

Autolesão e caminhos de cuidado:

O que profissionais de saúde precisam compreender após a pandemia?



SUMÁRIO

3 Para quem é este Booklet?

4 Um Caso Clínico Possível

6 Conceituando a autolesão

8 Por que Acontece ?

10 Fatores de Risco

12 Como posso ajudar?

14 Estratégias Alternativas

17 Bibliografia

Para quem é este Booklet?

Este booklet foi desenvolvido para profissionais da saúde, estudantes e trabalhadores da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) que atuam no cuidado de pessoas em sofrimento psíquico.

O objetivo é oferecer informações introdutórias sobre autolesão, fatores associados, manejo inicial, estratégias de acolhimento e possibilidades de intervenção, especialmente considerando os impactos psicossociais intensificados durante e após a pandemia da COVID-19.

Um Caso Clínico Possível

Fev 2020

Primeiro caso de COVID-19 no Brasil

Durante a pandemia da COVID-19, Mariana, enfermeira de 32 anos, passou a trabalhar em plantões cada vez mais longos e emocionalmente desgastantes. No início, ela e muitos outros profissionais acreditavam que seria apenas uma fase temporária, algo que logo seria controlado. Porém, os dias viraram meses de hospitais lotados, perdas frequentes e medo constante de contaminar a própria família.

Com o passar do tempo, Mariana começou a apresentar dificuldade para dormir, crises de ansiedade e sensação persistente de exaustão. Mesmo cansada, sentia que precisava continuar “forte” diante da equipe e dos pacientes. Aos poucos, passou a evitar falar sobre o que sentia e acreditava que precisava suportar tudo sozinha.

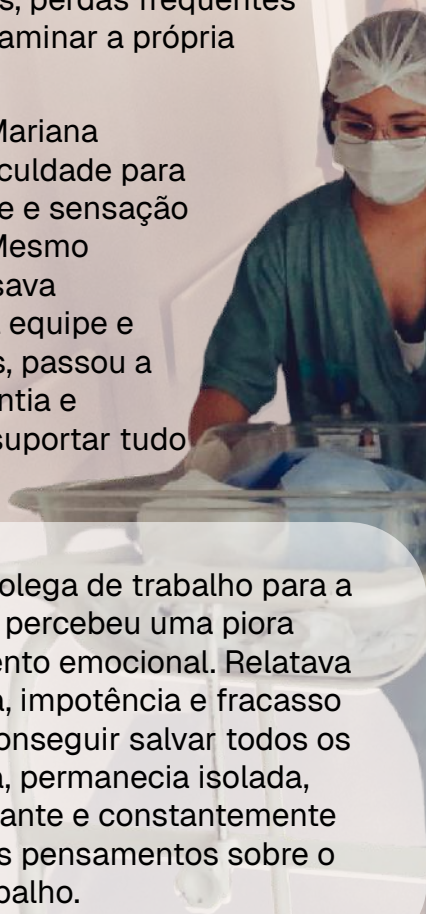
Mar 2020

OMS Declara Pandemia

Após a morte de um colega de trabalho para a Covid-19, Mariana percebeu uma piora importante do sofrimento emocional. Relatava sentimentos de culpa, impotência e fracasso profissional por não conseguir salvar todos os pacientes. Em casa, permanecia isolada, emocionalmente distante e constantemente sobrecarregada pelos pensamentos sobre o trabalho.

Jan 2021

Início da vacinação



Em um momento de intensa angústia após um plantão, Mariana realizou um episódio de autolesão. Posteriormente, descreveu que não desejava morrer, mas interromper, ainda que temporariamente, a intensidade do sofrimento emocional que vinha acumulando há meses.

Com o tempo, passou a esconder as lesões e evitava buscar ajuda por medo de julgamento profissional e receio de ser vista como “fraca” pela equipe.



A história de Mariana representa uma realidade vivenciada por muitos profissionais de saúde durante e após a pandemia, especialmente em contextos marcados por sobrecarga emocional, luto, exaustão física e dificuldade de acesso ao cuidado psicológico.

2022 Abr

Flexibilização da
medidas,
reforço vacinal

2023 Mai

Pandemia
desacelera; fim
da emergência
de saúde
pública.

2025 Jan

Ressaca
psicológica
pós-pandemia,
esquecimento
coletivo de
aprendizados.

