



OFICINA

Encontrando caminhos

Autolesão na adolescência
Oficina de capacitação para
GESTORES ESCOLARES

gepps
UFS

ufs
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

4	Palavras iniciais
5	Objetivos e método
6	Programa
7	Orientações gerais
8	Mensagem aos facilitadores
10	Autolesão na adolescência
12	Oficina 01
23	Oficina 01
35	Palavras finais
36	Referências

SUMÁRIO

19 Apoio 01

20 Apoio 02

21 Apoio 03

22 Apoio 04

29 Apoio 05

30 Apoio 06

31 Apoio 07

32 Apoio 08

33 Apoio 09

33 Apoio 10

MATERIAL DE APOIO

Palavras iniciais

Capacitar gestores escolares sobre autolesão é fundamental para garantir um ambiente escolar mais seguro e acolhedor. Ao identificar os sinais, os gestores podem oferecer o apoio necessário tanto a docentes e famílias, quanto aos estudantes, prevenindo o agravamento da situação e promovendo a saúde mental na escola.

A capacitação permite que os gestores atuem de forma proativa, acolhendo os jovens e equipe; encaminhando os casos para profissionais especializados e criando um ambiente escolar mais atento, acolhedor e solidário.

O Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde (GEPPS/UFS), atento a essa realidade, desenvolveu a oficina de capacitação: “Escola acolhedora”. Trata-se de um material prático e facilitador para capacitar Gestores Escolares a compreenderem, acolherem e manejarem comportamentos autolesivos. São informações que se configuram como fatores de proteção a condutas autolesivas.

“Escola acolhedora”



Uma escola acolhedora passa pela formação de seus gestores. Ela garante que eles estejam preparados para enfrentar os desafios, apoiar docentes e famílias, além de promover o desenvolvimento integral dos estudantes.

Boa leitura e aplicação!

“Escola acolhedora”.

Oficina de capacitação para gestores escolares sobre autolesão na adolescência

Objetivo geral

Capacitar gestores escolares no manejo de comportamentos autolesivos, a fim de colaborar para a adequada compreensão e ação frente à temática.

Objetivos específicos

- Caracterizar as condutas autolesivas.
- Demonstrar possibilidades de ação dos gestores frente à conduta autolesiva.
- Treinar estratégias de ação frente ao problema.

Métodos de ensino

- Exposição oral
- Discussão em grupo
- Estudo de caso.

Programa

Psicoeducação sobre autolesão

1. Aquecimento
 2. Apresentação do/a facilitador/a e exposição dos objetivos
 3. Autolesão: conhecimentos prévios
 4. Informações gerais sobre autolesão
 5. Estratégias para lidar com a autolesão na escola (1)
- Encerramento

A escola frente à autolesão

1. Revisão sobre o tema
 2. Estratégias para lidar com a autolesão na escola (2)
 3. Estudo de caso
- Encerramento

Orientações gerais



O material é construído para ser utilizado no formato de **oficinas vivenciais**.

Elas oportunizam um ambiente de construção dialógica, **coletiva e participativa**, permitindo a abertura de novas possibilidades reflexivas/ativas e a criação de vínculos entre os participantes.

Neste guia, estão descritos **passo a passo** exercícios vivenciais com dinâmicas de grupo e textos informativos.

Trata-se de um manual completo. Um meio para promover a reflexão, o **autoconhecimento**, o desenvolvimento de habilidades e a promoção da autoeficácia.

A oficina de capacitação sobre autolesão “**Escola acolhedora**” foi construída para ser aplicada em 8h ou dois turnos que podem ocorrer em um único dia ou em dois dias seguidos.

Sugere-se a presença mínima de 10 participantes e máxima de 15 participantes.

Recomenda-se a realização em espaço amplo, arejado, com boa iluminação e pouco ruído. Deve ser suficiente para acomodar os participantes no formato de **circulo ou semicirculo**.



Mensagem aos facilitadores

Toda atividade formativa deve ser iniciada pelo **acolhimento**. Crie um clima de bem-estar e confiança.



