso porque, pelo menos a priori, os cortes não têm como objetivo a morte, mas, sim, um alívio da dor psíquica. Entretanto, esse comportamento é um alerta de um sofrimento emocional muito grande, mesmo não havendo uma relação direta, até porque há uma relação muito forte entre automutilação e depressão, e esta é, por sua vez, um dos sinais que podem levar ao suicídio.

*“Estamos falando de comportamentos que andam em paralelo, e que às vezes se cruzam. Não é o mesmo comportamento, mas eles andam muito próximos”,* destaca a psicóloga Karen Scavacini. *“É importante falar porque é um comportamento que, se eu não trato, vai aumentando, e pode levar a pessoa a pensar em se matar”,* completa.

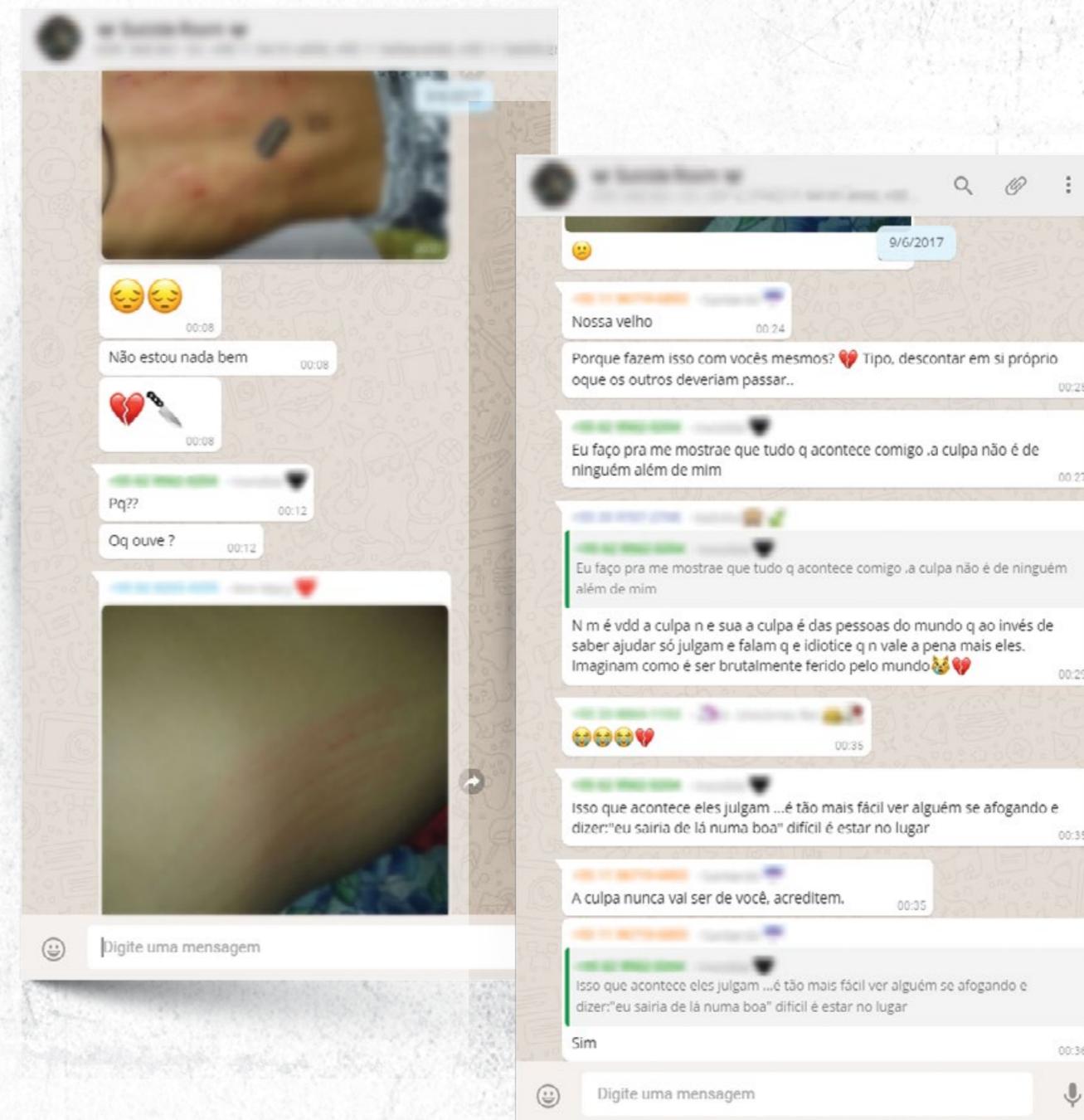
Nem todos os membros dos grupos on-line praticam a automutilação, mas é evidente que boa parte deles cultuam e/ou propagam esses atos. Isso porque esse pode ser considerado um dos comportamentos mais contagiosos que existe.

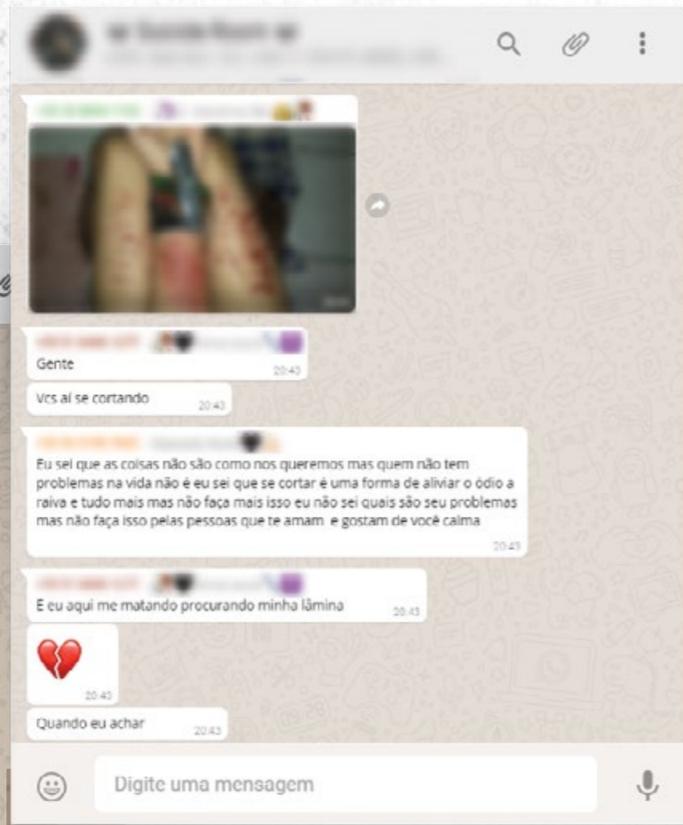
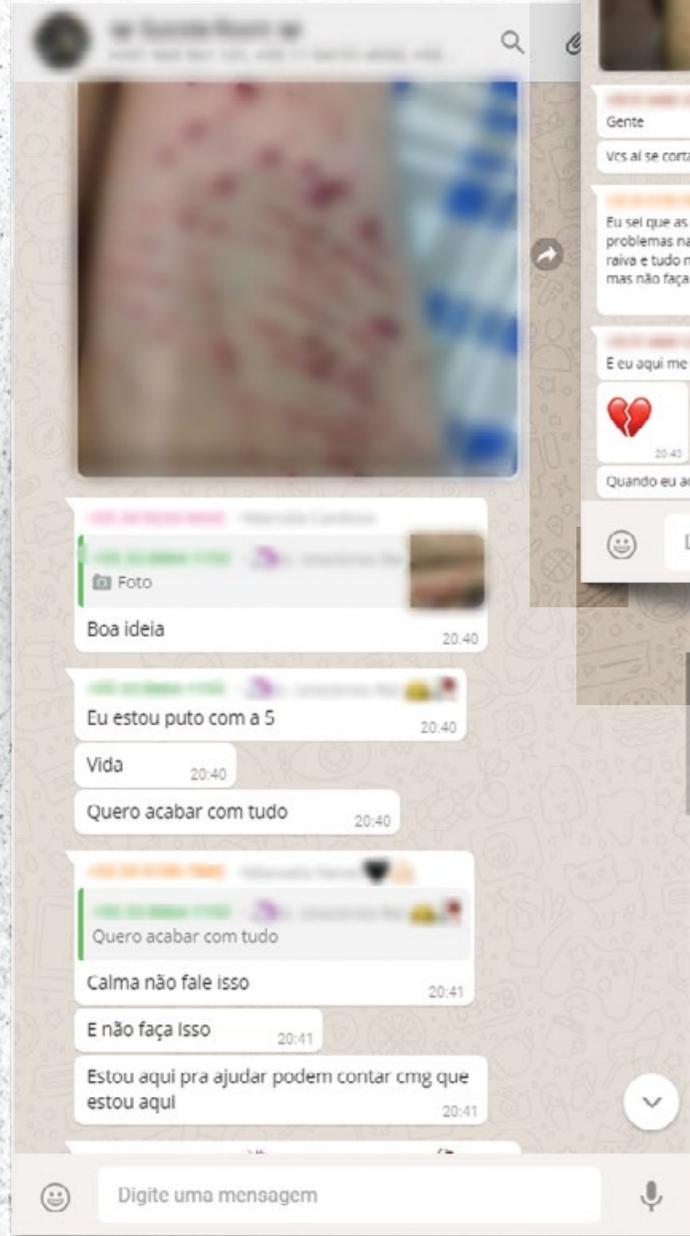
Podemos ver, portanto, fotos de punhos cortados com frases de lamento, tristeza e despedida, mas também vemos jovens dizendo que isso é uma das menores dores que podem sentir. São diversos os motivos, assim como também são diversos os tipos de cortes. Em horizontal, vertical, escritas, arranhões, cortes profundos, superficiais, cada um possui um limite e uma intenção. Os cortes são geralmente realizados nos punhos, mas não é estranho encontrar cortes em pernas e barrigas.