Conceituando a Autolesão

A autolesão acontece quando alguém machuca o próprio corpo de propósito para tentar dar conta de uma dor emocional muito forte. Na grande maioria das vezes, a pessoa não está tentando tirar a própria vida; ela só está buscando um jeito de aliviar, pausar ou expressar um sofrimento que ficou pesado demais para carregar.

Entre os comportamentos mais frequentes estão:

- **Cortes**
- **Queimaduras propositais**
- **Arranhões**
- **Bater-se**
- **Perfurar a própria pele.**
- **Se colocar em situações de risco**

Precisamos deixar claro: machucar a si mesmo nunca é "frescura", "falta de força" ou uma forma de "chamar atenção". É um sinal claro de que a mente está gritando por socorro e que a pessoa esgotou seus recursos para lidar com o que está sentindo.

Mesmo que não seja uma tentativa de suicídio, a autolesão é um alerta vermelho. Ela mostra que o sofrimento está aumentando e, com o tempo, o risco de algo mais grave acontecer se torna real. Por isso, essa dor nunca deve ser ignorada: ela exige um olhar atento, acolhimento e a ajuda de um profissional de saúde.



Exemplo clínico

No caso da Mariana, tudo começou quando ela chegou ao seu limite emocional durante a pandemia. Foram meses acumulando o cansaço do trabalho, a dor de perder pessoas queridas e uma enorme dificuldade para colocar em palavras o que estava sentindo. Sem conseguir desabafar, ela acabou encontrando no ato de se machucar uma válvula de escape temporária para aliviar aquela panela de pressão interna.



Nas conversas com o profissional que a acompanhava, Mariana deixava claro que não queria morrer. O que ela buscava era apenas uma pausa mesmo que por alguns segundos na sensação constante de angústia, culpa e esgotamento que não a deixava em paz.

Por que acontece?

Pesquisas mostram que machucar a si mesmo pode servir para diferentes propósitos na mente de alguém. Na maioria das vezes, não existe um motivo único: a razão por trás desse ato muda de acordo com o momento emocional da pessoa, com a história de vida dela e com o tamanho do sofrimento que ela está carregando.

Regulação emocional:

A autolesão pode funcionar como tentativa de reduzir emoções intensas, como ansiedade, culpa, tristeza, raiva ou sensação de sobrecarga emocional.

Exemplo clínico:

Mariana relatava que, após plantões exaustivos e episódios frequentes de morte de pacientes durante a pandemia, sentia uma tensão emocional “insuportável”. Em alguns momentos, descrevia a autolesão como uma tentativa de aliviar temporariamente essa intensidade emocional.



Redução da sensação de vazio:

Alguns pacientes relatam sensação persistente de vazio emocional, desconexão afetiva ou entorpecimento psíquico.

Exemplo clínico:

Mesmo após longos plantões e contato constante com pessoas, Mariana descrevia a sensação de distanciamento emocional e dificuldade para reconhecer os próprios sentimentos. A dor física parecia funcionar como uma forma momentânea de “sentir algo novamente”.

Autopunição:

A autolesão também pode assumir função autopunitiva, especialmente em indivíduos com culpa excessiva, autocrítica intensa ou sentimentos persistentes de fracasso.

Exemplo clínico:

Após a perda de pacientes e de um colega de trabalho para a COVID-19, Mariana passou a apresentar pensamentos recorrentes de incapacidade profissional, responsabilizando-se excessivamente por situações que estavam além de seu controle.



Comunicação de sofrimento:

Em alguns casos, o comportamento autolesivo pode surgir como forma indireta de comunicar sofrimento emocional difícil de verbalizar.

O que os estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam sobre os profissionais de saúde ?

Durante a pandemia da Covid-19, profissionais da saúde estiveram entre os grupos mais expostos ao sofrimento psíquico. A combinação entre sobrecarga assistencial, medo de contaminação, perdas recorrentes e pressão emocional constante impactou significativamente a saúde mental das equipes.

Estudos identificaram aumento importante de:

- Ansiedade
- Depressão
- Esgotamento emocional (burnout)
- Sofrimento psíquico
- Alterações do sono
- Sintomas relacionados ao estresse traumático

Pesquisas realizadas com profissionais da linha de frente mostraram relatos frequentes de:

- Sensação constante de tensão
- Dificuldade para relaxar
- Medo persistente de contaminar familiares
- Exaustão emocional após plantões prolongados
- Sensação de impotência diante das mortes recorrentes

Fatores de Risco

Jornadas prolongadas de trabalho;

Plantões excessivos;

Privação do sono;

Sobrecarga assistencial;

Contato frequente com sofrimento e morte;

Alta responsabilidade emocional;

Pressão institucional constante;

Exposição repetida a situações traumáticas;

Sensação de impotência diante de perdas recorrentes;

Esgotamento profissional (burnout).

