



BARALHO AUTOLESÃO

gepps
UFS

Conheça o **mar**

Olá!

O Projeto MAR surgiu com o objetivo de promover oficinas para professores a fim de capacitá-los a **manejar, aprender e reavaliar** demandas de saúde mental dos adolescentes no âmbito escolar.

Buscamos contribuir para a formação continuada e ajudá-los a gerenciar essas problemáticas.

Este material faz parte das nossas ações. **Esperamos que você possa usá-lo quando estiver em dúvida sobre o que fazer!**





The logo for 'gepps' consists of the word 'gepps' in a blue, lowercase, sans-serif font. The letter 'e' is replaced by a circular icon containing a grid pattern. Below the 'gepps' text, the letters 'UFS' are written in a smaller, blue, uppercase, sans-serif font.

Sobre o baralho

Para **manejar, aprender e reavaliar situações de autolesão na adolescência**, criamos um baralho composto por **20 cartas**, a fim de facilitar o diálogo e promover conexão entre jovens e docentes. As cartas estão agrupadas da seguinte forma:

02 Apresentação

cartas

02 Como usar o baralho?

cartas

01 O que é a autolesão?

carta

03 Mito ou verdade?

cartas

01 Por que as pessoas se machucam?

carta

02 Quais são os sinais de alerta?

cartas

03 O que evitar?

cartas

06 O que fazer?

cartas





Como usar o baralho?

Como usar

preparação



Coloque-se disponível para ouvir o que a pessoa tem a dizer. **Escute com respeito e atenção**, evitando julgamentos.

01

Estabeleça **regras de convivência** como: respeito, não julgamento, confidencialidade e acolhimento.

02

Não force a participação na discussão.

Antes de fornecer respostas, **incentive reflexões**.

03

Se perceber que a pessoa precisa de alguma ajuda específica, fale com a coordenação e/ou converse com ela **oferecendo ajuda e escuta**.

04





Como usar o baralho?

Como usar práticas



01



O baralho pode ser utilizado individualmente ou em grupo.



Caso a atividade seja em grupo, distribua uma carta por grupo e peça para dialogarem sobre o conteúdo do baralho.



Ao final, **faça um círculo** e estimule a partilha das reflexões.

02

Faça um **quiz com perguntas e respostas**, inspirados no baralho “Mitos e Verdades”.





O que é a
autolesão?

Autolesão

Autolesão refere-se a um conjunto de comportamentos intencionalmente praticados pela pessoa, com o objetivo de **causar danos a si mesma**, sem que haja intenção suicida.





MITO OU VERDADE?

Você consegue identificar o que é mito e o que é verdade?

As pessoas se machucam para chamar a atenção.

MITO



A autolesão é um pedido de ajuda. Ao fazer isso, a pessoa busca um alívio temporário para uma situação que provoca um sofrimento emocional significativo.





MITO OU VERDADE?

Você consegue identificar o que é mito e o que é verdade?

A autolesão pode acontecer em qualquer fase da vida.

VERDADE



A autolesão ocorre com frequência durante a adolescência, o que pode ser explicado pelas diferentes mudanças vivenciadas ao longo dessa fase. No entanto, tal fenômeno pode acontecer em todas as idades.





MITO OU VERDADE?

Você consegue identificar o que é mito e o que é verdade?

Os ferimentos causados durante a autolesão são superficiais, então o problema não é tão sério.

MITO



A autolesão é um problema sério e que precisa de atenção! Uma de suas consequências é o risco de morte acidental em decorrência de complicações dos ferimentos.



**Por que as
pessoas se
machucam?**

POR QUE AS PESSOAS SE MACHUCAM?

Pessoas se machucam por diferentes razões:

Regulação emocional:
obter alívio de emoções difíceis.

Sinalização social:
comunicar que algo não está bem.

Autopunição:
castigar a si mesma por algo.



Quais são os principais **sinais** de **alerta da autolesão**?

Sinais de alerta

Comportamentos



Utilizar de forma frequente roupas compridas e/ou casaco de manga longa, mesmo em locais ou dias quentes.

Presença de feridas, cicatrizes, hematomas e/ou queimaduras em locais como punho e antebraço.



Quais são os principais **sinais** de **alerta da autolesão**?

Sinais de alerta

Verbalizações



“É tão difícil **lidar com o que sinto.**”

“Sou um **peso** na vida dos outros.”

“Não faço nada **certo!**”





O QUE EVITAR?

O QUE EVITAR?

Julgar ou minimizar o sofrimento através de frases como:

“Você se machuca só para chamar a atenção!”





O QUE EVITAR?

O QUE EVITAR?

Julgar ou minimizar o sofrimento através de frases como:

*“Não pode **receber um** **“não”** que já vai se machucar.”*





O QUE EVITAR?

O QUE EVITAR?

Reagir com choque ao saber que a pessoa está se machucando.

Ao saber que alguém está se machucando, podemos experimentar impotência e preocupação. Apesar disso, tome cuidado com reações de choque ou indignação.

Demonstre calma para que aquela pessoa consiga se abrir com você.





O QUE FAZER?

O QUE FAZER?

Ofereça apoio e peça ajuda

Ao suspeitar que a pessoa está se machucando, investigue. Comunique-se com ela. Acolha e demonstre sua disposição para fornecer o suporte necessário.

Lembre-se de que seu acolhimento é fundamental, mas você não deve lidar com a situação sozinha/o!

Comunique a coordenação, que notificará o Conselho Tutelar e entrará em contato com a família.





O QUE FAZER?

O QUE FAZER?

Valide os sentimentos, não a ação

Reconheça a dor que a pessoa está sentindo e demonstre que você leva as emoções dela a sério. Lembre-se de que **validar os sentimentos não significa validar a ação**. Reforce que compreende sua dor, mas que é possível encontrar outras alternativas para lidar com ela.





O QUE FAZER?

O QUE FAZER?

Coisas que você pode falar

“As pessoas tendem a se machucar para lidar com sentimentos e emoções, como culpa e tristeza. O que está acontecendo com você? Vamos conversar?”





O QUE FAZER?

O QUE FAZER?

Coisas que você pode falar

“Com quem você pode contar para pedir ajuda? Por quem você se sente apoiada/o? Como você acha que podemos falar com essas pessoas? Conte comigo!”





O QUE FAZER?

O QUE FAZER?

Coisas que você pode falar

“Entendo que se machucar pode parecer a única maneira de lidar com situações de estresse, mas isso não é verdade! Vamos descobrir juntos outras formas para lidar com tudo isso?”





O QUE FAZER?

O QUE FAZER?

Coisas que você pode falar

“Não é fácil para ninguém lidar com problemas.

Vamos construir um “plano de segurança”? É uma ferramenta para te ajudar a lidar com essas situações. Podemos incluir estratégias que te ajudem a se sentir melhor, pessoas que você pode falar e outras coisas que você pode fazer.”





Elaboração e ilustração

José Wilton da Cruz Santos
Júlia Nunes Cardoso

Graduandos em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe
Membros do GEPPS

Concepção e supervisão

Prof. Dr. André Faro

Universidade Federal de Sergipe
Coordenador do GEPPS/UFS

Desenvolvimento do conteúdo

Géssica Leal

Mestranda em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe
Membro do GEPPS

Milena Aragão

Pós-doutoranda em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe
Membro do GEPPS

Financiamento

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

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico
- CNPq

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

Parceria

Secretaria de Estado da Educação e da Cultura - Seduc/SE
Programa ACOLHER



@gepps_ufs

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