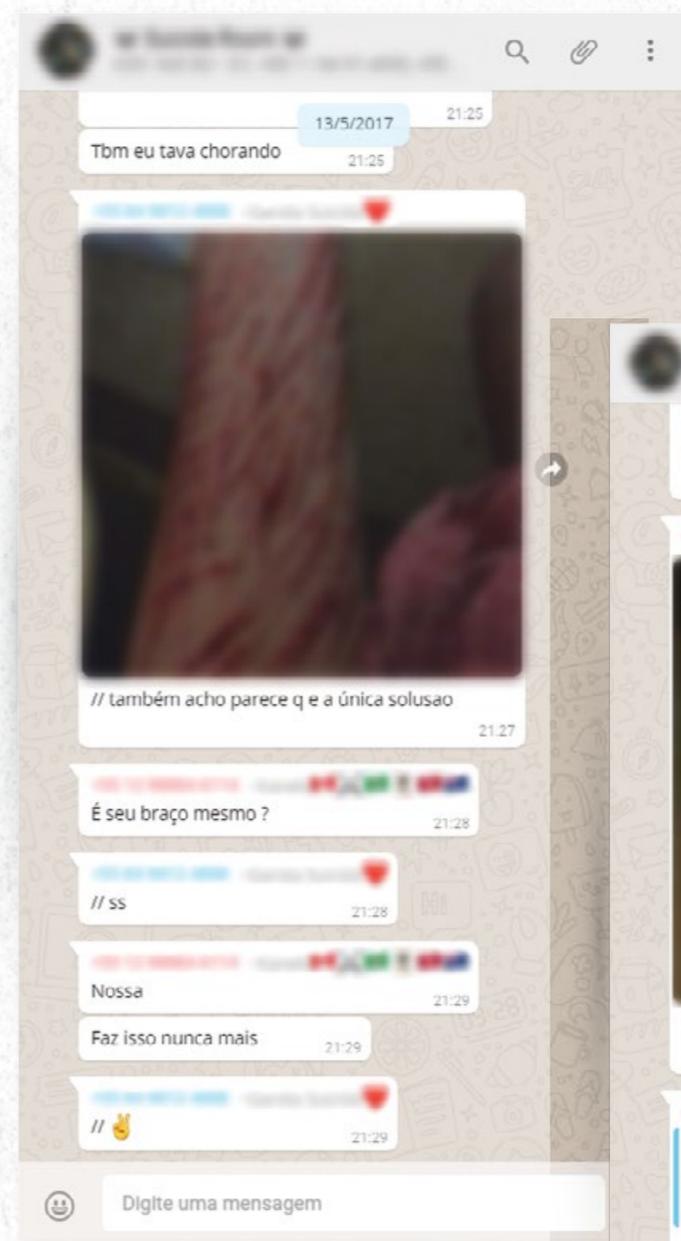
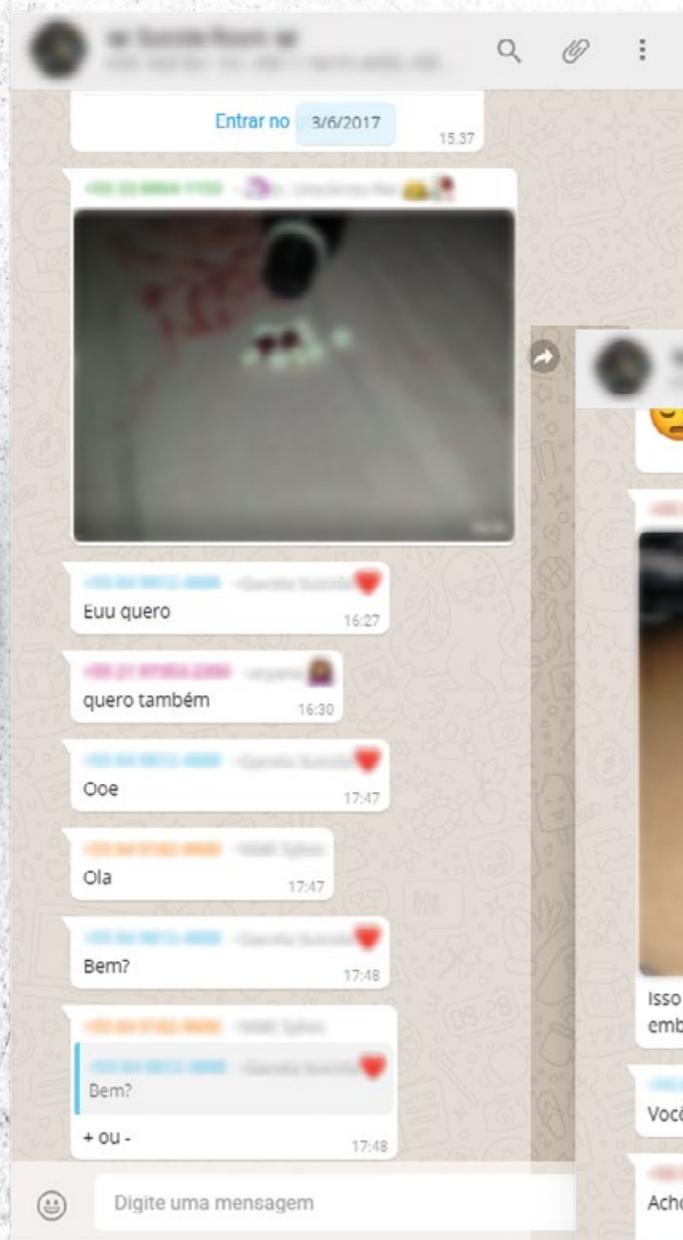
Apesar da automutilação aparecer esporadicamente nos grupos, notamos a existência de gatilhos emocionais para tais atos. **Dia das Mães, Dia dos Namorados, feriados prolongados, datas comemorativas e sextas-feiras são geralmente os dias**

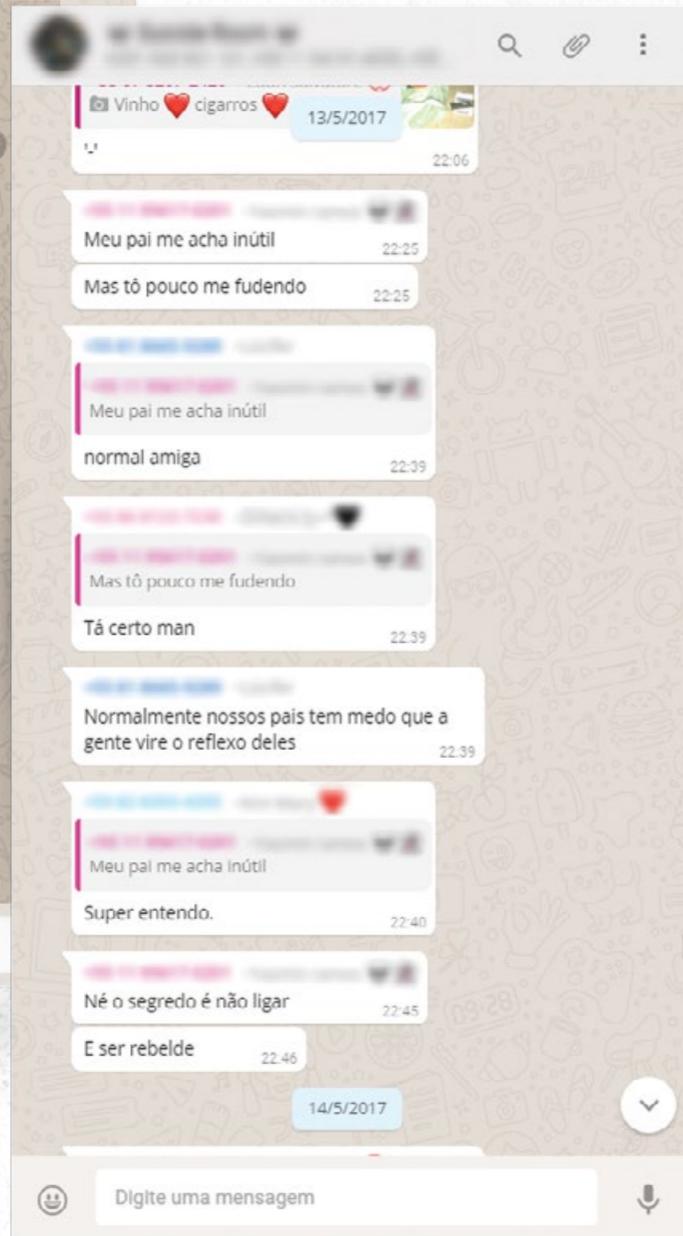
**mais ativos**, recheados de fotos de automutilações e drogas, como cigarros, bebidas alcoólicas, maconha e remédios de prescrição médica.

A seguir, exemplos de postagens e de fotos incluídas nos grupos de suicídio.

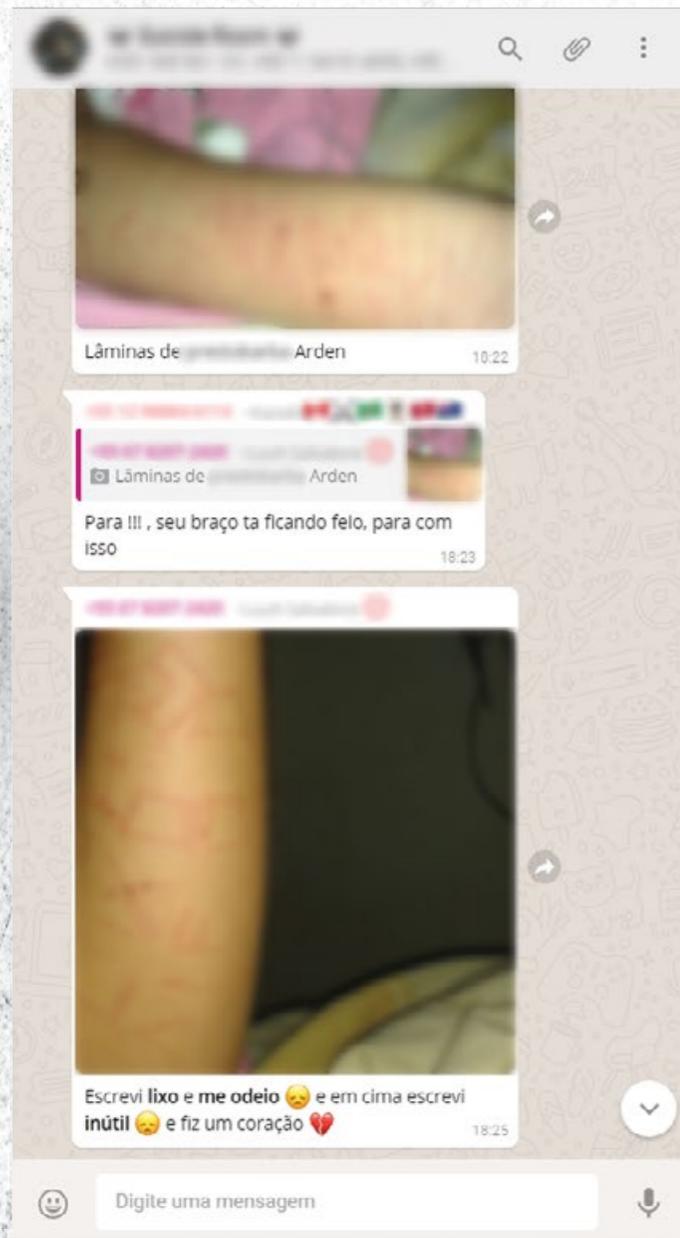








## COMO É ESTAR EM UM GRUPO DE SUICÍDIO?



*Confesso que entrei nos grupos com medo, me assustei diversas vezes e demorei para me acostumar. Presenciar essas cenas não é algo “natural”, demorou, mas com o passar do tempo as diversas mensagens recebidas por dia nesses grupos passaram a ser algo cotidiano em minha vida. Poderia muito bem acordar e ver um braço cortado, ou alguém que tentou ter uma overdose de remédios na noite anterior. Assim, pude perceber, mesmo minimamente, como funciona a cabeça desses jovens. Suas dores são ouvidas e, o mais importante, aceitas como algo normal. Eles sofrem, e os grupos são uma válvula de escape.*