Tenha uma postura aberta para **ouvir**. Gestores desejam falar sobre seus anseios e experiências, portanto, não monopolize a palavra e ouça sem críticas ou julgamentos

Os gestores são capazes de construir caminhos reflexivos e encontrar possibilidades de ação para manejar problemas. Confie!



Valide os sentimentos dos gestores. Validar sentimentos significa reconhecer e aceitar as emoções sem julgá-las, minimizá-las ou corrigi-las. Envolve demonstrar empatia, ouvir com atenção e mostrar que você entende o que a pessoa está sentindo. Use frases como: “Está tudo bem se sentir assim...” “Eu compreendo, faz sentido o que você está sentindo”

O que é importante saber sobre autolesão na adolescência?

Condutas autolesivas são um conjunto de comportamentos intencionalmente realizados para causar lesão ao corpo, sem que seja para fins socialmente aceitos (piercing ou tatuagens, por exemplo) ou com intenção suicida.

Os mais comuns são **cortes superficiais na pele**, arranhões, mordidas, queimaduras, socos, bater partes do corpo contra a parede.

Maior prevalência em **adolescentes**, apesar de ocorrer em todas as idades.

Ocorre com maior frequência no **público feminino**

A autolesão é uma **estratégia** utilizada pelo/a adolescente para lidar com situações que levem a intenso sofrimento emocional. Com ela, busca-se:

- Obter **alívio** de sentimentos ou pensamentos negativos;
- **Autopunição**,
- **Regulação emocional**,
- Aliviar a sensação de **vazio**
- **Influência** de pessoas que se utilizam deste método
- Chamar a atenção para algo que **não está bem**

Lei 13.819/19

Obriga as instituições de ensino a notificarem compulsoriamente ao Conselho Tutelar todos os casos de violência autoprovocada.



“Se você quiser ajudar alguém que está se lesionando, é só conversar com ela sem criticar o que ela sente e pensa! Só escute o que ela tem a dizer! Converse sobre o que é melhor e dê liberdade para ela se expressar, pois assim ela não terá medo de conversar, e conversando pode fazer ela se sentir melhor.

Às vezes um simples abraço pode mudar a vida de uma pessoa.”

(M. 16 anos)

Psicoeducação sobre autolesão

Objetivos

- Conhecer a autolesão: desmistificar o tema, apresentando conceitos, causas e fatores de risco associados à autolesão.
- Identificar sinais e sintomas: desenvolver a capacidade de identificar os sinais de alerta da autolesão em estudantes, mesmo quando discretos.

Agenda

1. Aquecimento
 2. Apresentação do/a facilitador/a e do programa
 3. Conhecimentos prévios
 4. Informações gerais sobre autolesão
 - Intervalo (20 minutos)
 5. Estratégias para lidar com a autolesão na escola - etapa I
- Encerramento

Carga horária - 4h

Atividade 1 - Operacionalização

Aquecimento - Dinâmica da Teia

- **Objetivos:** apresentação; conhecimento mútuo, entrosamento

- **Recursos materiais:** rolo de barbante

- **Tempo:** até 20 minutos

Desenvolvimento:

- a) Peça para que os participantes fiquem de pé e façam um círculo.
- b) Avise que será uma dinâmica para um conhecer um pouco sobre o outro. Em seguida, pegue o rolo de barbante, fale seu nome e algo que gosta de fazer, prenda a ponta do mesmo em um dos dedos de sua mão e jogue cuidadosamente o rolo para uma pessoa oposta a si.
- c) Essa pessoa deverá pegar o rolo, falar o próprio nome, algo que gosta de fazer, amarrar o barbante no dedo e jogar o rolo para outro participante. Assim se dará sucessivamente, até que todos do grupo apresentem-se. O resultado será uma teia de fios que une uns aos outros.
- f) Com a teia formada, indague: o que significa a teia? O que acontecerá se alguém soltar o fio?
- g) Finalize convidando a seguinte reflexão: “Imagine a escola como uma teia, onde cada fio representa uma relação entre as pessoas. Esses fios se cruzam e se conectam com os outros, criando um ambiente único e em movimento. Entender que o trabalho educativo é fundamentalmente conectado, ajuda a criar ideias e trabalhar juntos, que é o que faremos a partir de hoje! É um prazer estar aqui com vocês! Sejam bem vindos/as!”

