



Juntô

Iniciativa Brasileira de
Saúde Mental de Crianças
e Adolescentes



redes cordiais

Orientações para Produção de Conteúdo Sensível

Concurso Cultural Juntô: Saúde Mental nas Redes

Falar sobre saúde mental nas redes pode ajudar muitas pessoas a se sentirem vistas, acolhidas e menos sozinhas. Mas também exige cuidado, responsabilidade e respeito.

Estas orientações foram criadas para ajudar você a produzir conteúdos criativos, conscientes e alinhados com os valores do concurso.

Antes de criar, lembre-se:

Seu conteúdo não precisa ser perfeito ou “profissional”. O mais importante é que ele seja respeitoso, criativo, responsável e conectado com os jovens.

O que buscamos:

Queremos conteúdos que:

- Incentivem reflexão;
- Ampliem conversas sobre saúde mental;
- Promovam acolhimento;
- Combatam estigmas;
- Dialoguem com a realidade dos jovens;
- Se conectem com os Guias de Bolso do Juntô.

Pergunte-se se o conteúdo do seu vídeo:

- Está alinhado ao tema do guia escolhido?
- Pode ajudar alguém a se sentir compreendido?
- Evita julgamentos e estereótipos?
- Evita diagnosticar a pessoa?
- Respeita pessoas que vivem sofrimento emocional?
- Passa a mensagem com responsabilidade?
- Pode ser assistido por outros jovens sem causar constrangimento, humilhação ou incentivo a comportamentos de risco?
- Recomenda os guias de bolso do Juntô como fonte segura e confiável sobre saúde mental?

Se a resposta for “não” para alguma dessas perguntas, vale repensar a abordagem.

O que EVITAR:

- **Diagnosticar pessoas**

Evite frases como:

- “Isso pode ser depressão/ansiedade...”
- “Para quem é doente mental...”



Juntô

Iniciativa Brasileira de
Saúde Mental de Crianças
e Adolescentes



redes cordiais

- "Isso é sinal de bipolaridade";
- "Você pode ser esquizofrênico";
- "Pode ser sinal de psicopatia".
- " Se você já se sentiu assim, você pode ter TOC"

Lembre-se: diagnósticos só podem ser feitos por profissionais capacitados, e frases como essas reforçam estigmas e distanciam as pessoas do verdadeiro cuidado em saúde mental.

Mesmo que a intenção seja ajudar a pessoa a encontrar respostas, você não precisa diagnosticá-la.

Que tal dar uma olhada nos nossos guias e ver a linguagem, as palavras e o tom utilizado? (Fica a dica...)

- **Romantizar sofrimento emocional**

Evite transformar sofrimento psíquico em algo "bonito", "cool" ou desejável.

Exemplos:

- Tratar exaustão extrema como sinal de sucesso;
- Glamourizar isolamento, autolesão ou sofrimento emocional;
- Incentivar a ideia de que o sofrimento ou as dificuldades de saúde mental tornam alguém "mais forte";
- Transformar crises em entretenimento;
- Banalizar sofrimento psicológico como se fosse apenas uma "fase" ou um "drama".

- **Fazer piadas ofensivas e utilizar termos pejorativos**

Humor é permitido, mas o preconceito não. Evite usar termos como: "louco"; "maluco"; "doente mental"; "psicopata" para ridicularizar alguém.

- **Incentivar comportamentos perigosos:**

Seu conteúdo não pode:

- Incentivar violência física ou psicológica;
- Estimular autolesão ou qualquer prática de comportamento autolesivo;
- Banalizar, incentivar ou tratar suicídio de forma irresponsável;
- Expor situações de risco sem o devido cuidado e contextualização;
- Encorajar bullying, humilhação, perseguição ou ataques a outras pessoas;
- Promover desafios, trends ou comportamentos que coloquem alguém em perigo físico ou emocional.

- **Compartilhar informações falsas**

Evite apresentar opiniões pessoais como fatos sobre saúde mental. Não é porque aconteceu assim com alguém, que acontecerá com todo mundo também.



Juntô

Iniciativa Brasileira de
Saúde Mental de Crianças
e Adolescentes



redes cordiais

Se usar informações, mencione a fonte e tente verificar se elas são confiáveis.

- **Expor outras pessoas sem autorização**

Não publique imagens, áudios ou relatos de terceiros sem consentimento.

O que você PODE fazer:

- **Usar humor com responsabilidade**

Memes e trends podem ser ferramentas potentes de identificação e reflexão. Utilize-as a seu favor!

- **Utilizar linguagem inclusiva**

Você pode usar expressões como "pessoa em acompanhamento psicológico/psiquiátrico", "com dificuldades de saúde mental", "saúde mental", "em sofrimento psíquico", "pessoa com transtorno mental", ou outros que ajudam a acolher, são respeitosos e não ofensivos.

- **Compartilhar experiências e sentimentos**

Você pode falar sobre emoções, inseguranças, desafios e vivências, desde que isso seja feito com cuidado, responsabilidade e respeito consigo e com os outros.

Seu conteúdo pode gerar identificação e acolhimento sem expor situações íntimas de forma invasiva ou incentivar comportamentos prejudiciais.

- **Produzir conteúdos acolhedores**

Existem muitas formas de você criar conteúdos que façam outras pessoas se sentirem compreendidas, representadas ou menos sozinhas.

Às vezes, uma fala simples, uma experiência compartilhada ou um olhar mais empático sobre determinados sentimentos já pode abrir espaço para conversas importantes sobre saúde mental.

Dicas técnicas: como produzir um vídeo legal?

- Grave em local silencioso;
- Teste o áudio antes de enviar;
- Prefira ambientes iluminados naturalmente;
- Use legenda acessível;
- Evite músicas muito altas;
- Confira a duração máxima da categoria escolhida;
- Revise o vídeo antes do envio.



Juntô

Iniciativa Brasileira de
Saúde Mental de Crianças
e Adolescentes



redes cordiais

Você não precisa de uma super estrutura audiovisual para gravar o seu vídeo, certo? A criatividade e a sensibilidade devem ser seu ponto forte!

Importante!

Todos os vídeos precisam finalizar com: "**Acesse os guias de bolso disponíveis no site juntôbrasil.org**" (se pronuncia Juntô, e não junto, tá?)

Lembre-se:

Falar sobre saúde mental também é uma forma de cuidado coletivo! Seu conteúdo pode gerar identificação, acolhimento e conversa.

Crie com responsabilidade, criatividade e respeito.