*Parece um culto à morte, como se a vida fosse muito difícil de ser vivida, tomada por sofrimento e angústia em ficar nesse mundo de tristeza e decepção. Muitos não se sentem amados, se acham feios, são inseguros e imaturos, buscam um conforto, um refúgio, mesmo que efêmero. Lá eles podem se relacionar, encontrar pessoas na mesma situação, pois não é só de dor e sofrimento que vivem. Na verdade, cortes, sangues, remédios tarja preta e drogas lícitas e ilícitas são só uma parte.*

*A relação deles no dia a dia é amistosa, dão bom dia, boa tarde, boa noite, conversam sobre filmes, músicas e séries, mas quase todos os assuntos têm a morte como temática ou plano de fundo.*

*Saí dos grupos, pois, mesmo que estivesse acostumado, não é fácil ficar recebendo mensagens todos os dias de pessoas aleatórias lamentando-se sobre a vida e compartilhando suas frustrações – muitas vezes acompanhadas de sangue. Lá todo mundo é um pouco psicólogo e um pouco suicida, se ajudam, ao mesmo tempo que se sentem atraídos pela morte, um tanto quanto paradoxal.*

*Dentro do grupo, você não é o estranho que se corta, você não é o depressivo chato, você não é a pessoa fraca que tenta se matar. Dentro do grupo, você é alguém que sofre, alguém que busca razões para não se matar, encontrando pessoas na mesma situação, que podem ocasionalmente ajudar, mesmo que essa ajuda seja uma companhia on-line.*

Lucas Quinelato

# COMO ABORDAR O TEMA

---

Já ficou mais do que claro que devemos, sim, desmistificar a questão do suicídio, informando e conscientizando as pessoas sobre o tema, pois essa é a melhor forma de prevenção. Manter o suicídio como tabu tem servido apenas para deixar o assunto intocado, mesmo com o crescimento nas taxas.

Entretanto, é óbvio que isso não deve ser feito de qualquer maneira. Para evitar que algo como o Efeito Werther ocorra, deve-se tratar o tema com responsabilidade, **visando sempre a informação e a conscientização**, sem sensacionalismo. Falar sobre o suicídio de forma inadequada pode ser contraproducente, podendo causar consequência negativa.

Esse é o exemplo da série Os 13 Porquês, já abordado neste dossiê. A produção foi positiva no sentido de colocar o suicídio na pauta da sociedade, além de outros temas muito importantes, como bullying e intolerância. Porém, a série desrespeitou algumas práticas tidas como ideais por profissionais e especialistas, principalmente no sentido da glamorização do ato e da culpabilização de terceiros, o que pode provocar um efeito negativo em algumas pessoas que já tenham algum problema nesse sentido, e se identifiquem com os personagens.

A OMS lançou uma cartilha, destinada a profissionais da mídia, sobre as melhores maneiras de se abordar o tema do suicídio, e o que deve ser evitado. Em resumo, recomenda-se:

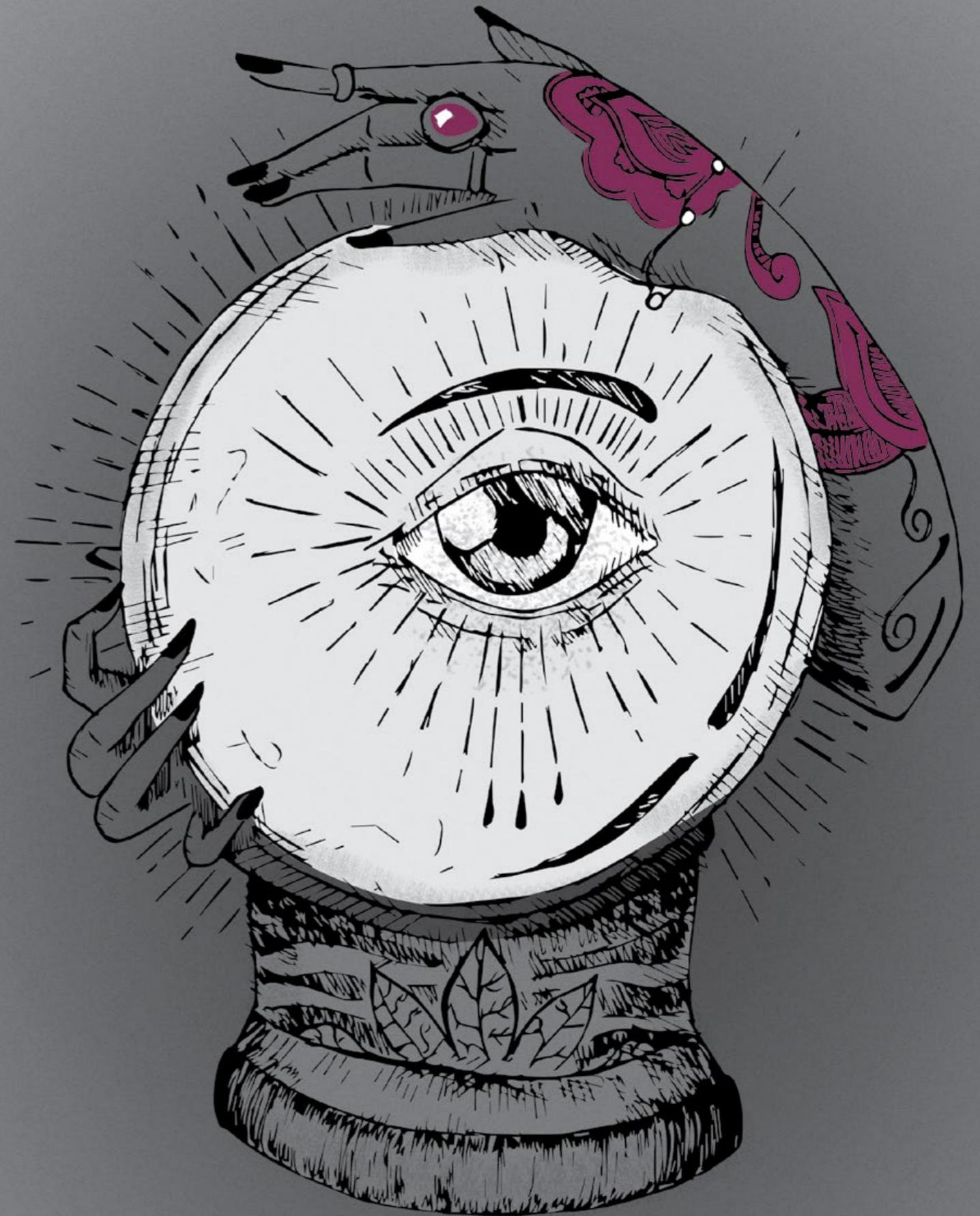
- **Trabalhar em conjunto com autoridades de saúde na apresentação dos fatos.**
- **Referir-se ao suicídio como suicídio “consumado”, não como suicídio “bem-sucedido”.**
- **Apresentar somente dados relevantes, em páginas internas de veículos impressos.**
- **Destacar as alternativas ao suicídio.**
- **Fornecer informações sobre números de telefones e endereços de grupos de apoio e serviços onde se possa obter ajuda.**
- **Mostrar indicadores de risco e sinais de alerta sobre comportamento suicida.**
- **Não publicar fotografias do falecido ou cartas suicidas.**
- **Não informar detalhes específicos do método utilizado.**
- **Não fornecer explicações simplistas.**
- **Não glorificar o suicídio ou fazer sensacionalismo sobre o caso.**
- **Não usar estereótipos religiosos ou culturais.**
- **Não atribuir culpas.**



# MENÇÕES E COMENTÁRIOS

---

Depois de tantos números e gráficos, chegou a hora de mostrar mais exemplos dos posts e comentários capturados no monitoramento. Aqui apresentamos 10 exemplos de cada uma das categorias do monitoramento. Vai fundo e explore o que foi falado sobre um tema tão tabu nas redes.



## Tipo das menções

Citações e compartilhamentos

 **Seguir**

PAREM DE FALAR QUE BALEIA AZUL É FALTA DE LEVAR UMA SURRA QUANDO CRIANÇA! DEPRESSÃO É UMA DOENÇA!! NÃO FALTA DO QUE FAZER, CAGETE.

 **Seguir**

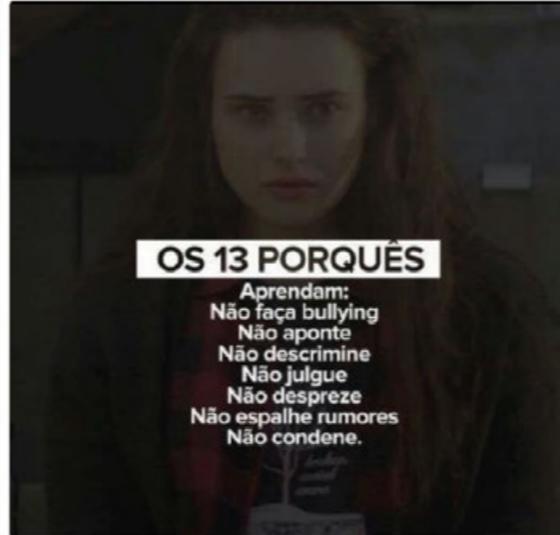
todos os pais perguntando se os filhos participam do baleia azul mas quase nenhum pergunta se o filho está bem mesmo

 **Seguir**

Uma sociedade que trata o suicídio como "falta de chinelada" já está perdida, né?!

 **Seguir**

Espalhem essa mensagem  
[#NaoSejaUmPorque](#)



**OS 13 PORQUÊS**  
Aprendam:  
Não faça bullying  
Não aponte  
Não discrimine  
Não julgue  
Não despreze  
Não espalhe rumores  
Não condene.

21. Os pedidos de ajuda por depressão aumentou mais de 100% desde o lançamento da série. ❤️



 **Seguir**

Uma das melhores cenas de "Os 13 Porquês" [#13ReasonsWhy](#) [#NaoSejaUmPorque](#)



Este armário é especial, era de uma garota que se matou. Estão vendo todos esses cartazes de "não se mate" na parede?  
Eles não estavam ali antes. Eles foram colocados porque ela se matou.  
E por que ela fez isso? Porque os jovens aqui a trataram feito merda.  
Todos são muito legais até que fazem você se matar. Bem vindas à escola Liberty.