Atividade 2 - Operacionalização

Apresentação do/a facilitador/a

- **Objetivo:** apresentar formalmente o/a facilitador/a. Comunicar ao os objetivos e condução das atividades.
- **Recursos materiais:** Não há. Porém é possível levar as informações em slides caso haja necessidade
- **Tempo:** até 10 minutos

Desenvolvimento:

- a) Apresente-se falando o nome, formação acadêmica e experiências profissionais que o/a habilitem a facilitar a capacitação
- b) Exponha os objetivos, agenda e método de trabalho da capacitação.
- d) Reforce a importância da participação de todos. Diga que será um momento de construção coletiva, onde eles poderão propor ideias, sanar dúvidas, partilhar sentimentos e construir caminhos conectados com a realidade escolar.

Atividade 3 - Operacionalização

Autolesão: conhecimentos prévios

- **Objetivo:** Verificar os conhecimentos previamente construídos sobre autolesão para identificar possíveis equívocos e gerar conexão com o tema

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 1) e caneta para cada participante

- **Tempo:** até 40 minutos

Desenvolvimento:

- a) Pedir que individualmente respondam as perguntas que constam na folha de APOIO 1. Peça para que registrem as respostas. (Até 10 minutos)
- b) Peça que se sentem em dupla e conversem sobre o que responderam. (Até 10 minutos)
- b) Após cessar o tempo, abrir para o diálogo. (Até 20 minutos)

Atividade 4 - Operacionalização

Informações gerais sobre autolesão: Mitos e verdades

- **Objetivo:** promover reflexão, informação e diálogo sobre condutas autolesivas.

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 2 e APOIO 3) e caneta para cada participante

- **Tempo:** até 1h15min

Desenvolvimento:

a) Entregue a folha de APOIO 2. Nela constam frases sobre a autolesão que podem ser mito ou verdade.

b) Peça que se sentem em dupla e façam a atividade conforme requisitada. (até 15 minutos)

d) Após, peça que uma dupla junte-se a outra dupla, formando um grupo de 04 pessoas e conversem sobre o que responderam. (Até 20 minutos)

e) Ao finalizar o tempo, convide a discussão, tendo como base a folha de APOIO 3 (Até 40 minutos)

- **Sugestão:**

Para apoiar as discussões, utilize a cartilha:

“Encontrando caminhos” - Autolesão: guia prático para gestores

Atividade 5- Operacionalização

Estratégias para lidar com a autolesão na escola – Etapa I

- **Objetivo:** discutir sobre possibilidades de ação frente a conduta autolesiva.

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 4). Caneta para cada participante

- **Tempo:** até 1h

Desenvolvimento:

- a) Entregue a folha de APOIO 4.
- b) Peça que se sentem em dupla e respondam a atividade. (Até 20 minutos)
- c) Após, peça que uma dupla junte-se a outra dupla, formando um grupo de 04 pessoas e conversem sobre o que responderam. (Até 25 minutos)
- e) Ao finalizar o tempo, convide a discussão. (Até 30 minutos)

Sugestão textual para o/a facilitador/a concluir essa etapa:

Certamente se pudéssemos, faríamos muito mais, porém, pergunto: como ser potente dentro do possível? Entendendo nossas possibilidades, podemos criar condições de ajuda que farão muita diferença! Vi aqui muitas ideias incríveis! No próximo encontro falaremos sobre elas e treinaremos um caminho muito importante!”

Atividade 6- Operacionalização

Encerramento

Em círculo, de mãos dadas, peça para cada participante falar uma palavra positiva que deseja para o grupo. Ao término, todos gritam ao mesmo tempo a palavra que falou.

O/a facilitador/a encerrará com a frase:

“—
| Que essas palavras estejam presentes na
| nossa vida e na nossa sala!
| Até o próximo encontro! —”



APOIO 1

1) O que é conduta autolesiva e como os/as adolescentes lesionam a si mesmos?

2) O que pode levar um/a adolescente a praticar autolesão?

3) Como você pode ajudar um/a jovem que se lesiona?

