

Autor: Liliana Beirão

Última atualização: 2017/05/06

Palavras-chave: Redes Sociais; Depressão; Isolamento Social; Suicídio; Adolescente

Resumo

A utilização das **redes sociais** pelos adolescentes é um facto consumado na evolução dos últimos anos. É um importante aliado no seu componente informativo e comunicativo, mas transporta inúmeros riscos, que convém conhecer.

O jogo Baleia Azul, criado na Rússia, está na mira das autoridades um pouco por todo o mundo, pois apresenta-se como um conjunto de desafios todos eles ameaçadores da integridade física do jogador, culminando com um apelo final ao suicídio.

É fundamental que os pais saibam reconhecer os sinais de alarme que poderão estar na sua base, e as pistas de que os seus filhos poderão já estar envolvidos no jogo.

A melhor estratégia é a prevenção e esta passa por estar informado, alertar as crianças e os adolescentes para todas as implicações do jogo, explicar os perigos e os riscos, promover o diálogo no seio familiar sobre a segurança e, se suspeita de envolvimento, comunicar imediatamente às autoridades responsáveis e pedir ajuda profissional junto das várias linhas de apoio disponíveis.

Baleia Azul - o perigoso jogo que leva ao suicídio entre os adolescentes

As **redes sociais** são atores críticos no jogo da prevenção do suicídio, tanto nos adultos como nos adolescentes. No entanto, nem sempre aparecem do mesmo lado da barreira, apresentando efeitos ora positivos, ora negativos, na influência que exercem sobre os utilizadores.

Por um lado, surgem como fatores protetores, facilitando a identificação de pensamentos potencialmente depressivos e criando um espírito de auto-ajuda que permite ultrapassar com sucesso fases menos positivas da vida. Por outro, facilitam a transmissão de muita informação, real ou ficcional, sem qualquer tipo de filtro, expondo indivíduos mais vulneráveis a uma espécie de contágio com consequências muitas vezes nefastas.

O jogo ?baleia azul?

O jogo Baleia Azul, ou *Sini Kit*, como é conhecido em Russo, ou *Blue Whale*, em Inglês, está na mira atual das **redes sociais**. Já terá sido responsável por mais de 150 mortes na Rússia, e está a alastrar-se para outros países, incluindo Portugal, onde se contam já várias vítimas.

Este jogo é composto por um total de 50 desafios diários, focados na automutilação e que deve ser completado ao final de 50 dias. O nome atribuído surge de um dos desafios, onde é pedido ao jogador que se automutila e desenha uma baleia azul no braço - acreditando na crença de que as baleias azuis dão à costa voluntariamente com o objetivo final de perderem a vida.

Cada desafio é enviado diariamente por um ?administrador? que pede provas (fotografia ou vídeo) da sua resolução. O alvo incide sobretudo sobre adolescentes, destacando-se os que estão particularmente vulneráveis, deprimidos ou em situação de isolamento social. Uma das ?regras? do jogo baseia-se no silêncio sobre todos os desafios, a maior parte envolvendo automutilação como cortes na pele com desenhos específicos, ou atirar-se abaixo de pontes e viadutos. Outra ?regra? tem a ver com o compromisso de levar o jogo até ao fim, sem desistir, onde vai culminar com um incentivo ao suicídio.

Sinais de Alarme: poderá o meu filho estar a jogar o jogo?

- Tentativa de esconder o que está a fazer online
- Ficar preocupado ou irritado após usar a internet ou enviar mensagens de texto
- Ver uma baleia azul desenhada no braço
- Assistir a filmes de terror de madrugada (4h20 da manhã)
- Acordar às 4h20 da madrugada
- Estar atento ao uso de hashtags na língua Inglesa, nomeadamente o #i_am_whale
- Sinais de auto-mutilação, como cortes no lábio, ou golpes feitos por navalhas ou lâminas nos braços e nas mãos.
- Ter um grande número de novos números de telemóvel e emails nos dispositivos.

O suicídio nos adolescentes

Dados oficiais em Portugal mostram que o **suicídio** é a **3.ª causa de morte entre os 15 e os 34 anos** e a **2.ª causa de morte entre os 15 e os 19 anos**. É um problema de saúde pública que tem preocupado as autoridades de saúde, e levado à sua inclusão no Plano Nacional de Prevenção do Suicídio 2013-17, da Direção Geral da Saúde.