 **Seguir**

Ver a tag que vocês subiram [#NaoSejaUmPorque](#) e as discussões que ela está levantando me enche de orgulho! Melhores fãs! [#13ReasonsWhy](#)

 **Seguir**

"não é suicídio se você já está morto por dentro"

 **Seguir**

não trate o suicidio como uma forma de chamar a atenção vc não sabe o que a pessoa passa  
[#NaoSejaUmPorque](#)

 **Seguir**

PAREM DE ACHAR QUE ESSA MERDA DE JOGO DA BALEIA AZUL É BRINCADEIRA SEUS PORRA, N TEM NADA DE ENGRAÇADO NÃO, ENTENDAM ISSO DE UMA VEZ CARALHO

Retweets 572 Curtidas 260 

12:35 - 20 de abr de 2017

## Tipo das menções

Depoimentos e relatos

 [Seguir](#) ▾  
ouvindo john legend e penando que lindo seria meu suicídio

 [Seguir](#) ▾  
Pensei em desistir, em uma única noite eu pensei em varias formas de suicídio, pensei que as pessoas ficariam melhor sem mim

 [Seguir](#) ▾  
Meu pai falando merda de baleia azul  
puta que pariu viu  
Olha pra dentro da tua própria casa e vê tudo que já aconteceu aqui antes de zoar

 [Seguir](#) ▾  
suicidio nao é drama, eu queria contar pras pessoas que eu convivo, tudo isso.. mas nao da

 [Seguir](#) ▾  
Tive câncer e nunca pensei na morte, amiga que tinha vida aparentemente perfeita se matou. As dores da alma são mais fortes que as do corpo

 [Seguir](#) ▾  
essas hora da noite a vontade de cometer um suicidio vai aumentando

 [Seguir](#) ▾  
Uma professora da minha escola se matou hoje

## Tipo das menções

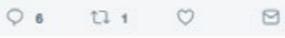
Opiniões

 [Seguir](#) ▾  
triste em saber que só agora as pessoas perceberam que suicídio não é brincadeira, mas antes tarde do que nunca

 [Seguir](#) ▾  
Já pensei várias vezes em cometer suicídio, mas acho que não tenho coragem. Ainda!

 [Seguir](#) ▾  
Esse povo falando que suicídio é falta d louça pra lavar alguém avisa

 [Seguir](#) ▾  
qnd a pessoa ta querendo ajuda (depressão) e tá numa fase foda qq gancho com a vida vc se agarra

 - 21 de abr  
Estou feliz que conseguir explicar aos meus pais que depressão não é brincadeira!  
  
 [Seguir](#) ▾  
a sociedade infelizmente é a culpada da depressão / suicídio, porque querem uma forma padrão para todo mundo, e cara não funciona assim!

 [Seguir](#) ▾  
A baleia azul não tem culpa!  
Lamento informar aos pais, mas não vai adiantar acabar com a "baleia azul". Se...  
[fb.me/1TVSN5gHe](https://fb.me/1TVSN5gHe)

## Tipo das menções

Depoimentos e relatos

 **Est Teen**  
Seguir

Blue whale: "desenha uma baleia azul com uma faca"  
Me: ok just a sec.



 **Est Teen**  
Seguir

A Baleia Azul não vai pegar na margem sul. Um dos desafios é saltar de uma ponte. Ninguém vai pagar €1.75 de portagem só para morrer.

15:16 - 28 de abr de 2017

 **Est Teen**  
Seguir

No meu tempo não era baleia azul... era vaca amarela e o único perigo era comer a bosta dela

23:51 - 26 de abr de 2017

 **Est Teen**  
Seguir

Desafio da 'Baleia Azul', as 50 etapas:

Etapa 1

Chame a sua mulher, ou namorada de baleia azul

Morres

Fim do jogo

18:00 - 28 de abr de 2017

 **Est Teen**  
Seguir

a minha mãe teve a falar comigo sobre a baleia azul tp mãe eu tenho mais q fazer do q matar-me, ainda vais ter q me alimentar por muitos anos

18:57 - 28 de abr de 2017

## Tipo das menções

Os 13 Porquês

 **Est Teen**  
Seguir

Acho que a galera tá vendo 13rw de uma forma muito errada. As ligações pra prevenção do suicídio aumentaram? Sim

19:43 - 11 de abr de 2017

 **Est Teen**  
Seguir

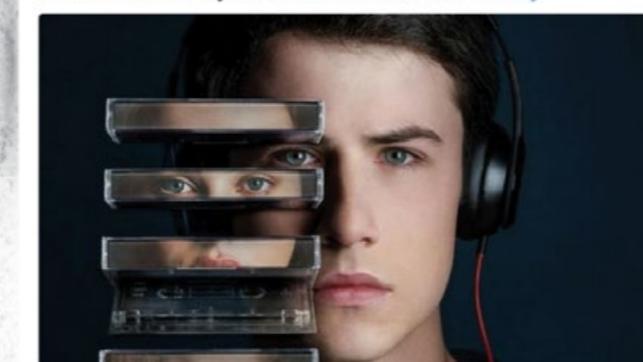
Minha mãe foi contar pra minha tia, pra minha avó, pra cidade inteira que eu tô lendo livro de suicidio e pediu pra elas me darem conselhos

 **Est Teen**  
Seguir

Busca por centro de prevenção ao suicídio cresce 445% após '13 Reasons Why' da...  
[ln.is/15xKs](https://ln.is/15xKs) by #Estadao via @c0nvey

 **Est Teen**  
Seguir

Tô com a cena do suicídio da Hannah na cabeça até agora.



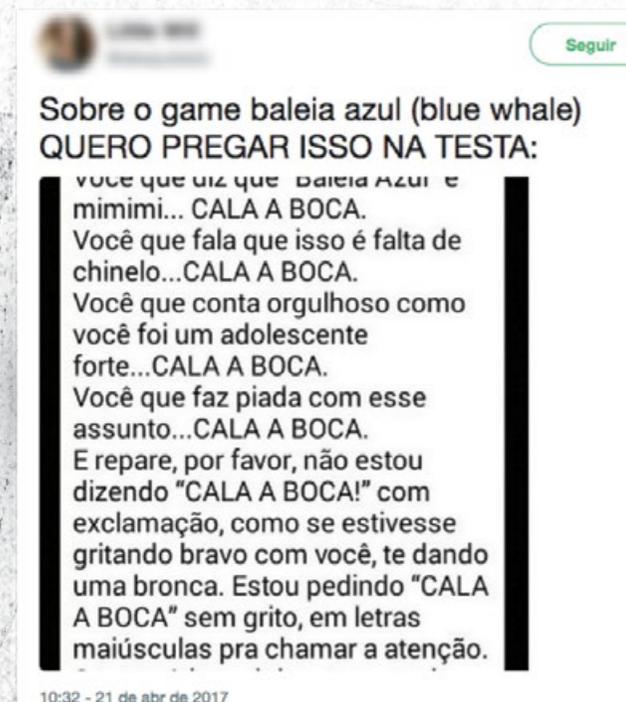
 **Est Teen**  
Seguir

selena faz uma tatuagem em conjunto do cast de 13RW, que tem um significado incrível de prevenção ao suicídio, melhor cast com certeza



## Tipo das menções

A Baleia Azul



Sobre o game baleia azul (blue whale)  
QUERO PREGAR ISSO NA TESTA:

Você que diz que baleia azul é mimimi... CALA A BOCA.  
Você que fala que isso é falta de chinelo...CALA A BOCA.  
Você que conta orgulhoso como você foi um adolescente forte...CALA A BOCA.  
Você que faz piada com esse assunto...CALA A BOCA.  
E repare, por favor, não estou dizendo "CALA A BOCA!" com exclamação, como se estivesse gritando bravo com você, te dando uma bronca. Estou pedindo "CALA A BOCA" sem grito, em letras maiúsculas pra chamar a atenção.

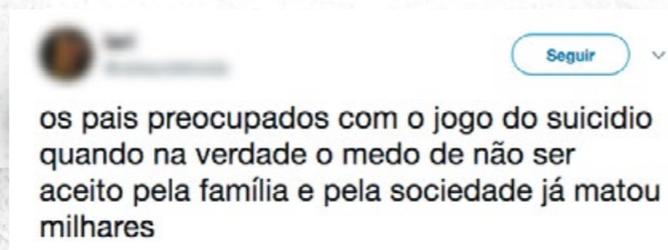
10:32 - 21 de abr de 2017



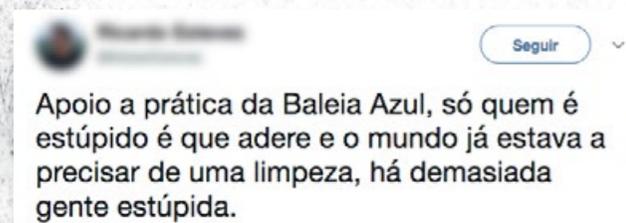
O mundo tá cheio de "baleia azul" que a gente desconhece ou finge não ver...

#PraRefletir fb.me/1husgs5On

14:21 - 21 de abr de 2017



os pais preocupados com o jogo do suicidio quando na verdade o medo de não ser aceito pela família e pela sociedade já matou milhares



Apoio a prática da Baleia Azul, só quem é estúpido é que adere e o mundo já estava a precisar de uma limpeza, há demasiada gente estúpida.

# CONTEÚDOS PRODUZIDOS

## JOGANDO O ASSUNTO NA RODA

Maconha, Intolerância, Mobilidade, Lixo e **Suicídio**. Essa foi a ordem que o CQM priorizou para jogar na mesa das redes sociais temas tabus e que eram - e ainda são - carentes de debate qualificado. Cada um dos assuntos foi trabalhado como prioridade por três meses, com intensa produção de conteúdo, monitoramento e produção de dossiês, até que chegamos ao tema do suicídio, em abril de 2017, coincidentemente, **o mesmo período que o tema do suicídio foi mais falado na internet, pelo menos, nos últimos 5 anos**, segundo o Google.

O CQM vem falando sobre suicídio e seus outros temas desde outubro de 2015. Todo esse tempo possibilitou que estivéssemos preparados para as mais diversas reações dos usuários, ainda mais quando se toca em um tema tão tenso como esse.

Foram mais de 200 publicações sobre suicídio nas redes, mais de 100 mil ações de engajamento (curtidas, comentários e compartilhamentos). Passamos dos 2 milhões de pessoas alcançadas (apenas com o tema suicídio). Números que comprovam a necessidade de debate sobre o assunto, e como as pessoas reagem e participam quando alguém aparece propondo a discussão.

A seguir estão algumas das principais peças que produzimos durante esse período e sua repercussão.

**Comunica Que Muda**  
Publicado por Torabit (1) - 8 de abril - 4h

Fique atento aos sintomas!

**DEPRESSÃO ANSIEDADE**

**SINTOMAS FÍSICOS INDICATIVOS COMO DISTÚRBIOS DE CÂMBIO DE ESTÍMULO**

**2.308.490** Pessoas alcançadas

**95.284** Reações, comentários e compartilhamentos

54.608	2.826	51.872
840	21	819
2	0	2
125	0	125
700	34	666
6.116	415	5.701
134	3	131
5.977	1.179	4.798



**Comunica Que Muda**  
Publicado por Torabit (1) - Página curada - 24 de junho - 4h

E não adianta ficar guardando tudo isso só pra você, a melhor coisa é abrir o jogo com alguém e tirar esse peso.