APOIO 2

Abaixo há um conjunto de afirmações referentes a autolesão. Marque com um V as que você considera verdadeira e com um F as que você considera falsa.

- 1.() Autolesão é quando uma pessoa se machuca de propósito, causando ferimentos em seu próprio corpo.
- 2.() Os comportamentos autolesivos mais comuns são cortes superficiais na pele, arranhões, mordidas, queimaduras, socos, bater partes do corpo contra a parede.
- 3.() A autolesão é uma estratégia utilizada pelo/a adolescente para lidar com situações que levam a intenso sofrimento emocional.
- 4.() Utilizar de forma frequente casaco de manga longa, mesmo em locais ou dias quentes e Isolar-se dos colegas, deixando de participar das atividades escolares podem ser sinais de alerta para ficarmos atentos a casos de autolesão.
- 5.() Frases como “É tão difícil lidar com o que sinto!” ou “Estou sozinho, não tenho amigos” podem soar como alerta para a conduta autolesiva.
- 6.() Dificuldade em regular as emoções, isto é, saber lidar com os sentimentos, aceitando-os e compreendendo-os; baixa autoestima; luto; divórcio dos pais; bullying; racismo e homofobia podem ser fatores de risco para a conduta autolesiva.
- 7.() Boa autoestima, habilidade de lidar com emoções, rede de apoio e desenvolvimento da resiliência podem ser fatores de proteção.
- 8.() Reagir de forma exagerada, como gritar, ameaçar ou punir o/a estudante devem ser evitados, pois pode piorar a situação.

APOIO 3

FOLHA RESPOSTA

- 1.(V) a Autolesão é o termo usado para descrever um conjunto de comportamentos intencionalmente realizados com vistas a causar lesão ao corpo, sem que tenha intenção suicida ou seja para fins socialmente aceitos, como tatuagens ou pircings.
- 2.(V) Sim, pesquisas apontam que os comportamentos mais comuns são: cortes superficiais na pele, arranhões, mordidas, queimaduras, socos e bater partes do corpo contra a parede.
- 3.(V) A autolesão é como se fosse um grito silencioso: a pessoa está tentando dizer que está precisando de ajuda, que está se sentindo muito mal. É uma forma de lidar com um sofrimento emocional maior do que ela pode suportar.
- 4.(V) Verdadeiro. Alia-se a isso outros sinais de alerta, como: apresentar feridas, hematomas e/ou queimaduras em locais como punho e antebraço; alterações repentinas de comportamento e/ou humor, o que interfere também no desempenho escolar e expressar sentimentos de culpa, desesperança e tristeza constantes.
- 5.(V) Verdadeiro. Alia-se a isso outras frases que soam como sinais de alerta, a exemplo de: “Sou um peso na vida dos outros.”, “Nada que eu faço é suficiente.”
- 6.(V) Verdadeiro. Alia-se a isso outros fatores de risco, como depressão, transtorno de ansiedade, rede de apoio insuficiente, efeito contágio (copiar outras pessoas que usam a mesma estratégia) e impulsividade, isto é, a urgência em livrar-se da dor.
- 7.(V) Verdadeiro. Aliado a isso, ter um propósito, praticar hobbies/atividade física, ter apoio de pessoas queridas e ambiente acolhedor podem ser fatores de proteção.
- 8.(V) Verdadeiro. Alia-se a isso, atitudes como: expor publicamente e falar frases ofensivas.

APOIO 4

1) Quais os limites da escola no enfrentamento e prevenção da autolesão?

2) O que é possível a escola fazer no enfrentamento e prevenção da autolesão?

3) Como você ajudaria um jovem com conduta autolesiva?

A escola frente à autolesão

Objetivos

- Discutir sobre o papel dos profissionais da educação frente a conduta autolesiva.
- Orientar sobre estratégias de ação frente ao problema.

Agenda

1. Aquecimento
2. Estratégias para lidar com a autolesão na escola - Foco no acolhimento
 - Intervalo (20 min);
3. Estudo de caso
4. Encerramento

Carga horária - 4h

Atividade 1- Operacionalização

Aquecimento Um garotinho chamado amor

- **Objetivo:** Oferecer boas vindas e preparar o grupo para as atividades seguintes.

