



>> INTRODUÇÃO

Inúmeras crianças e adolescentes de vários países do mundo têm sofrido acidentes fatais decorrentes da auto asfixia ou de desmaios voluntários encorajados por colegas na denominada "brincadeira do desmaio" (choking game).

Tais práticas de asfixia têm se proliferado cada vez mais entre jovens e crianças em consequência da divulgação de inúmeros vídeos pela internet, inclusive no Brasil onde várias mortes têm ocorrido. Dra. Juliana Guilheri [1]

Visando preservar a vida de crianças e adolescentes, o Instituto DimiCuida desenvolve programas e materiais que atendem as necessidades educacionais acerca dos jogos de não oxigenação, levando o conhecimento, a compreensão e a prevenção das brincadeiras perigosas. É fundamental que pais, profissionais de educação, saúde e segurança pública conheçam o impacto e os riscos do mundo digital.

O conteúdo aqui exposto tem como objetivo educar de forma direta e séria sobre as práticas e desafios erroneamente chamados de "brincadeiras".

>> NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Diferentes motivações levam crianças e adolescentes a participarem das práticas de asfixia

· CURIOSIDADE E PROCURA DE IDENTIFICAÇÃO

Durante a infância, muitas crianças participam das brincadeiras perigosas, em um primeiro momento por simples curiosidade; enquanto outras, aceitam por pressão do grupo de amigos. Já na adolescência, além dessas razões, muitos jovens podem adotar tais práticas pelo prazer de desafiar o perigo em busca de uma recompensa subjetiva (eu sou forte, eu sou o melhor do grupo...). Tais comportamentos de risco, além do sentimento de identificação e de pertença ao grupo, quebra-se simbolicamente as barreiras da infância, reforçando um sentimento fugaz de independência e superioridade. Estes comportamentos podem decorrer de uma vulnerabilidade individual (ligado à personalidade ou a fragilidade psicológica) e até mesmo se tornar um vício emocional.

· REESTRUTURAÇÃO PSICOLÓGICA

deliberadamente situações perigosas.

A entrada na adolescência é marcada por uma reestruturação tanto biológica como psicológica. Tais transformações corporais, morfológicas e psicológicas favorecem o interesse por atividades de risco em que o jovem teste o seu novo corpo (velocidade, esportes radicais, desafios, jogos de asfixia...) e isso é potencializado pela pressão do grupo de amigos. Os adolescentes, apesar de uma noção do perigo de morte, desenvolvem um sentimento de invulnerabilidade e uma ilusão de dominação que, somados à falta de conhecimento e experiência, torna-os mais suscetíveis a enfrentar

>> ENTENDENDO MELHOR O CÉREBRO ADOLESCENTE



O comportamento rebelde, impulsivo e conflituoso da juventude é resultado da remodelação cerebral ocorrida entre os 12 e 24 anos. "Durante a adolescência há um crescimento do circuito cerebral que utiliza a dopamina, um neurotransmissor que nos faz buscar prazer e recompensa, o que leva os adolescentes a buscar emoções e sensações intensas. Esse aumento natural da dopamina pode dar aos adolescentes um poderoso sentimento de estarem vivos quando estão envolvidos em atividades novas e estimulantes. E também levá-los a focar apenas nas sensações positivas, não dando valor aos riscos e perigos (...). Há quatro aspectos da "essência da adolescência": o entusiasmo emocional, o entrosamento social, a busca de novidades e a criatividade. Esses quatro elementos são cruciais durante a adolescência. Viver com paixão, estar rodeado de amigos, ir atrás de novas ideias e experiências e manter o cérebro sempre criativo é prova que os adolescentes vivem intensamente".

Dr. Daniel Siegel, 2016 [2]

>> AS PRÁTICAS DE NÃO-OXIGENAÇÃO

O que são? As práticas de não-oxigenação são comportamentos de risco realizados enquanto 'jogos' ou 'brincadeiras' por crianças e adolescentes, através do bloqueio da respiração (apneia) desencadeando uma sufocação, chamada asfixia, que pode ser de origem voluntária ou forçada por terceiros.