Sabe-se, porém, que **a maioria destes jovens não procura a morte**, mas sim aliviar o sofrimento que naquele momento parece disruptivo, desproporcionado e sem solução possível.

Ora quando temos dificuldade em sair de um determinado problema nada como procurar conselho noutra pessoa que, afastando-se da emotividade do momento, consiga ajudar a uma clarividência que nos está a faltar. Essa ajuda pode ser encontrada num familiar, num amigo ou num profissional.

Mas nem sempre é fácil ao próprio reconhecer que precisa de ajuda, o que torna necessário que outros à sua volta estejam atentos aos sinais de alarme:

- Ideação suicida prévia
- Referência contínua à ideação suicida ou elaboração de um plano
- Sentimentos de tristeza que podem incluir ataques de choro sem motivo aparente;
- Irritabilidade, frustração e raiva;
- Perda de interesse pelas atividades do quotidiano;
- Perda de interesse pela família e amigos ou relações conflituosas com estes;
- Sentimentos de inutilidade, culpa e de autocrítica;
- Hipersensibilidade a eventuais rejeições ou falhas e necessidade excessiva de ser tranquilizado;

- Dificuldades de concentração, memória e em tomar decisões;
- Sensação que o futuro será difícil e "negro";
- Pensamentos frequentes sobre morte, morrer e suicídio;
- Preocupação sobre a possibilidade de não estar presente no futuro ou sentimentos de despedida;
- Abuso do álcool ou de outras substâncias psicoativas.

Aos pais

- **Falar abertamente com os filhos** sobre possíveis mudanças de comportamento, que são comuns na adolescência, e outras não tão comuns. Antes de qualquer alteração de comportamento, é essencial que os pais criem um elo de confiança com os filhos, promovam o diálogo e ressalvem quem estarão sempre presentes, mesmo nas situações mais difíceis.
- A **ameaça** é um dos pontos fulcrais dos jogos do tipo "Baleia Azul", guiados por **códigos de pressão e chantagem**, gerando no adolescente sentimentos de medo e angústia. É essencial que nestes casos os pais compreendam a situação do filho ao invés de se preocuparem com a punição.
- **Supervisionar a vida online** do filho pode ser difícil. Estratégias úteis passam pela utilização de ferramentas de controlo parental para evitar que se visitem sites indesejados, ou colocar os computadores em lugares de passagem em casa, de forma a permitir que estas atividades fiquem mais inseridas na vida familiar.
- Existem ainda várias **linhas de ajuda** e apoio em Portugal, que atuam na prevenção do Suicídio, nomeadamente: SOS Serviço Nacional de Socorro (112); SOS Voz Amiga entre as 16h e as 24h (213544545) e SOS Telefone Amigo (239721010). O **médico assistente** está também disponível para apoiar neste percurso.

Conclusão

As redes sociais estão para ficar e uma abordagem proibicionista, apesar de tentadora, é provavelmente ineficaz. **Aproveitar o que é bom e ensinar a lidar com o que não presta** é uma estratégia mais racional, e promotora da eficiência, ao incluir as famílias, as associações de cidadãos, as organizações não governamentais de intervenção em grupos vulneráveis, e as instituições públicas e privadas com intervenção na área da saúde, ensino, segurança, justiça e segurança social.

O jogo da "Baleia Azul" vem sublinhar **a importância do papel dos pais** e da **sociedade em geral**, na promoção do diálogo e na supervisão dos comportamentos dos adolescentes.

Referências recomendadas

- Plano Nacional de Prevenção do Suicídio 2013-17, da Direção Geral da Saúde
- Hysing M, Pallesen S, Stormark KM, Jakobsen R, Lundervold AJ, Sivertsen B. Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. BMJ Open. 2015 Feb 2;5(1):e006748.

- O'Keeffe GS, Clarke-Pearson K; Council on Communications and Media. The impact of social media on children, adolescents, and families. Pediatrics. 2011 Apr;127(4):800-4.
- Rogers M, Taylor CB, Cuning D, Jones M, Taylor K. Parental restrictions on adolescent internet use. Pediatrics. 2006 Oct;118(4):1804-5.
- Simmons, R. How Social Media Is a Toxic Mirror (TIME)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) ·