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 05), cartaz com as frases.

- **Tempo:** até 10 minutos

Desenvolvimento:

- a) Escreva antecipadamente um cartaz com as palavras destacadas e os gestos a serem feitos, colocando-o em lugar visível (Ver folha de APOIO 5)
- b) Diga aos participantes que devem seguir os gestos de acordo com a história que será contada. Então, cada vez que uma das palavras for citada, o gesto deve ser feito por todos.
- c) Comece a leitura do texto (que pode ser adaptado de acordo com a realidade do grupo a ser trabalhado)

Atividade 2- Operacionalização

Estratégias para lidar com a autolesão na escola - Acolhimento

- **Objetivo:** Orientar estratégias para lidar com comportamentos autolesivos no contexto escolar com foco no acolhimento.

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 6 E 7). Caneta para cada participante.

- **Tempo:** 1h30

Desenvolvimento:

- a) Entregue a folha de APOIO 6 para cada participante.
- b) Peça que leiam individualmente e façam a atividade conforme requisitado. (Até 10 minutos)
- c) Peça que se sentem em dupla e conversem sobre o que responderam. (Até 20 minutos)
- d) Abra para discussão. Cada dupla deverá dizer o que respondeu e o que foi debatido. Direcione a discussão para pensar sobre a autolesão e a relação com o acolhimento adequado. Indague como eles acreditam que os jovens se sentem ao ouvirem frases ou ações de não acolhimento. (Até 30 minutos)

Atividade 2- Operacionalização

CONTINUAÇÃO

e) Distribua a folha de APOIO 7 para cada participante. Peça para que se sentem em dupla. Diga que uma pessoa da dupla deverá ler as frases: “o que não falar” para a outra pessoa.

f) Diga que nesse momento o ouvinte não poderá tecer comentários, apenas escutar enquanto o leitor faz a leitura de cada frase, uma seguida da outra. Ao final, o ouvinte deverá dizer como se sentiu, o que pensou e o que gostaria de fazer (retaliar, fugir, responder de volta...).

(Conceda até 05 minutos)

g) Após, a mesma pessoa deverá ler as frases: “o que falar” e repetir a pergunta anterior. (Conceda até 05 minutos)

d) Finalize convidando o grupo ao debate. Utilize as seguintes perguntas norteadoras (Conceda até 20 minutos).

1. Como vocês se sentiram ao ouvir as frases “o que evitar”?
2. Como vocês acham que os jovens se sentem ao escutarem essas frases?
3. Como vocês se sentiram ao ouvir as frases “o que fazer”?
4. Como vocês acham que os jovens se sentem ao escutarem essas frases? Qual a diferença entre as frases “o que dizer” e o que não dizer?

Finalize falando sobre a importância de prestarmos atenção ao que dizemos, pois o medo de ser criticado/a faz com que o/a adolescente se feche. Se não souber o que falar, só ouça.

Atividade 3- Operacionalização

Estudo de caso

- **Objetivo:** Verificar a aprendizagem e elencar novas dúvidas

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 8, 9 e 10). Caneta para cada participante.

- **Tempo:** 1h40

Desenvolvimento:

- a) Entregar a folha de APOIO 8, 9 e 10 para cada participante.
- b) Peça que se sentem em grupo de 4 pessoas, leiam e respondam as questões. Diga que as folhas de apoio 8 e 9 são para auxiliar o debate (até 50min)
- c) Abra para discussão. (Até 50min)

Atividade 4- Operacionalização

Encerramento

Desenvolvimento:

- a) Reproduza a dinâmica da teia, porém, peça para que digam, em 1 palavra, o que eles aprenderam durante o curso (até 15 min)
- b) Com a teia montada, agradeça a participação de todos, reforçando a importância da conexão para que seja possível construir caminhos positivos para os jovens e toda comunidade escolar. (Até 5 minutos)



APOIO 5

Fazer gestos cada vez que na história aparecer as seguintes palavras:

PAZ - APERTO DE MÃO

AMOR- UM ABRAÇO

GARRA- TROCA DE LUGAR

SORRISO- GARGALHADA

BEM VINDOS-PALMAS

O garotinho chamado AMOR

Era uma vez um garotinho chamado AMOR.