Nessas 'brincadeiras' de asfixia existem vários tipos de práticas, que podem ir desde a apneia como "ver quem segura a respiração mais tempo" até a utilização de técnicas de estrangulação ou de compressão, podendo também haver um desmaio.

As práticas de estrangulação e de compressão são feitas mais frequentemente com a ajuda de uma 3º pessoa, ou sozinho, utilizando diferentes instrumentos (corda, cinto, etc) para comprimir as veias do pescoço ou forte compressão no tórax.

ATENÇÃO! Existem dezenas de nomes diferentes, mas o mais popular é o "jogo do desmaio". Muitas vezes, os mais novos acabam se iniciando com práticas de apneia, que se tornam uma porta de entrada para progressivamente, adotar técnicas mais complexas e potencialmente perigosas. (Para mais detalhamento de diferentes modalidades dessa prática, acesse o site www.institutodimicuida.org.br)

Quem pratica? Crianças de todas as idades a partir de quatro anos, podem eventualmente conhecer e experimentar estas e outros tipos de brincadeiras perigosas no Brasil e no resto do mundo.

ATENÇÃO! Não existe um determinado 'perfil' dos adeptos dos jogos de nãooxigenação: podem ser crianças e jovens que são curiosos, que praticam esportes, alegres, que são dinâmicos e ativos, com boas notas escolares... mas também, aqueles com personalidade mais tímida, com dificuldades de integração social.

>> SÃO REALIZADAS EM QUAIS LUGARES?

A maioria dos acidentes que se tem registro ocorreram em casa. As brincadeiras de asfixia são na maioria das vezes secretas, praticadas às escondidas. Estes comportamentos perigosos, quando nas escolas, ocorrem em cantos escondidos dos pátios e corredores, nos banheiros, em salas vazias. Mas podem também ocorrer em lugares públicos e de socialização, como parques e clubes de esportes.

ATENÇÃO! O risco de morte é muito maior quando a criança reproduz com frequência o estrangulamento sozinha em casa, estando principalmente no quarto, e utilizando uma corda ou cinto para provocar o desmaio voluntário.

>> 0 QUE OCORRE NO CORPO?

Fisiologicamente, a apneia provoca uma diminuição da concentração de oxigênio no sangue, reduzindo assim a oxigenação cerebral (hipóxia) que se prolongada, pode desencadear reações semelhantes ao uso de entorpecentes: sensações alucinatórias visuais e/ou auditivas, sinestesias corpóreas, e mesmo, resultar em espasmos involuntários de convulsões.

VIGILÂNCIA! As arriscadas práticas de não-oxigenação se disseminam rapidamente pelas plataformas de vídeos na internet, principalmente via celulares. Por isso, a necessidade de monitoramento dos pais e responsáveis quanto ao conteúdo acessado pelos filhos. E infelizmente, esses comportamentos são mais recorrentes do que se imagina!

>> DESAFIOS

As brincadeiras de desafio se apoiam no princípio do "você não é capaz". Em um grupo de amigos, a busca pela proeza, pela competição, vai levar um ou mais jovens a praticar atividades cada vez mais perigosas para se sentirem valorizados. Muitas vezes, eles 'intimam' outro colega a realizar o mesmo desafio e a publicá-lo na internet. Estas práticas são inspiradas principalmente pelos canais, em plataformas de vídeos, como o do americano Jackass, do brasileiro La Fenix e por YouTubers brasileiros que focam em fazer desafios extremos em busca de curtidas e visualizações.