110 compartilhamentos



**Comunica Que Muda**  
Publicado por Marcelo Henrique (1) - 12 de abril - 4h

Menosprezar os sintomas da depressão é perigoso, e muito ajuda quem não atrapalha.

**359.921** Pessoas alcançadas

**93.371** Visualizações do vídeo

**11.625** Reações, comentários e compartilhamentos

7.064	1.119	5.945
343	82	261
1	1	0
1	1	0
8	0	8
23	2	21
542	157	385



**Comunica Que Muda**  
Publicado por Stephanie Jorge (1) - 9 de abril - 4h

Precisamos falar sobre o suicídio.

**208.003** Pessoas alcançadas

**59.580** Visualizações do vídeo

**2.884** Reações, comentários e compartilhamentos

1.805	821	784
46	26	20
2	1	1
11	2	9
352	216	136
9	1	8
82	46	36



**Comunica Que Muda**  
Publicado por Rodrigo Camargo (1) - 19 de abril - 4h

**Jogo Baleia Azul: Eu tentei jogar o game de suicídio e o resultado é surpreendente**

Nesta terça (18), o jogo Baleia Azul pareceu estar mais perto da nossa realidade local. A Secretaria Municipal de Saúde de Curitiba emitiu um alerta que deixou a...

**135.007** Pessoas alcançadas

**1.711** Reações, comentários e compartilhamentos

1.019	545	474
24	9	15
8	4	4
32	18	14
105	77	28
83	63	20
189	110	79
255	252	3



**Comunica Que Muda**  
Publicado por Stephanie Jorge (1) - 18 de junho às 17:10 - 4h

A escolha é sua.

**120.329** Pessoas alcançadas

**5.903** Reações, comentários e compartilhamentos

3.879	1.131	2.748
740	177	563
2	2	0
17	3	14
26	1	26
16	9	7
2	1	1
225	79	146



**Comunica Que Muda**  
Publicado por Stephanie Jorge (1) · 16 de abril · 🌐

Podê parecer que não, mas são duas coisas diferentes.



**88.577** Pessoas alcançadas  
**4.646** Reações, comentários e compartilhamentos

3.278 👍 Curtir	1.416 Na publicação	1.002 Em compartilhamentos
204 ❤️ Amei	73 Na publicação	131 Em compartilhamentos
8 😂 Ha-ha	0 Na publicação	8 Em compartilhamentos
13 🤔 Uéu	2 Na publicação	11 Em compartilhamentos
38 👉 Triste	29 Na publicação	9 Em compartilhamentos
1 👉 Gir	0 Na publicação	1 Em compartilhamentos
80 Comentários	19 Em uma publicação	61 Em compartilhamentos
1.027 Compartilhamentos	997 De uma publicação	30 Em compartilhamentos

Obtenha mais curtidas, comentários e compartilhamentos  
Impulsione esta publicação por R\$ 3 para alcançar até 1.200 pessoas.



**Comunica Que Muda**  
Publicado por Torabit (1) · 21 de maio · 🌐

Quando sentir que a carga anda pesada demais, não tenha medo de dizer isso, e de aceitar uma mãozinha amiga 🤝



**54.299** Pessoas alcançadas  
**3.373** Reações, comentários e compartilhamentos

2.194 👍 Curtir	929 Na publicação	1.265 Em compartilhamentos
54 ❤️ Amei	29 Na publicação	25 Em compartilhamentos
9 😂 Ha-ha	0 Na publicação	9 Em compartilhamentos
19 🤔 Uéu	2 Na publicação	17 Em compartilhamentos
486 👉 Triste	186 Na publicação	300 Em compartilhamentos
10 👉 Gir	0 Na publicação	10 Em compartilhamentos
181 Comentários	35 Em uma publicação	146 Em compartilhamentos
425 Compartilhamentos	412 De uma publicação	13 Em compartilhamentos

Obtenha mais curtidas, comentários e compartilhamentos  
Impulsione esta publicação por R\$ 3 para alcançar até 1.200 pessoas.



**Comunica Que Muda**  
Publicado por Torabit (1) · 3 de junho · 🌐

Qual desses frutos tem afetado sua vida? 🍎



**53.531** Pessoas alcançadas  
**2.053** Reações, comentários e compartilhamentos

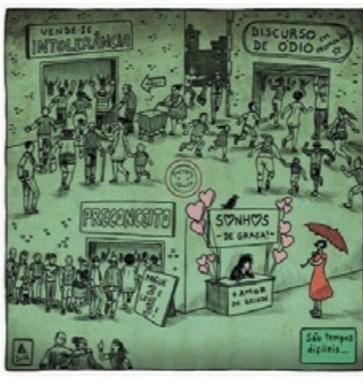
1.221 👍 Curtir	669 Na publicação	662 Em compartilhamentos
22 ❤️ Amei	5 Na publicação	17 Em compartilhamentos
2 😂 Ha-ha	1 Na publicação	1 Em compartilhamentos
19 🤔 Uéu	9 Na publicação	10 Em compartilhamentos
196 👉 Triste	130 Na publicação	66 Em compartilhamentos
6 👉 Gir	1 Na publicação	5 Em compartilhamentos
90 Comentários	55 Em uma publicação	35 Em compartilhamentos
480 Compartilhamentos	479 De uma publicação	19 Em compartilhamentos

Obtenha mais curtidas, comentários e compartilhamentos  
Impulsione esta publicação por R\$ 3 para alcançar até 1.200 pessoas.



**Comunica Que Muda**  
Publicado por Torabit (1) · 20 de abril · 🌐

A dura realidade das redes sociais:



**33.879** Pessoas alcançadas  
**1.751** Reações, comentários e compartilhamentos

1.144 👍 Curtir	408 Na publicação	736 Em compartilhamentos
55 ❤️ Amei	16 Na publicação	39 Em compartilhamentos
3 😂 Ha-ha	0 Na publicação	3 Em compartilhamentos
3 🤔 Uéu	0 Na publicação	3 Em compartilhamentos
98 👉 Triste	41 Na publicação	67 Em compartilhamentos
2 👉 Gir	0 Na publicação	2 Em compartilhamentos
25 Comentários	2 Em uma publicação	23 Em compartilhamentos
423 Compartilhamentos	411 De uma publicação	12 Em compartilhamentos

Obtenha mais curtidas, comentários e compartilhamentos  
Impulsione esta publicação por R\$ 3 para alcançar até 1.200 pessoas.



### Pedidos de ajuda

O CQM sempre teve a intenção de trocar ideia de igual para igual com seus seguidores. Uma interação à mesma altura, sem burocracia, papo de amigo mesmo. A linguagem da página, suas publicações e identidade estimulam os usuários a nos enxergarem como um lugar confortável para debater temas proibidos - principalmente - em almoços de família por aí.

Assim, ao tratar de suicídio, recebemos algumas mensagens diretas, com pedidos de ajuda de pessoas que estavam deprimidas, muitas delas pensando na possibilidade de tirar a própria vida. Ao receber esses pedidos de socorro, procuramos, na medida do possível, entender e oferecer apoio. E sempre, ao final, sugerindo a procura por ajuda profissional e o contato do CVV.

Vamos apresentar agora alguns trechos de mensagens recebidas na página do Comunica Que Muda, de pessoas pedindo ajuda e saídas para casos de depressão e de pensamentos suicidas.



Boa noite. Sou mãe de um adolescente de 17 anos [redacted] e eu já não sei mais o que fazer ou a quem pedir ajuda. Há uns 5 anos atrás foi a última vez que fomos ao psicólogo desde então ele se nega a ir pois diz que de nada adianta. Mas de uns meses pra cá tem piorado e resolveu falar depois de tanto eu insistir que realmente iria cometer suicídio em 1 semana.. fiquei em choque conversamos muito falei de minha dor para ele e resolveu dar uma "chance a nós dois.. disse que temos 4 meses nem mais um dia pra se convencer a mudar a opinião que ele tem sobre a vida o problema é que ele não me ajuda a ajudá-lo. Gostaria muito de uma sugestão..sei lá que eu possa fazer pra mudar nossa história. O tempo tá passando sinto que nada mudou e eu só nessa caminhada..ninguém acredita em mim..me sinto em desespero e impotente.



Olá [redacted], bom dia.

Nosso conselho é que você entre em contato com o CVV (Centro de Valorização da Vida). Eles são a principal organização de prevenção do suicídio no Brasil, com pessoas capacitadas, que poderão ajudá-la a lidar com essa situação, além de possivelmente indicar algum profissional especializado. O telefone é o 141, ou você também pode entrar em contato pelo site: <http://www.cvv.org.br/>.

Recomendamos fortemente que você procure o CVV. Além disso, tente dar apoio ao seu filho, estar por perto, sem julgá-lo ou pressioná-lo muito, mostrando que você se importa e que está ao lado dele.

Basicamente, é isso que podemos te dizer agora... Caso tenha qualquer dúvida, questionamento, ou mesmo se quiser mandar uma mensagem, estamos à disposição. Esperamos que tudo se resolva da melhor maneira possível.



Oi, eu vi um post de vocês sobre depressão e ansiedade e vi que tenho os sintomas, eu tento ter uma vida normal mas tudo tá me afetando muito, tenho pensamentos suicidas cada vez mais frequentes e a vontade de me isolar é cada vez maior, muitas vezes me sinto sufocada e fico nervosa não consigo respirar é horrível. Eu nunca falei pra ninguém o que sinto e acho que ninguém nunca notou mas eu tô ficando com medo do que ando pensando, tenho vergonha de ser tão egoísta e muitas vezes não penso na minha família. Eu não sei se isso é depressão ou ansiedade, eu achava antes que era normal eu me sentir assim mas agora não sei mais.



Oi [redacted]

Primeiramente, muita calma. A primeira coisa que podemos te dizer é que você deve procurar ajuda. Tente falar com algum amigo ou familiar, alguém que você confia e sabe que vai te apoiar. Muitas vezes passamos por momentos difíceis, e, sem a ajuda de ninguém, fica muito complicado superar isso sozinho. E você não precisa enfrentar isso tudo sozinha.

Além disso, não se culpe pelo que você está sentindo, e não tenha vergonha disso. E saiba também que, por mais que possa ser difícil pra você perceber isso agora, existem sim alternativas, existem saídas.

Por fim, você também pode procurar uma ajuda especializada, não tem problema nenhum nisso. Você conhece o CVV (Centro de Valorização da Vida)? É uma ONG que tem um canal de ajuda e apoio para pessoas que estão passando por problemas. Você pode ligar no 141, ou então entrar no site deles (<http://www.cvv.org.br/index.php>). Eles com certeza irão te ajudar, ninguém lá vai te julgar, e tudo é totalmente sigiloso.

Qualquer coisa, qualquer coisa mesmo, nós do CQM estamos à disposição. Pode mandar mensagem sempre que precisar, e nós tentaremos ajudar.