Durante a pandemia, muitos profissionais permaneceram longos períodos em estado contínuo de alerta, semelhante ao vivido por Mariana ao longo dos plantões na linha de frente.

Como posso ajudar?

Escute sem Julgamento

Ex:

- “Tô Aberto para te ouvir”
- “Você pode desabafar comigo, tô aqui para te ajudar”
- “Pode confiar em mim, não vou te julgar ou condenar”

Pergunte diretamente com cuidado

Ex:

- “Você não precisa passar por isso sozinho, tá bem?”
- “Tem alguém com quem você se sente seguro(a) para conversar?”
- “O que geralmente te ajuda a se sentir um pouco melhor?”

Demonstre Interesse na conversa

Ex:

- “Tem algo que eu possa fazer por você agora?”
- “Como posso te ajudar agora?”
- “Posso ficar com você um pouco?”

Incentive Buscar Ajuda Profissional

Ex:

- “Já pensou em conversar com um profissional que possa te ajudar a entender e aliviar essa dor?”
- “Você já pensou em buscar ajuda profissional?”

A validação das emoções reduz risco.

Evite Frases Como:



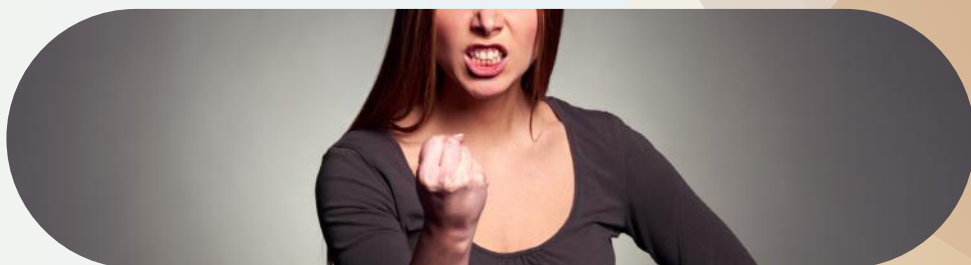
Minimizar

EX: “Isso é frescura”; “é falta de Deus” “Isso é só para chamar atenção.” “Você é muito fraco(a).”



Punir

Ex: “Se continuar assim, ninguém vai ficar perto de você.” “Se você fizer isso de novo, vai perder o emprego”



Ameaçar

Ex: “Olha o que você está fazendo, Vou contar a seu superior”
“Desse jeito nenhum paciente vai querer ficar perto de você.” “Se continuar assim, vai acabar internado(a).”

Estratégias Alternativas

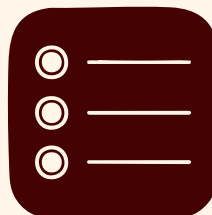
Crie um Plano de Segurança

O plano de segurança é como um mapa de socorro para os momentos em que a crise emocional aperta. Nele, a pessoa anota os seus próprios sinais de alerta (para perceber quando não está bem), lista atividades simples que ajudam a acalmar a mente e deixa à mão os contatos de pessoas de confiança para quem ela pode ligar quando sentir que está em perigo.

Ex: Depois de plantões muito cansativos, Mariana às vezes chegava em casa sentindo ansiedade intensa e muita tensão emocional. Percebendo que estava prestes a entrar em crise, ela colocava em prática o seu plano de segurança.

Você não precisa enfrentar isso sozinho(a).

Clique no botão ao lado e acesse um Plano de Segurança para organizar estratégias de proteção e contatos de apoio em momentos difíceis.





Escrever o que sente

Escrever pode ajudar a colocar para fora emoções que ficam presas dentro da cabeça. Muitas vezes, quando nos colocamos no papel, conseguimos entender melhor o que estamos sentindo.

