



OFICINA VOCÊ PODE AJUDAR!

Autolesão na adolescência
Oficina de capacitação para
EQUIPE DE APOIO

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
33	Palavras finais
34	Referências

SUMÁRIO

19 Apoio 01

20 Apoio 02

21 Apoio 03

22 Apoio 04

29 Apoio 05

30 Apoio 06

31 Apoio 07

31 Apoio 08

MATERIAL DE APOIO

Palavras iniciais

A equipe e apoio escolar, a exemplo dos funcionários que cuidam da portaria, merenda, limpeza, segurança, administrativo entre outros, são de grande importância para o apoio em situações de autolesão em adolescentes.

São profissionais que ficam constantemente 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 falas que professores e gestores não têm conhecimento.

Assim, ter uma equipe que compreende as condutas autolesivas, como identificar e o que fazer é muito importante para ajudar os adolescentes e comunicar a coordenação!

O Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde (GEPPS/UFS), atento a essa realidade, desenvolveu a oficina de capacitação: **“Você pode ajudar!”**. Trata-se de um material prático e facilitador para capacitar a equipe de apoio a compreender, acolher e manejar comportamentos autolesivos. São informações que se configuram como fatores de proteção a condutas autolesivas.

“Você pode ajudar!”



A equipe de apoio, como parte da comunidade escolar, é fundamental como colaboradora na promoção do desenvolvimento integral dos estudantes.

Boa leitura e aplicação!

“Você pode ajudar!”

Oficina de capacitação para
a equipe de apoio sobre autolesão na adolescência

Objetivo geral

Capacitar a equipe de apoio no manejo de comportamentos autolesivos, a fim de colaborar para a adequada compreensão e ação frente a temática.

Objetivos específicos

- Caracterizar as condutas autolesivas
- Demonstrar a possibilidade de ação do docente frente a conduta autolesiva.
- Treinar estratégias de ação frente ao problema.

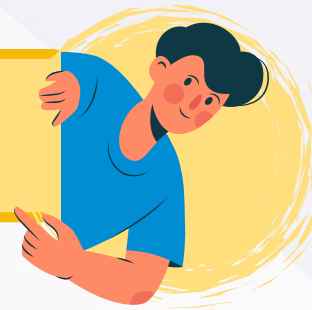
Métodos de ensino

1. Exposição oral
2. Discussão em grupo
3. Estudo de caso.

Métodos de ensino

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
- Encerramento

Orientações gerais



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

As "oficinas vivenciais" oportunizam um ambiente de construção **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 "**Você pode ajudar!**" foi construída para ser aplicada em 4h. Sugere-se a participação mínima de 10 e máxima de 15 pessoas.

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**. As pessoas desejam falar sobre seus anseios e experiências, portanto, não monopolize a palavra e ouça sem críticas ou julgamentos

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



Valide os sentimentos dos participantes, isto é, reconheça 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”

Para apoiar as discussões, utilize a cartilha: **“Você pode ajudar! - Autolesão: guia prático para equipe de apoio”**. Sugere-se a entrega do material aos participantes.

O que é importante saber sobre autolesão na adolescência?

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



Para mais informações, recorra à cartilha:
“Você pode ajudar! - Autolesão: guia prático para equipe de apoio”
<https://www.geppsufs.com/pt>

“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
 6. Estudo de caso
- 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 com o seguinte texto (sugestão): “Pensem na escola como uma grande teia! Cada fiozinho dessa teia é uma conexão entre a gente. Equipe, Professor, aluno, diretor... todo mundo junto! E assim como uma teia, a nossa escola tá sempre se movimentando e mudando. E por isso que trabalhar em equipe é tão importante! E por isso que vocês são tão importantes! Valeu por estarem aqui!”

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 05 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 conversas, troca de ideias, expressão de sentimentos e construção de caminhos que nos ajudem a saber o que fazer.

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 35 minutos

Desenvolvimento:

- a) Entregue a folha de APOIO 1. Peça que se sentem em dupla e respondam as perguntas. Variação: ao invés de escrever a resposta, eles podem apenas conversar sobre elas. (Até 10 minutos)
- b) Após cessar o tempo, abre para o diálogo. (Até 25 minutos)

Atividade 4 - Operacionalização

Informações gerais sobre autolesão: Mitos e verdades

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

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

- **Tempo:** até 1h

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:

“Você pode ajudar!” - Autolesão: guia prático para equipe de apoio

Atividade 5 - 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 4) para cada participante.

- **Tempo:** 30min

e) Distribua a folha de APOIO 4 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 fazer comentários, apenas escutar enquanto o colega 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...). (Até 05 minutos)

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

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

1. Como vocês acham que os jovens se sentem ao escutarem as frases “o que evitar”? Como vocês acham que os jovens se sentem ao escutarem essas frases? O que tem de diferente entre as duas?

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 6- Operacionalização

Estudo de caso

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

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 5). Caneta para cada participante.

- **Tempo:** 1h

Desenvolvimento:

- a) Entregar a folha de APOIO 6 para cada participante.
- b) Peça que se sentem em grupo de 4 pessoas, leiam e respondam as questões. (até 30min)
- c) Abra para discussão. (Até 30min)

Atividade 7- 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!
Obrigada pela presença de vocês!
— ”



APOIO 1

1) O que é autolesão e quais as formas mais comuns?

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

3) Como você, na sua função, 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 forma de o adolescente lidar com o sofrimentos. Por exemplo, quando não sabem o que fazer, se machucam para aliviar a dor.
4. () Utilizar de forma frequente casaco de manga longa, mesmo em locais ou dias quentes e Isolar-se dos colegas, podem ser sinais para ficarmos atentos a casos de autolesão.
5. () Frases como “Estou sozinho, não tenho amigos” podem ser sinais para ficarmos atentos a casos de autolesão.
6. () Gritar, ameaçar ou punir o/a estudante devem ser evitados, pois pode piorar a situação. Devemos acolher e comunicar a coordenação ou a um professor.

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, atitudes como: expor publicamente e falar frases ofensivas.

APOIO 4

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 ajudar você. 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 5

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! Ninguém entende mesmo! Ela não sabe o que eu passo! Isso 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? Um dia eu estava lavando as mão no banheiro e a moça que trabalha na limpeza viu os cortes e também me viu chorando. Ela ficou preocupada comigo. Eu só queria ajuda, não quero ser um peso!”

1. Você já viu algum caso como esse? Como se sentiu? O que fez?
2. Como você poderia ajudar a menina?
3. O que vocêalaria caso precisasse acolher a menina?

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, set against a background of light blue and white geometric shapes.



Anotações

Lined writing area with horizontal gray lines.

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-doutoranda em Psicologia, Doutora em Educação. Universidade Federal de Sergipe

Membro do GEPPS

Elaboração e Ilustração

Profª Drª Milena Aragão

Pós-doutoranda 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). *Você pode ajudar. Autolesão na adolescência. Oficina de capacitação para equipe de apoio*. [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).
<https://doi.org/10.29327/5476658>



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