O AMOR sonhava sempre com a PAZ.

Certo dia descobriu que a vida só teria sentido quando ele descobrisse a PAZ e foi justamente nesse dia que o AMOR saiu a procura da PAZ.

Chegando ao colégio onde ele estudava, encontrou os seus amigos que tinham um SORRISO nos lábios e foi nesse momento que o AMOR passou a perceber que o SORRISO dos amigos, transmitia a PAZ. Pois percebeu que a PAZ existe no interior de cada um de nós, e para isso basta dar um SORRISO. E nesse instante, interferindo os pensamentos do garotinho AMOR, a turma gritou bem forte:

- AMOR, AMOR, você encontrou a PAZ que procurava?

O AMOR respondeu com muita garra: sim! Sim! Encontrei. Vocês querem saber?

Tragam a PAZ, um SORRISO bem bonito e sejam BEM – VINDOS!

APOIO 6

1) O que é acolhimento para você?

2) O que faz com que você NÃO se sinta acolhido/a? Pense em frases e comportamentos.

3) O que faz com que você se sinta acolhido/a? Pense em frases e comportamentos.

APOIO 7

O QUE NÃO DIZER

- Ø “Você está querendo chamar a atenção? Conseguiu! Agora chega!”
- Ø “É falta de Deus no coração você precisa ir para a igreja.”
- Ø “Você tem tudo, o que te falta? Está reclamando à toa.”
- Ø “Na minha época isso era resolvido com uma boa surra.”
- Ø “Essa juventude é mimizenta mesmo!”
- Ø “Isso é falta do que fazer, toma vergonha!”
- Ø “Isso é culpa da rede social, tinha que proibir tudo isso!”
- Ø “Só está querendo manipular para conseguir o que quer!”

O QUE DIZER

“Acredito que você deva estar passando por situações muito difíceis e eu me pergunto o que está levando você a sentir vontade de se machucar. Eu gostaria de ajudá-lo. Ajudaria falar sobre o que está incomodando você?”

“Às vezes, as pessoas se cortam como uma forma de lidar com a dor, com sentimentos como culpa, raiva e tristeza; ou com pensamentos que consideram ruins. Estou me perguntando se é isso que está acontecendo com você, se são esses os motivos que o levam a se machucar.”

“Eu me pergunto se você está usando autolesão como uma forma de lidar com algo que está incomodando você”. Gostaria de falar sobre isso? Conte comigo para te ouvir”

“Talvez pareça que a autolesão é a única maneira de lidar com situações de stress, tensão, tristeza... Se você quiser, podemos descobrir juntos outras formas para lidar com tudo isso. Pode contar comigo”

APOIO 8

Estudo de caso

“Comecei a me cortar quando tinha 14 anos, tenho 15 agora. Eu sei que isso faz mal em todos os sentidos, mas essa é a uma maneira de me trazer alívio. Um dia eu contei a uma amiga, não porque eu quis simplesmente contar, mas foi porque saiu de repente, eu não consegui me conter. Ela me chamou de doida, maluca, falou que eu não tinha necessidade de me cortar! Ela não sabe o que eu passo! Isso é tão ruim! Traz alívio, eu sei, mas é tão ruim! Tento mudar aos poucos, não é fácil ter que passar pelas pessoas e você perceber que elas te olham diferente, como se você fosse diferente. Eu me sinto inútil! As vezes, quando eu estou me cortando, eu me pergunto porque eu estou fazendo isso, será que isso vai mudar alguma coisa? De algum modo eu sei que não vai mudar, e nem corrigir os erros que cometi, mas eu sei que através disso eu me sinto bem. Um dia eu estava desenhando na aula e a professora viu meu braço cortado e viu que meu desenho era de uma menina chorando. Ela ficou preocupada comigo e disse que precisava contar para a coordenadora. Fiquei com muito medo!! Eu só queria ajuda, não quero ser um peso!”

1. Como você explicaria a conduta autolesiva para a jovem?
2. O que você, gestor/a, poderia fazer para ajudar? Explore todas as possibilidades
3. No processo de acolhimento, o que você falaria e o que não falaria para o/a jovem?
4. Como você acolheria os professores e comunicaria aos pais?

