

# CARTILHA

## VOCÊ PODE AJUDAR!

### Autolesão na adolescência

Guia prático para  
**EQUIPES DE APOIO**  
da educação básica

Portaria, merenda, segurança, limpeza, administrativo



gepps  
UFS

ufs  
UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE  
SERGIPE

- 03 Mensagem inicial para a equipe
- 04 O que é suicídio?
- 05 Por que ocorre a depressão?
- 06 Mitos e verdades sobre a depressão
- 07 Como identificar a depressão?
- 09 Situações que podem levar a depressão
- 10 Situações que protegem
- 11 Como ajudar?
- 14 Bibliografia

# SUMÁRIO

Olá!

Por que é importante a equipe de apoio conhecer sobre a depressão?

A equipe de apoio fica bastante em contato com os alunos, seja na cantina, sala de aula, banheiro, pátio, entrada ou saída dos estudantes.

Por isso, acabam vendo situações e ouvindo coisas que professores e gestores não têm conhecimento.

Assim, saber sobre o que é depressão, como identificar e o que fazer é muito importante para ajudar os adolescentes e comunicar a coordenação!

Sim, você pode ajudar!



## O que é depressão?

Depressão é uma doença séria, não preguiça ou frescura.

A pessoa sente um peso constante, tristeza profunda, cansaço, desânimo, falta de interesse por coisas que antes gostava e até dificuldade para dormir ou comer.

Afeta o dia a dia, os relacionamentos e a autoestima.

Não é algo que se resolve com “força de vontade”. Precisa de tratamento com psicólogo, médico e apoio de quem está por perto.

Com ajuda certa, é possível melhorar e voltar a ter qualidade de vida.



A depressão no adolescente é algo comum?

Sim, a depressão em adolescentes é mais comum do que muita gente pensa.

Nessa fase, eles passam por muitas mudanças no corpo, na cabeça e na vida.

Às vezes, se sentem perdidos, tristes ou sozinhos, e isso pode virar depressão.

Por isso, é importante ficar de olho e conversar com eles. Com apoio da família, da escola e, se precisar, de um profissional, dá pra melhorar e voltar a se sentir bem.



## Mitos e verdades sobre a depressão



"Depressão é só tristeza." (MITO)



"Quem tem depressão é fraco ou preguiçoso." (MITO)



Depressão vai muito além de estar triste. Envolve falta de energia, desânimo e sentimentos de desesperança. (VERDADE)



Depressão é uma doença séria, não é falta de força ou vontade. Pessoas com depressão precisam de apoio, cuidado e tratamento, não julgamento. (VERDADE)



Como saber se  
um adolescente  
está com  
depressão?



Fique de olho se:

O menino ou a menina vive cabisbaixo/a, quieto/a demais, parece triste e diferente do jeito de antes.

O/a adolescente às vezes pode parar de interagir, faltar muito, chorar escondido ou ficar sozinho/a no canto. Às vezes nem come direito.

A gente não é médico, mas pode conversar, dar um bom dia com carinho e avisar alguém da escola. Isso já ajuda muito, viu?



Se esses comportamentos  
ocorrem em vários dias na  
semana,  
**Comunique à coordenação!**

“Não sei o que fazer...me sinto perdido/a”

“Ninguém gosta de mim, não tenho amigos...”

“Sou um peso na vida dos outros. Não faço nada certo, mesmo...”

“Detesto a escola e a minha família, a vida é uma droga mesmo!!”

Essas palavras mostram que a pessoa se sente inútil, sem esperança, triste, com autoestima baixa e se critica demais.

Fique de olho nessas falas e **Comunique à coordenação!**

Também tenha atenção ao que os estudantes falam!



Situações que podem levar à depressão.



Geralmente, a soma de vários fatores podem levar o adolescente a depressão, como:

Violência física, verbal, sexual e Negligência

Divórcio dos pais  
Luto pela perda de pessoas importantes

Bullying, Racismo  
Homofobia

Dificuldade em regular as emoções, como raiva, ansiedade, culpa, tristeza, impulsividade....