TIPOS DE DESAFIOS:

- Desafio do desodorante
- · Desafio da canela
- · Desafio da camisinha
- · Desafio do fogo
- Desafio do super bonder

>> AS BRINCADEIRAS COM ASFIXIA

Alguns dados importantes: Uma pesquisa feita no Brasil e na França com 1.395 escolares de 9 a 17 anos, realizada pela psicóloga Dra. Juliana Guilheri [3], revela que:

- · 40% já praticaram, ao menos uma vez, uma 'brincadeira' de asfixia;
- 10% provocaram o desmaio voluntário;
- Tanto meninos como meninas praticam, mas os meninos são mais propensos à provocar desmaios voluntários;
- Ocorre independente da origem e classe social;
- · Acontece de maneira similar em escolas particulares como em públicas;
- Alunos vítimas de bullying escolar estão mais propensos a ceder à pressão do grupo e praticar brincadeiras perigosas;
- Devido as sensações eufóricas e fugazes derivadas da hipóxia, estas práticas podem causar dependência física e psicológica.



>> PERIGOS E CONSEQUÊNCIAS DOS JOGOS DE NÃO-OXIGENAÇÃO

As práticas de não-oxigenação seguem um processo, resumido em quatro etapas, que pode ser evolutivo e fatal:

- Alguns segundos de hipóxia: sensação de calor na cabeça, zumbido, assobios, ofuscamento e alucinações;
- •Cerca de um minuto de hipóxia: perda de consciência completa e espasmos convulsivos;
- •Cerca de 2 a 3 minutos: morte aparente com parada dos movimentos respiratórios; oclusão das veias jugulares induz a uma parada de circulação;
- •Entre 3 a 5 minutos (anóxia): caso não haja socorro de maneira eficaz, acontece a morte real.

Devido à falta de oxigenação no cérebro podem ocorrer várias consequências drásticas, em que os efeitos variam segundo a força e a duração da asfixia. Mesmo se houver socorro a tempo, as lesões cerebrais podem ser irreversíveis, gerando sequelas do tipo: cegueira, surdez, paralisia, paraplegia, tetraplegia ou encefalopatias.

>> ALERTA AOS SINAIS FÍSICOS DA PRÁTICA DE ASFIXIA



· Violentas dores de cabeça



· Distúrbios visuais passageiros (moscas voadoras)



· Traços vermelhos em volta do pescoço, ou na lateral do pescoço (consequências da corda)



· Cansaço



· Falta de concentração, esquecimento, perda breve de consciência, falta de memória recente



· Zumbidos na orelha.



· Bochechas vermelhas (petéquia), vermelhidão nos olhos (hemorragias intraoculares)

>> ALERTAS DO AMBIENTE E SINAIS DE COMPORTAMENTO DAS PRÁTICAS DE NÃO-OXIGENAÇÃO



Existência de um lenço, de uma echarpe, de uma corda ou um cinto, que a criança guarda e quer quardar sempre com ela



Agressividade, violência verbal e/ou física



Isolamento e mudança de humor



Perguntas sobre os efeitos, as sensações e os riscos de estrangulação



Desorientação após passar tempo isolado e/ou associado de uso contínuo da internet.



Roupas de gola alta, mangas e calças compridas ou acessórios que acobertam marcas no corpo.

ATENÇÃO! Observar o uso excessivo de desodorante aerossol e tubos vazios estocados.

>> EM CASO DE ALGUM ACIDENTE/INCIDENTE NA ESCOLA. 0 QUE FAZER?

No caso de um acidente na escola, é preciso obedecer às normas de urgência estabelecidas pela instituição e dentro das regras de segurança para a saúde e integridade física da vítima. Se a direção tem conhecimento da prática, não ignorá-la, compreender a significação, e principalmente, evitar um olhar julgador ou de punição sobre os alunos implicados. Devese constituir, nos melhores dos prazos, mas sem precipitação, uma prevenção respeitando os seguintes procedimentos:

- Designar o profissional referente para tratar o incidente: psicólogo, coordenador, conselheiro escolar, direção;
- Avaliar a situação: grupo, solitário, idade, ano escolar, número de envolvidos, tempo da prática;
- Definir os caminhos da intervenção: prevenção para o grupo praticante, prevenção para os grupos de risco, prevenção geral;
- Estabelecer uma sistemática de prevenção anual;

- Reunir profissionais
 responsáveis e se preferir atuar
 com a instituição de apoio a
 vítima e famílias, acionar o
 Instituto DimiCuida;
- Decidir a conduta a ser trabalhada com a vítima, com a família, com as testemunhas, dando acolhimento e busca de ajuda especializada;
- Informar os pais dos alunos dessa prevenção e solicitar a autorização escrita deles;
- Realizar uma avaliação da intervenção, de forma anônima sem identificar ou expor o aluno.