CVV | Centro de Valorização da Vida  
cvv.org.br  
11 DE ABRIL DE 2017 11:48

[redacted]  
Muito obrigada, vou entrar em contato com eles  
Comunica Que Muda  
Qualquer coisa chama



Oi, tudo bom? Gosto muito da página de vocês e acho que estão fazendo um trabalho ótimo com a campanha de 13 reasons why. Não assisti a série, nem pretendo por conta dos gatilhos, mas acho que deve ser um assunto realmente mais tratado nas redes sociais. Vim aqui no chat para trazer a ideia de postarem mais sobre outras doenças mentais também. Depressão não é a única que pode levar para o suicídio, porém poucas pessoas têm conhecimento das outras doenças e do quão perigosas elas também podem ser. É apenas uma ideia, pois acho que é um assunto que temos que falar mais abertamente e, visto que estão falando bastante de 13 reasons why, acho uma boa ideia também incluírem outras doenças. Adoro a página de vocês, continuem assim.



Oi [redacted],

Valeu mesmo pelos elogios. Ficamos muito felizes de saber que você curte o que fazemos.

Realmente é uma ótima ideia. Vamos pensar sim em posts sobre outras doenças ou problemas que podem levar ao suicídio. Muito obrigado pela sugestão.

O suicídio já era um dos temas de que falávamos, exatamente por ser um tabu muito grande na nossa sociedade, o que faz com que as pessoas ignorem o problema.

E a série realmente veio em um momento muito oportuno, porque colocou essa questão em evidência, o que pra nós é a melhor maneira de se enfrentar um problema: falando sobre, conscientizando as pessoas.

Enfim, valeu mesmo pela dica, e continue com a gente nessa!



Oi boa noite preciso de ajuda minha sogra está com depressão mas não sabemos como ajudar. Tem várias coisas que aconteceu que levou ela ficar assim



Oi [redacted], bom dia.

Bom, a primeira coisa que podemos falar é para não menosprezar os sentimentos da sua sogra, não achar que é bobagem ou frescura. Ela precisa de ajuda e apoio, principalmente das pessoas que ela ama e confie. Por isso, estejam sempre dispostos a ouvir e ajudar. Esse é o primeiro passo.

Além disso, é fundamental procurar um profissional especializado. Depressão é uma doença, e que tem sim tratamento. Um psicólogo é uma pessoa qualificada e capacitada para lidar com esse tipo de situação, e ele saberá exatamente o que sua sogra precisa para melhorar. É importante mostrar para ela que não tem problema nenhum procurar ajuda, que terapia é algo normal e importante na melhora dela.

Basicamente é isso. Dar muito suporte e apoio, e procurar ajuda profissional. Qualquer coisa, saiba que nós do CQM estamos à disposição para informações ou qualquer ajuda que estiver ao nosso alcance.

[redacted]

OK muito obrigado

Oi

Oi

Não tô bem

Por que [nome],  
O que está acontecendo?

Estou me sentindo uma inútil  
Sabe

Não pensa assim não,  
ninguém é inútil. Mas fala um  
pouco mais, por que você tá  
se sentindo assim?

Eu estou casada das pessoas  
Cansada de me sentir sozinha  
E de sempre ser julgada

Você já tentou conversar sobre isso com alguém? Amigos, familiares, alguém em quem você confie? Isso pode ajudar muito. É muito difícil enfrentar isso tudo sozinha.

Se você não estiver à vontade para falar com alguém, pode entrar em contato com o CVV (Centro de Valorização da Vida). Eles oferecem uma linha de apoio para quem está passando por situações difíceis, com pessoas capacitadas, e tudo totalmente sigiloso. Você pode ligar no 141, ou então acessar o site deles, que tem outros canais de contato disponíveis (<http://www.cvv.org.br/index.php>).  
CVV | Centro de Valorização da Vida  
[cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)

Te amo  
Obrigada por me ouvir

Por nada! Se cuida e  
qualquer coisa estamos  
por aqui pra falar, tá?

Oi  
Preciso de ajuda  
A solidão ta acabando comigo  
Ato mais eu trabalho mais eu ganho e mais sozinho me encontro

Oi [nome],  
O mais importante de tudo é procurar ajuda, porque por mais sozinho que você esteja se sentindo, se isolar ainda mais só vai tornar as coisas mais difíceis. Se você tiver algum amigo, parente ou pessoa de confiança para conversar, peça ajuda, não tenha medo nem vergonha. Se você não tiver confortável para falar com alguém que conheça, também pode procurar o CVV (Centro de Valorização da Vida). Eles têm um canal aberto de contato, para oferecer apoio para as pessoas, e tudo é totalmente sigiloso. Com certeza eles poderão te ajudar. Só ligar no 141, ou acessar o site (<http://cvv.org.br/>). Além disso, você também pode procurar ajuda especializada, de algum profissional. Não tem problema nenhum nisso. Fazer terapia pode ser importante e ajudar bastante quando passamos por momento difíceis. Basicamente, é isso que podemos recomendar inicialmente. E sempre que quiser, saiba que estamos aqui disponíveis. Pode mandar mensagem sempre que quiser ou precisar desabafar.  
CVV | Centro de Valorização da Vida  
[cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)

Instintivamente acabo de e evitar essas acoes  
Elas surtem sim efeito mas não e duradouro  
Já tive ajuda profissional por muitas vezes mas sempre foi desperdício de tempo e normalmente compulsória dado duas tentativas de suicídio  
Te táticas por puro impulso mas quase que bem sucedidas  
A única coisa que me fez sentir vivo de verdade foi um casamento e a paternidade  
Mas a criança não vingou e o casamento se mostrou um equívoco quando a conheci melhor  
Agora estou vivendo com uma angustia recorrente. Como se estivesse enterrado vivo  
Isso normalmente passa mais rapido  
Mas esta se prolongando e o pior e que visto perfeitamente o personagem de pessoa feliz e pra frente e ninguém absolutamente ninguém faz ideia do terror que esta dentro de mim  
Visto tao bem o personagem de homem confiante alegre feliz e de bem com a vida que qdo resolvo incomodar alguém com meus problemas não consigo passar a seriedade da situacao  
Entao começo a me manipular e me fazer acreditar que por um fim nisso seria ou um descanso ou a única forma de dizer que eu realmente estou espanando...  
Nao me Murilo desde e nem me Drogo desde os vinte anos então estou sem nenhuma válvula eficaz de escape...

Então [nome], realmente é uma situação muito difícil

Pode parecer difícil pra você ver isso nesse momento, mas existe sim uma saída, que não é dar um fim em tudo isso. Pode ter certeza que você ainda tem muito pra fazer, dar e receber, nesse mundo.

Só que se isolar com certeza não vai ajudar. Sozinho vai ficar ainda mais difícil de lidar com isso tudo. É muito comum hoje em dia, ainda mais nesses tempos de redes sociais, que as pessoas passem uma imagem de felicidade e realização para os outros, mas que por dentro não estejam assim tão felizes. Isso acontece bastante, e a melhor maneira de lidar com isso é se abrindo com alguém. Às vezes, guardar tudo pra gente pode fazer com que esses problemas pareçam impossíveis de serem superados, mas com o apoio das pessoas em que mais confiamos fica muito mais fácil.

Nossa dica pra esse momento é que você tente deixar um pouco esse "personagem de homem confiante e alegre" um pouquinho de lado, pelo menos para as pessoas mais próximas, se abra e peça ajuda. E também não pense que você está incomodando os outros com os seus problemas. Pedir ajuda não é incomodar ninguém.

E conte com a gente. Estamos aqui abertos e disponíveis... Pode falar com a gente sempre que quiser.



Estava vendo o post sobre depressão e ansiedade. Eu tenho todos os sintomas da depressão, tenho probabilidade de ter por tudo que já passei e ainda passo dentro de casa. Como pedir ajuda para que o pior não aconteçamos  
Aconteça \*



Oi [redacted]

Primeiramente, muita calma. A depressão é um problema sério, mas, acima de tudo, tem tratamento, e não tem problema nenhum buscar ajuda. É até necessário fazer isso, porque com a apoio é muito mais fácil superar isso do que sozinha.

Por isso, recomendamos sim que você procure ajuda, o mais rápido possível. Você pode falar com alguém mais próximo, que você confie e sabe que irá te apoiar, como um parente ou amigo.

Além disso, também é importante procurar ajuda profissional especializada. Muita gente tem vergonha, mas não tem problema nenhum nisso. É totalmente normal fazer terapia, e um profissional capacitado com certeza é a melhor pessoa para oferecer a ajuda que você precisa.

Por fim, se você não estiver à vontade para falar com alguém, pode entrar em contato com o CVV (Centro de Valorização da Vida). Eles oferecem uma linha de apoio para quem está passando por situações difíceis, com pessoas capacitadas, e tudo totalmente sigiloso. Você pode ligar no 141, ou então acessar o site deles, que tem outros canais de contato disponíveis (<http://www.cvv.org.br/index.php>).

Saiba que, por mais que agora possa parecer impossível pra você, existem sim saídas e alternativas. O mais importante é não tentar segurar essa barra sozinha, e pedir ajuda. Nós, do CQM, estamos à disposição, para sempre que quiser mandar mensagens ou entrar em contato.

# PUBLICAÇÕES E FILMES SOBRE SUICÍDIO



## Os 13 Porquês

O best seller que virou série, e foi sucesso absoluto de audiência, gerando um grande debate sobre o suicídio nas redes. O romance de Jay Asher sobre a adolescente que se mata e deixa fitas gravadas para as pessoas que seriam as responsáveis pelo ato foi publicado em 2007 e lançado este ano como uma produção original da Netflix.

**Livro:** [https://pt.wikipedia.org/wiki/Thirteen\\_Reasons\\_Why](https://pt.wikipedia.org/wiki/Thirteen_Reasons_Why)

**Série:** <https://www.youtube.com/watch?v=JebwYGn5Z3E>

## Os Sofrimentos do Jovem Werther

O romance de Johann Goethe, publicado em 1774, que foi relacionado a uma série de suicídios na Europa no século XVIII e que deu origem ao conceito chamado de Efeito Werther.

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Os\\_Sofrimentos\\_do\\_Jovem\\_Werther](https://pt.wikipedia.org/wiki/Os_Sofrimentos_do_Jovem_Werther)

## O Suicídio

Um dos pilares da sociologia, a obra de Émile Durkheim, publicada em 1897, foi a primeira a estudar as conexões entre os indivíduos e a sociedade em relação ao tema, antes visto apenas como um ato individual.

[https://pt.wikipedia.org/wiki/O\\_Suic%C3%ADdio](https://pt.wikipedia.org/wiki/O_Suic%C3%ADdio)

## O Demônio do Meio-Dia: uma Anatomia da Depressão

Publicado originalmente em 2000, O Demônio do Meio-Dia é uma importante referência sobre a depressão. Nele, Andrew Solomon intercala relatos pessoais de sua batalha contra a doença com depoimento de vítimas da depressão e opiniões de especialistas.

## As Vantagens de Ser Invisível

Mais um livro que foi adaptado para as telas, neste caso dos cinemas, a obra reúne os escritos de Charlie, um adolescente que vive um claro quadro de depressão.