Baixa autoestima  
Solidão, vazio interior

Efeito contágio: copiar colegas que agem da mesma forma

## O que pode reduzir o risco de depressão?

Saber que tem pessoas que se importam com ela. Sentir-se conectada e amparada pode reduzir o isolamento e a solidão.

Desenvolver habilidades para lidar com o estresse, resolver problemas e regular as emoções ajuda a superar momentos de crise.

Ter objetivos acadêmicos ou pessoais, ajuda a encontrar significado na superação das dificuldades.

Ter acesso ao tratamento adequado



# Vamos ajudar? O que se deve **EVITAR**

Não julgue ou minimize o sofrimento dizendo frases que anulam o que o indivíduo está sentindo. como:

“Está reclamando à toa. Isso é falta de Deus!”

“É manipulação para conseguir o que quer!”

“Tem gente pior você! Agradeça pelo que tem!”

“Isso é falta de castigo/tapa”

É importante a gente escolher bem as palavras quando alguém está se sentindo mal. Às vezes, uma palavra errada pode fazer com que a pessoa se feche e tenha medo de pedir ajuda."

Sabe o que você  
pode fazer para  
ajudar?  
**ACOLHER!**

Acolher é criar um ambiente seguro e de escuta, onde a pessoa se sente valorizada e compreendida, sem julgamentos.

Se um estudante quiser conversar, ouça sem julgamento. Tenha voz calma e não faça expressões faciais de desaprovação.



Evite focar excessivamente nas lesões, não pergunte sobre elas várias vezes ao dia.



Incentive o adolescente a procurar ajuda e comunique à coordenação!



Mais algumas ideias para ajudar!

É importante a gente ouvir quando o(a) jovem vem conversar. Se precisar de uma ajudinha, essas dicas podem ser úteis.

É normal se sentir perdido quando o problema é difícil. Sei que nós, aqui da escola, podemos te ajudar! Confie em nós! Você é muito importante!

Não precisa carregar esse peso sozinho. Tem gente que quer te ajudar! Aqui na escola há pessoas que se importam com você!



# Bibliografia

Alves, F. J. O., Falho, E., Araújo, J. A. P., Naslud, J. A., Barreto, M. L., Patel, V., & Machado, D. B. (2024). The rising trends of self-harm in Brazil: An ecological analysis of notifications, hospitalisations, and mortality between 2011 and 2022. *The Lancet*, *31*, 100691, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2024.100691>

American Psychiatric Association. (2023). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: SM-5-TR. Artmed.

De Riggì, M. E., Moumne, S., Heath, N. L., & Lewis, S. P. (2017). Non-Suicidal Self-Injury in Our Schools: A Review and Research-Informed Guidelines for School Mental Health Professionals. *Canadian Journal of School Psychology*, *32*(2), 122-143. <https://doi.org/10.1177/0829573516645563>

Gratz, K. L. (2003). Risk factors for and functions of deliberate self-harm: An empirical and conceptual review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 192-205. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg022>

Guerreiro, D. F., & Sampaio, D. (2013). Comportamentos autolesivos em adolescentes: Uma revisão da literatura com foco na investigação em língua portuguesa. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, *31*(2), 213-222. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0870902513000308>

GBD 2019 Diseases and Injuries Collaborators. (2020). Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990-2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet*, *396*(10258), 1204-1222. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9)

Jans, T., Vloet, T. D., Taneli, Y., & Warnke, A. (2018). Suicídio e comportamento autolesivo. *Tratado de Saúde Mental da Infância e Adolescência da IACAPAP*.

Juhnke, G. A., Granello, P. F., & Granello, D. H. (2011). *Suicide and Violence in the Schools: Assessment, Prevention, and Intervention Strategies*. John Wiley & Sons.