APOIO 9

Comunicação aos pais

Pontos a considerar:

- Os adolescentes podem ficar receosos de contar para os pais sobre o comportamento autolesivo, porém, não podemos prometer confidencialidade, já que é papel da escola salvaguardar o estudante.
- Os pais precisam ser acionados, porém, você pode discutir com o/a adolescente como e quando será conversado, por isso ouça atentamente os medos que ele/a trouxer e dialogue sobre possibilidades de protegê-lo, pensando em soluções.
- Ao comunicar aos pais, pergunte se o/a jovem gostaria de estar presente, ou então se ele/a mesmo/a gostaria de contar sobre a autolesão, tendo você como apoio.
- Quando a família é avisada sobre a autolesão, os pais experimentam emoções e sentimentos como raiva, medo, tristeza e culpa. Muitas famílias sentem-se sozinhas e incapazes de lidar com algo tão importante em suas vidas. Assim, ao contar sobre a autolesão, certifique-se de não apontar culpados, mas construir caminhos para apoiar o/a adolescente. Diga aos pais que aquele é um diálogo com foco no acolhimento e que todos estão juntos para auxiliar a família. Os pais também precisam sentir que não serão julgados pela escola.

APOIO 10

A

Acolher o/a professor/a

Ao ouvir o/a docente, tenha uma postura empática, Valide os sentimentos dele/a. Ajude-o a compreender o comportamento do jovem.

P

Planejar a conversa

Reserve tempo suficiente para ouvir o/a jovem. Escolha um local calmo, reservado e confortável. Essa é uma conversa difícil! Você e o/a adolescente precisam se sentir bem.

O

Ouvir o estudante

Escute sem emitir opiniões e tenha cuidado com expressões faciais de desaprovação.

I

Informar os próximos passos

Fale sobre a necessidade de informar aos pais, porém que eles irão conversar sobre a melhor forma de fazê-lo.

O

Orientar caminhos futuros

Reforce a importância em construir caminhos, fornecendo ideias. Diga que você estará aberto/a para ouvi-lo/a e que será informado/a após a conversa com os pais, caso não participar.

Palavras finais

Venha com cuidado

Adolescer é viver, borbulhar,
Criar e recriar. Momento ímpar, peculiar
Crescer, conhecer, desconhecer.
Ser, enquanto busca.
Quem me ajuda? Quem me orienta?
Quem eu sou para você? Ideal ou real?
Que sinal acendo no seu peito?
Que medos causo? O que esperas de mim?
O que espero de ti? Onde podemos nos encontrar?
Mas quem tem o mapa? Eu? Você?
Que tal caminharmos juntos?
Temos nosso tempo, mas eu não conheço o seu!
Você já vestiu os meus sapatos, então venha até mim!
Encontre suas melhores vestes, sei que você tem!
Venha até mim e me abrace com a sua melhor roupa!
Mas venha com cuidado!
O mundo pode ser confuso, inseguro e eu preciso de você!
Venha com cuidado, eu preciso do seu melhor exemplo!
Venha com cuidado e amor.
Sei que consegue!
Venha com cuidado e cuidaremos um do outro!
Venha com cuidado!
Eu, assim como você, sou feito de sonhos.

(Milena Aragão)



(Texto extraído da obra:
“O livro da empatia: caminhos para
compreender e lidar com a adolescência”)

REFERÊNCIAS

Aragão, M. (2021). *O livro da Empatia: caminhos para compreender e lidar com a adolescência*. Appris Editora

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>

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>.

Pereira, W. C. C. (2011). *Dinâmicas de grupos populares*. São Paulo: Vozes; 23ª edição

Santos, L.C.S. (2017). *Conduitas 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>



Anotações

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



Anotações

A series of horizontal grey lines for writing notes, 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

Profª Drª Milena Aragão

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

Elaboração e Ilustração

Profª Drª 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

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., & Faro, A.(2025). *Encontrando caminhos. Autolesão na adolescência. Oficina de capacitação para gestores escolares*. [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5476653>

gepps



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