**Livro:** [https://pt.wikipedia.org/wiki/The\\_Perks\\_of\\_Being\\_a\\_Wallflower](https://pt.wikipedia.org/wiki/The_Perks_of_Being_a_Wallflower)

**Filme:** <https://www.youtube.com/watch?v=qXTW2pOMDV8>

## As Virgens Suicidas

Ambientado nos anos 1970, o clássico instantâneo de Jeffrey Eugenides, publicado em 1993, tem como tema principal a história de cinco irmãs adolescentes que se matam em sequência e sem motivo plausível. A história foi adaptada para o cinema em 1999.

[https://pt.wikipedia.org/wiki/As\\_Virgens\\_Suicidas](https://pt.wikipedia.org/wiki/As_Virgens_Suicidas)

## A Ponte

Documentário norte-americano sobre a Golden Gate, em São Francisco, e o fato de essa ponte, um cartão-postal da cidade, atrair centenas de pessoas que se atiram dela para o mar todo ano.

<https://www.youtube.com/watch?v=EFVqlpeeJWw>

## Os Últimos Dias

O filme reimagina os últimos dias do cantor Kurt Cobain, vocalista do Nirvana, que se suicidou aos 27 anos, através da história de Blake, uma alegoria de Kurt, um cantor de rock que está isolado em uma mansão no interior com alguns amigos.

[https://www.youtube.com/watch?v=r7\\_4Qg9Gg40](https://www.youtube.com/watch?v=r7_4Qg9Gg40)

## Garota, Interrompida

Baseado no livro de mesmo nome da autora Susanna Kaysen, Garota, Interrompida é autobiográfico. Após uma tentativa de suicídio, Susanna é internada em um hospital para se recuperar.

<https://www.youtube.com/watch?v=9mt3ZDfg6-w>

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

No momento em que decidimos monitorar o assunto suicídio, não esperávamos tantas menções sobre o tema. Na verdade, a expectativa era de poucos comentários, já que ninguém falava sobre o assunto. O longo processo de estudo e análise para definição dos termos de busca visava encontrar o comportamento de usuários, principalmente em três pilares: pessoas com tendência ao suicídio, pessoas impactadas pelo suicídio de alguém e descobrir como o público em geral trata de um assunto tão importante.

Durante o processo, tivemos a estreia da série Os 13 Porquês e a explosão viral do crime cibernético da Baleia Azul, fatores que mudaram todas as expectativas sobre o monitoramento, gerando um buzz em dois meses de mais de um milhão de menções sobre o

tema. Pudemos acompanhar a recepção do público em geral ao tema do suicídio de forma muito aberta, e por duas visões diferentes. Em uma delas, a recepção do público sobre Os 13 Porquês, que, por incrível que pareça, viralizou na web de forma muito positiva, levando mensagens importantes de conscientização sobre o tema. Por outro lado, tivemos o caso Baleia Azul, que foi, de maneira geral, tratado como piada nas redes sociais; ainda que muita gente tenha entendido o quão grave era o problema, poucos publicaram opiniões críticas em relação a esse assunto.

Em geral, o público mostrou que sabe pouco sobre o tema e sua relevância. Os números sobre suicídio atualmente, em todo o mundo, assustam muito. A sentença que silenciou o suicídio fez o problema crescer e se transformar em

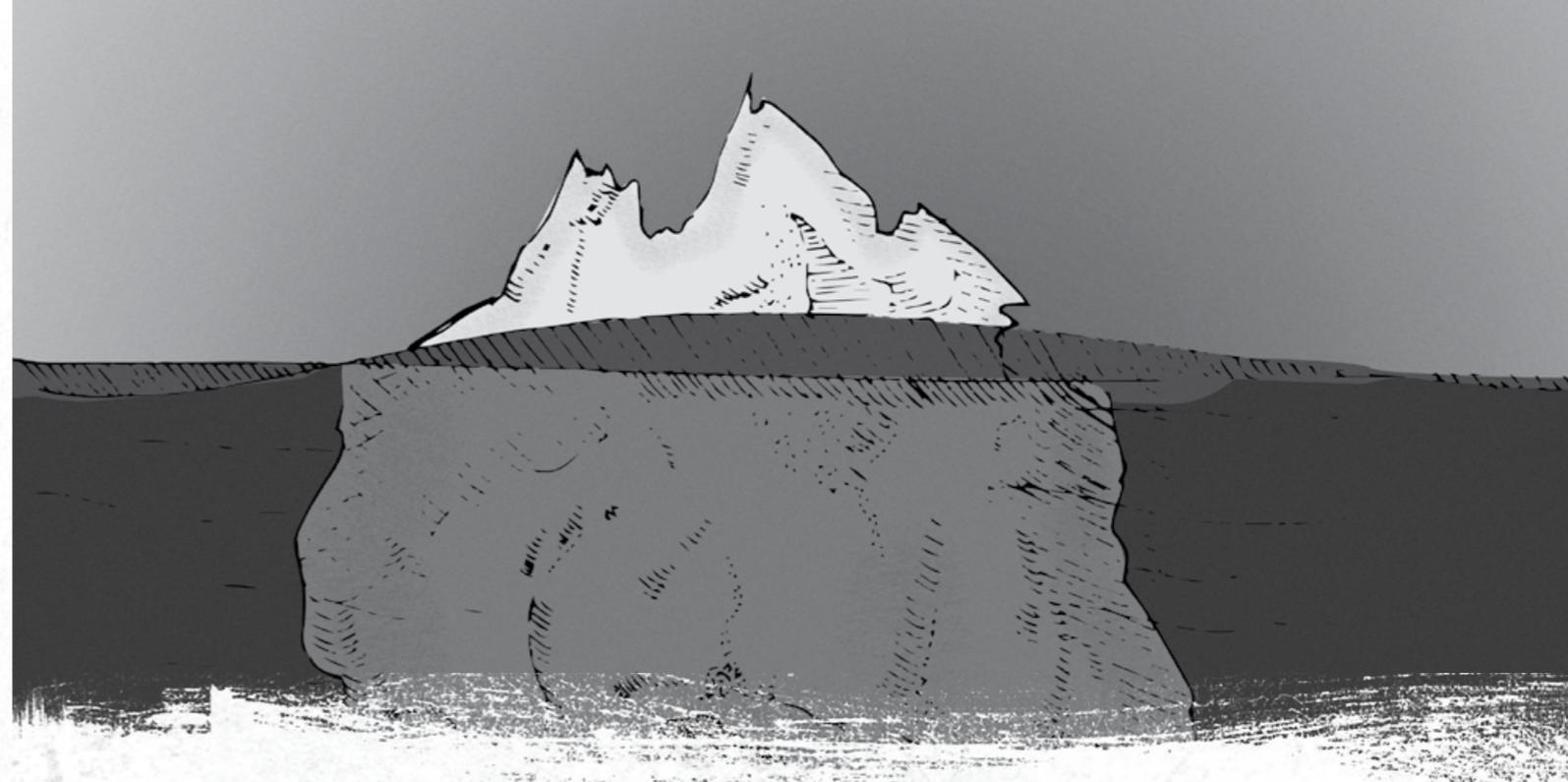
uma das principais causas de mortes do mundo, e em diversos segmentos etários diferentes.

Depois de analisar todos os dados, temos mais certeza da principal maneira de combater o suicídio: **falar sobre**. Por anos, o tabu de que falar sobre suicídio poderia influenciar outras pessoas reinou, e isso fez com que muita gente, por diversos motivos, principalmente depressão, não pudesse encontrar outra saída, como o diálogo, para evitar o suicídio. O remédio é falar, aceitar e compreender que o problema é grande e não pode mais ser escondido por debaixo de panos. É hora de ficarmos atentos, também nas redes sociais, para

os principais sinais de quem pensa em suicídio.

Nós que não conhecemos ninguém do monitoramento pudemos ler centenas de relatos e depoimentos de pessoas que apresentam sinais de pensamento suicida, mas será que as pessoas próximas delas conseguiram notar esses sinais?

O **Comunica Que Muda** trabalha todos os dias, através de linguagem digital e de fácil interpretação, ensinando e mostrando como devemos agir e combater o problema. Não se esqueça de passar nas nossas redes e também participar do debate, afinal, precisamos falar sobre suicídio.



# COMO PEDIR AJUDA

---

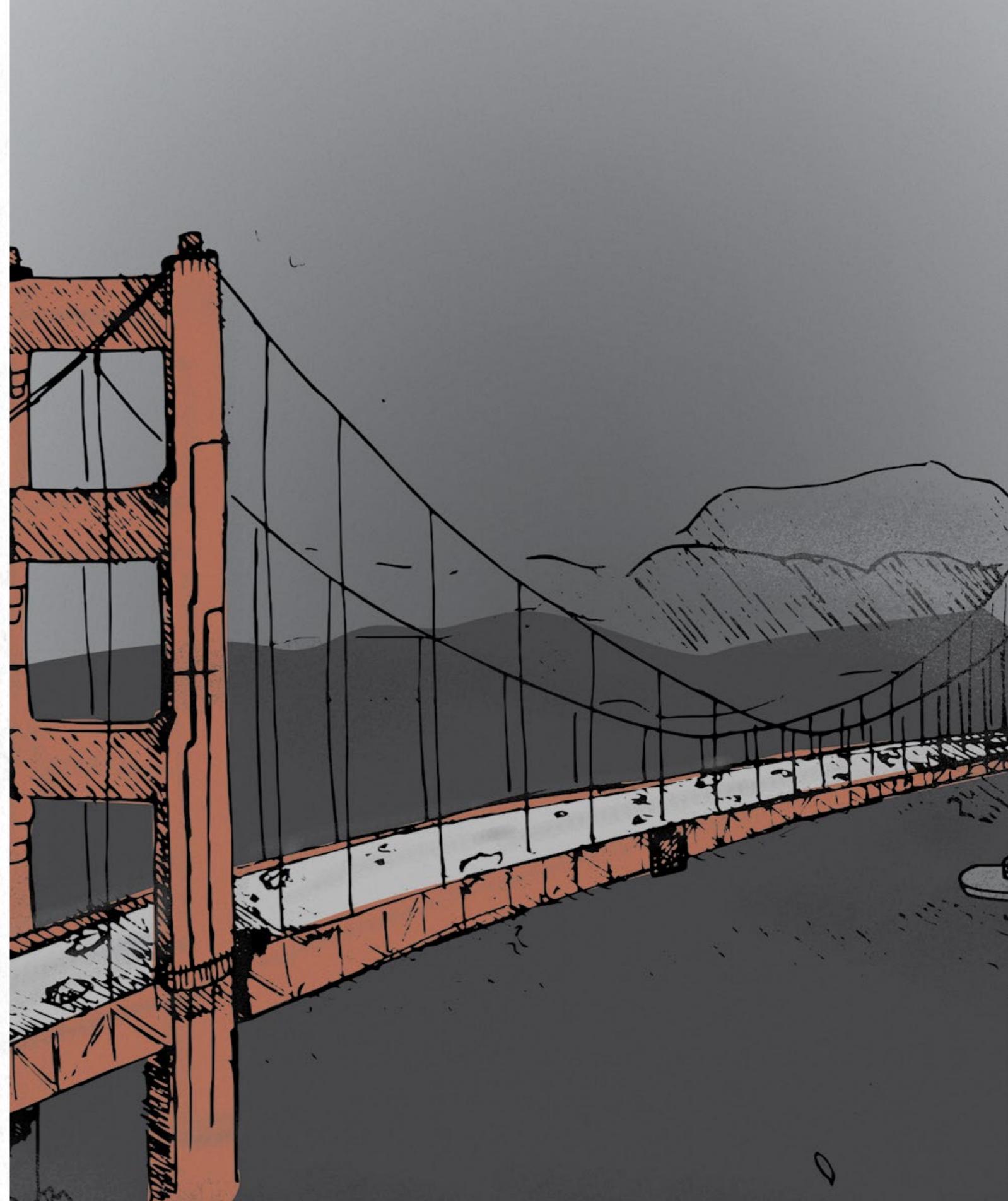
Quando se fala em suicídio, o mais importante é que **quem tem pensamentos suicidas procure ajuda**. É fundamental saber que **existe, sim, uma saída**, e que você **nunca está sozinho**.