Klemra, E., Brooks, F.M., Chester, K.L., Magnusson, J., & Spencer, N. (2017). Self-harm in adolescence: Protective health assets in the family, school and community. *J Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s00038-016-0900-2>

Nock, M. K. (2009). Why do People Hurt Themselves? New Insights Into the Nature and Functions of Self-Injury. *Curr Dir Psychol Sci*, *18*(2), 78-83. <http://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01613.x>

Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Current Directions in Psychological Science, Annual Review of Clinical Psychology*, *6*, 339-363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>

Santos, L.C.S. (2017). *Condutas autolesivas e bullying em adolescentes de Sergipe [dissertação de mestrado, Universidade Federal de Sergipe]*. Repositório Institucional da Universidade Federal de Sergipe. <https://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/5935>

Santos, L. C. S., & Faro, A. (2018). Aspectos conceituais da conduta autolesiva: Uma revisão teórica. *Psicologia em Pesquisa*, *12*(1), 5-14. <https://dx.doi.org/10.24879/201800120010092>

Silva-Santos, L. C. S., & Faro, A. (2019). Condutas autolesivas e suicídio: O que há em comum, além da dor? In Angerami, V. A. *Suicídio e suas interfaces: O ardiloso emaranhado da autodestruição*. Artesã.

Scavacini, K. (2021). *Autolesão: Guia prático de ajuda*. Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2021. [https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2021/05/Final\\_Cartilha\\_Guia\\_de\\_Ajuda\\_Auto\\_Lesa%CC%83o.pdf](https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2021/05/Final_Cartilha_Guia_de_Ajuda_Auto_Lesa%CC%83o.pdf)

Tran, T., Nguyen, H., Shochet, I., Nguyen, N., La, N., Wurfl, A., Orr, J., Nguyen, H., Stocker, H., & Fisher, J. (2023). Coping Self-Efficacy and Thoughts of Self-Harm Among Adolescents in Vietnam: A Longitudinal Study. *Archives of Suicide Research*. <https://doi.org/10.1080/13811118.2023.2265444>

The Association for Child and Adolescent Mental Health (ACAMH). (2024). *Self-harm & Suicide*. <https://www.acamh.org/topic/self-harm-suicide/>

University of Oxford. (2018). *Young people who self-harm: A guide for school staff*. [https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/nccmh/suicide-prevention/wave-1-resources/young-people-who-self-harm-a-guide-for-school-staff.pdf?sfvrsn=e6ebf7ca\\_2](https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/nccmh/suicide-prevention/wave-1-resources/young-people-who-self-harm-a-guide-for-school-staff.pdf?sfvrsn=e6ebf7ca_2)

Wang, Y., Li, X., Ng, C. H., Xu, D., & Hu, S., & Yuan, T. F. (2022). Risk factors for non-suicidal self-injury (NSSI) in adolescents: A meta-analysis. *The Lancet*, *46*, 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101350>



# *Anotações*

A series of horizontal grey lines for writing, filling the majority of the page below the title.

# GEPPS/UFS

Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde

2025

## Concepção e supervisão

Prof. Dr. André Faro

Universidade Federal de Sergipe

Coordenador do GEPPS/UFS

## Concepção e desenvolvimento do conteúdo

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Milena Aragão

Pós-doutorado em Psicologia, Doutora em Educação. Universidade Federal de Sergipe

Membro do GEPPS

## Elaboração e Ilustração

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Milena Aragão

Pós-doutorado em Psicologia, Doutora em Educação. Universidade Federal de Sergipe

Júlia Nunes Cardoso

Graduanda em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe

José Wilton da Cruz Santos

Graduando em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe

Vitória Gama Nicoli

Graduada em Design. Universidade Tiradentes

Membros do GEPPS

## Financiamento

Fundação de Apoio à Pesquisa e à Inovação Tecnológica do Estado de Sergipe - FAPITEC

Fundação de Coordenação e Aperfeiçoamento de Pessoal do Ensino Superior - CAPES

## Como citar

Aragão, M., Cardoso, J.N., Santos, J.W.C. Nicoli, V. G. & Faro, A. (2025). *Você pode ajudar. Autolesão na adolescência: guia prático para equipe de apoio da educação básica* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5476650>



Se você deseja acessar mais conteúdos produzidos pelo GEPPS, fique à vontade para nos acompanhar em nossas redes sociais.