>> INICIANDO UMA MEDIDA DE PREVENÇÃO

Com os pais e escola É muito importante iniciar uma medida de prevenção com toda a comunidade da educação, ou seja, os profissionais e os pais. Trata-se de levar elementos de informação sobre a existência dessas práticas, de alertas sobre os sinais que podem permitir identificar esses comportamentos, de entender que as crianças expostas a essas brincadeiras raramente se direcionam aos adultos, em particular aos pais.

Com os alunos É fundamental apoiar, em primeiro lugar, a criança ou adolescente identificado como praticante. Eles terão a necessidade de ser ouvido, de encontrar confiança e dignidade. É necessário conceder tempo, garantir toda a discrição, assegurar, apoiar e acompanhar a criança ou adolescente nesse processo. Para isso, convém:

- Acolher e acompanhar a criança ou adolescente identificado como praticante
- Acompanhar o retorno do aluno, por exemplo, designando um adulto responsável;
- Informá-los que eles podem, se desejarem, procurar um especialista para acompanhamento;
- Assinalar que eles podem ter contato e prevenir seus pais com o auxílio da instituição local de ajuda à vítima, no Brasil, o Instituto DimiCuida.



>> EDUCAÇÃO PARA A VIDA DIGITAL

O acesso à informação via internet, por redes sociais e outras mídias utilizadas por crianças e adolescentes, são de difícil monitoramento por pais e educadores e, portanto, são grandes disseminadores das brincadeiras perigosas. A propagação dessas práticas podem ser observadas num aumento exponencial via plataformas de vídeo, sendo altamente incitativas pois ensinam passo a passo como reproduzir tais atos. A ilusão de ser "youtuber" pode levar a criança e o adolescente a testar limites, aumentando o risco envolvido em busca da imagem curtida pelos seguidores virtuais.

É fundamental que adultos estejam conscientes sobre a amplitude do mundo digital e de seus riscos, pois a função de cuidar e proteger também se estende para a vida virtual. Pais e responsáveis devem manter um diálogo constante sobre os interesses digitais, monitorar em parceria com filhos e filhas o acesso à informação, mantendo o canal de aprendizado sobre os riscos decorrentes da exposição à internet.

ATENÇÃO! para manter-se informado e atualizado, acesse espaços digitais como:

· www.safernet.org.br

· www.nethicsedu.com.br

· www.CIG.com.br

· www.SBP.com.br

www.essemundodigital.com.br



O Instituto DimiCuida nasceu em 2014, em Fortaleza, após um jovem de 16 anos perder a vida praticando o jogo do desmaio. Em parceria com a Nethics Educação Digital (Brasil), aborda a problemática da influência da internet na vida de crianças e adolescentes. Em colaboração com a APEAS (França) e Erik´s Cause (EUA) mantém uma troca permanente de informações e aprimora programas educacionais de prevenção e informação.

INFORMAÇÕES E AGENDAMENTO DE PREVENÇÃO

www.institutodimicuida.org.br | f /dimicuida | 6 /dimicuida + 55 (85) 3255.8864 / 98131.1223 | fabiana@institutodimicuida.org.br Av. Santos Dumont, 1388 - Aldeota | Fortaleza/Ceará

PARCEIROS









RIO DE JANEIRO

PROMOÇÃO





Material produzido com recursos do Fundo Estadual da Criança - FECA através do Termo de Fomento 033/2017 firmado entre STDS/CEDCA/Instituto DimiCuida