Além do apoio e acolhimento de pessoas mais próximas e de confiança, também existem outros caminhos para obter essa ajuda.

Depressão, ansiedade e outros distúrbios têm tratamento. Por isso, **é fundamental que se busque ajuda profissional**. Quem não tem condições de pagar por um tratamento pode procurar os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), que são instituições públicas destinadas a oferecer, de maneira totalmente gratuita, ajuda no campo psicológico.

Além disso, existe o Centro de Valorização da Vida (CVV), que presta serviço voluntário e gratuito de apoio emocional e prevenção do suicídio, sob total sigilo. **Basta ligar no 141 ou acessar o site [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)**.

E, para aquelas pessoas que perderam alguém para o suicídio e precisam de apoio, uma opção é o Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio ([www.vitaalere.com.br](http://www.vitaalere.com.br)).



# METODOLOGIA

---

**Ambiente de análise:** foram analisadas as redes Facebook, Twitter e Instagram, além de páginas de blogs e comentários de sites da internet.

**Métricas selecionadas:** número de menções, mapa de calor da intolerância e nuvens dos termos mais citados em cada universo de busca.

**Taxonomia e categorização:** positivos e negativos; assuntos (Baleia Azul, Os 13 Porquês, depressão, intolerância e outros); tipos (notícias, opiniões, relatos, depoimentos, citações e piadas).

**Dados:** primários e secundários.

Monitoramento realizado com o método de amostragem aleatória simples, com margem de erro de 2,29%.

**Período analisado:** abril e maio de 2017.

O monitoramento foi feito via plataforma Torabit.

# REFERÊNCIAS

---



## Mapa da violência

[www.mapadaviolencia.org.br/pdf2014/Mapa2014\\_JovensBrasil\\_Preliminar.pdf](http://www.mapadaviolencia.org.br/pdf2014/Mapa2014_JovensBrasil_Preliminar.pdf)



## Falando abertamente sobre o suicídio

[www.setembroamarelo.org.br/download/falando\\_abertamente\\_sobre\\_suicidio.pdf](http://www.setembroamarelo.org.br/download/falando_abertamente_sobre_suicidio.pdf)



## Com 12 mil casos ao ano, Brasil pode ter semana para discutir suicídio

[www12.senado.leg.br/noticias/materias/2016/09/05/com-12-mil-casos-ao-ano-brasil-pode-ter-semana-para-discutir-suicidio](http://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2016/09/05/com-12-mil-casos-ao-ano-brasil-pode-ter-semana-para-discutir-suicidio)



## Suicídio cresce 30% no Estado de São Paulo, diz estudo

[www.g1.globo.com/sao-paulo/noticia/2016/09/suicidio-cresce-30-no-estado-de-sao-paulo.html](http://www.g1.globo.com/sao-paulo/noticia/2016/09/suicidio-cresce-30-no-estado-de-sao-paulo.html)



## SUICÍDIO: é preciso falar sobre esse problema

[www.g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/suicidio-e-preciso-falar-sobre-esse-problema.ghtml](http://www.g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/suicidio-e-preciso-falar-sobre-esse-problema.ghtml)



**Noite feliz para alguns, depressão, solidão e ansiedade para tantos outros**

[www.huffpostbrasil.com/2016/12/16/natal-saude-mental\\_n\\_13656020.html](http://www.huffpostbrasil.com/2016/12/16/natal-saude-mental_n_13656020.html)



**Onde vivem os brasileiros que mais sofrem com depressão**

[www.exame.abril.com.br/brasil/onde-vivem-os-brasileiros-que-mais-sofrem-com-depressao/](http://www.exame.abril.com.br/brasil/onde-vivem-os-brasileiros-que-mais-sofrem-com-depressao/)



**Mapa da depressão: Brasil é o país com mais casos no mundo**

[www.revistagalileu.globo.com/Revista/Common/0,,EMI252235-17770,00-MAPA+DA+DEPRESSAO+BRASIL+E+O+PAIS+COM+MAIS+CASOS+NO+MUNDO.html](http://www.revistagalileu.globo.com/Revista/Common/0,,EMI252235-17770,00-MAPA+DA+DEPRESSAO+BRASIL+E+O+PAIS+COM+MAIS+CASOS+NO+MUNDO.html)  
[brasileiros-que-mais-sofrem-com-depressao/](http://www.revistagalileu.globo.com/Revista/Common/0,,EMI252235-17770,00-MAPA+DA+DEPRESSAO+BRASIL+E+O+PAIS+COM+MAIS+CASOS+NO+MUNDO.html#brasileiros-que-mais-sofrem-com-depressao/)



**Mais de 5 milhões de pessoas no Brasil podem ter depressão: por que as mulheres são mais vulneráveis?**

<http://www.uai.com.br/app/noticia/saude/2016/02/12/noticias-saude,190723/mais-de-5-milhoes-de-pessoas-no-brasil-podem-ter-depressao-por-que-as.shtml>



**Brasil é o 8º país com mais suicídios no mundo, aponta relatório da OMS**

[www.g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2014/09/brasil-e-o-8-pais-com-mais-suicidios-no-mundo-aponta-relatorio-da-oms.html](http://www.g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2014/09/brasil-e-o-8-pais-com-mais-suicidios-no-mundo-aponta-relatorio-da-oms.html)



**Por que precisamos falar sobre o suicídio de jovens no Brasil**

[www.nexojornal.com.br/expresso/2016/06/30/Por-que-precisamos-falar-sobre-o-suic%C3%ADdio-de-jovens-no-Brasil](http://www.nexojornal.com.br/expresso/2016/06/30/Por-que-precisamos-falar-sobre-o-suic%C3%ADdio-de-jovens-no-Brasil)



**Depressão: a doença silenciosa que pode levar ao suicídio**

[www.g1.globo.com/sp/campinas-regiao/especial-publicitario/clinica-sayao/noticia/2015/06/depressao-doenca-silenciosa-que-pode-levar-ao-suicidio.html](http://www.g1.globo.com/sp/campinas-regiao/especial-publicitario/clinica-sayao/noticia/2015/06/depressao-doenca-silenciosa-que-pode-levar-ao-suicidio.html)



**Ensaio fotográfico mostra angústia de quem sofre de depressão**

[www.midianews.com.br/cotidiano/ensaio-fotografico-mostra-angustia-de-quem-sofre-de-depressao/286467](http://www.midianews.com.br/cotidiano/ensaio-fotografico-mostra-angustia-de-quem-sofre-de-depressao/286467)



**Suicide Statistics — AFSP**

[www.afsp.org/about-suicide/suicide-statistics/](http://www.afsp.org/about-suicide/suicide-statistics/)



**Por que os policiais se matam: pesquisa traz números e relatos de suicídios de PMs**

[http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2016/03/160322\\_policiais\\_suicidios\\_fe\\_if](http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2016/03/160322_policiais_suicidios_fe_if)



**OMS: Suicídio já mata mais jovens que o HIV em todo o mundo**

[www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/09/150922\\_suicidio\\_jovens\\_fd](http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/09/150922_suicidio_jovens_fd)



**Efeito Werther**

[www.istoe.com.br/148869\\_EFEITO+WERTHER/](http://www.istoe.com.br/148869_EFEITO+WERTHER/)



**Prevenção do suicídio: um manual para profissionais da mídia**

[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67604/7/WHO\\_MNH\\_MBD\\_00.2\\_por.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67604/7/WHO_MNH_MBD_00.2_por.pdf)



**Busca por centro de prevenção ao suicídio cresce 445% após série**

[www.saude.estadao.com.br/noticias/geral,busca-por-centro-de-prevencao-ao-suicidio-cresce-445-apos-serie-da-netflix,70001734246](http://www.saude.estadao.com.br/noticias/geral,busca-por-centro-de-prevencao-ao-suicidio-cresce-445-apos-serie-da-netflix,70001734246)



### Mapa da taxa de suicídio no mundo

[www.infograficos.oglobo.globo.com/sociedade/mapa-da-taxa-de-suicidio-no-mundo.html](http://www.infograficos.oglobo.globo.com/sociedade/mapa-da-taxa-de-suicidio-no-mundo.html)



### Jovem de 19 anos é preso por aliciar vítimas para o jogo “Baleia Azul”

[www.g1.globo.com/pa/para/noticia/jovem-de-19-anos-e-preso-por-aliciar-vitimas-do-jogo-baleia-azul.ghtml](http://www.g1.globo.com/pa/para/noticia/jovem-de-19-anos-e-preso-por-aliciar-vitimas-do-jogo-baleia-azul.ghtml)



### Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio

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

## CRÉDITOS

**Coordenação-geral:** Bia Pereira, Caio Túlio Costa e Stephanie Jorge

**Supervisão:** Ana Cristina Gonçalves e Karla Mendes

**Direção de criação:** Átila Francucci

**Capa, projeto gráfico e diagramação:** Fabrício Curi e Henrique Castro

**Ilustrações:** Lucas Quinelato e Henrique Castro

**Redatores:** Caio Túlio Costa, Lucas Quinelato, Marcelo Nascimento, Rodrigo Camargo e Stephanie Jorge

**Planejamento:** Bia Pereira, Caio Túlio Costa, Rodrigo Camargo e Stephanie Jorge

**Atendimento:** Joana Araújo

**Monitoramento:** Lucas Quinelato, Marcelo Nascimento, Rodrigo Camargo e Stephanie Jorge

**Análise:** Caio Túlio Costa, Lucas Quinelato, Marcelo Nascimento, Rodrigo Camargo e Stephanie Jorge

**Arte-final:** Ricardo Reis

**Produção digital:** João Paulo Oliveira

**Produção gráfica:** Paulo Gonçalves e André Silva

**Revisão:** Ricardo Milesi

**Agradecimentos:** Karen Scavacini, psicóloga e cofundadora do Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio

**Realização:** nova/sb