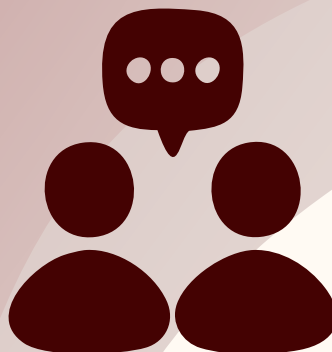
Ex: Mariana começou a escrever sobre os plantões, os medos e o cansaço que estava sentindo. Com o tempo, percebeu que isso ajudava ela a entender melhor as próprias emoções e reconhecer quando estava chegando ao limite.



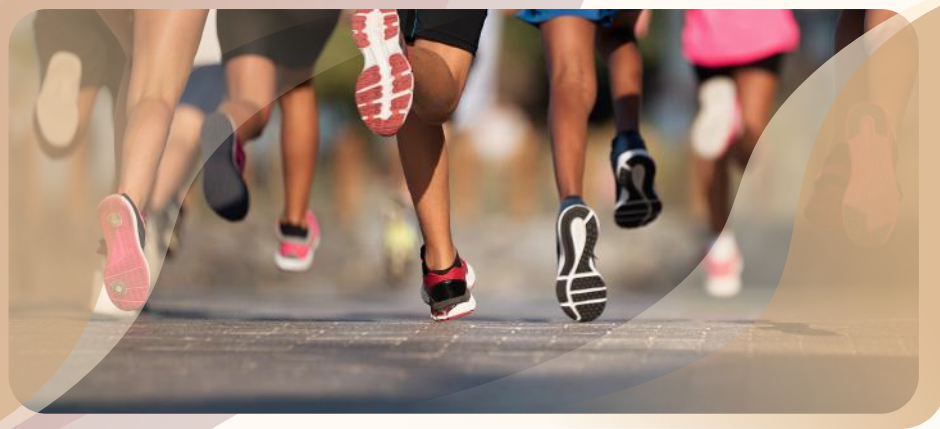
Conversar com pessoas de confiança

Falar sobre a dor pode diminuir a sensação de estar sozinho.

Ter alguém que escute sem julgar ajuda a aliviar o peso emocional.



Ex: Quando se sentia muito sobrecarregada, Mariana passou a conversar com uma colega de trabalho e com familiares próximos. Mesmo sem resolver todos os problemas, sentir apoio fazia diferença nos momentos mais difíceis.



Praticar exercícios físicos

Movimentar o corpo pode ajudar a aliviar tensão, ansiedade e emoções acumuladas. Além disso, exercícios podem trazer sensação de alívio e bem-estar depois de algum tempo.

Ex: Nos dias em que estava emocionalmente esgotada, Mariana começou a fazer pequenas caminhadas depois dos plantões. Isso ajudava ela a diminuir a sensação constante de pressão e cansaço mental.

Buscar ajuda é um ato de coragem

Autolesão é uma tentativa de lidar com algo que está doendo demais. Mas existem formas mais seguras e eficazes de enfrentar essa dor.



**Você
não é
Fraco(a)**

Onde buscar ajuda?

UBS - Unidade Básica de Saúde

É a porta de entrada para a procura de serviços de psiquiatria e psicologia pela rede pública de saúde. A partir dela, você pode ser orientado e encaminhado para serviços específicos de saúde mental.

CAPS - Centro de Atenção Psicossocial

É um serviço especializado de saúde mental para quem necessita de cuidados mais intensos, com acompanhamento prolongado.

CVV (188) - Centro de Valorização à vida

Se trata de uma associação sem fins lucrativos que busca auxiliar pessoas que estejam passando por sofrimento emocional. Este serviço auxilia na prevenção de suicídio e pode ser utilizado por meio do número 188, ajudando aqueles que estão se sentindo solitários e precisam de uma conversa sem julgamentos.

Clínicas-Escola de Psicologia

São clínicas vinculadas ao ensino de Psicologia em que alunos do último ano de graduação oferecem atendimento supervisionado para pessoas que estejam procurando terapia. Os serviços são acessíveis ou gratuitos em algumas universidades

BIBLIOGRAFIA

Caetano, I. B. V., Silva, M. C. B. da, Carneiro, I. L., Tristão, L. de S. K., Brito, A. F. de, & Passos, X. S. (2024). Depressão e ansiedade em profissionais da área da saúde na pandemia. *Revista Brasileira de Revisão de Saúde*, 7(2), e68780. <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n2-318>

Faro, A., Lisboa, W., Silva-Ferraz, B. F., & Falk, D. (2024). Non-suicidal self-injury in the COVID-19 pandemic: Results from cross-sectional surveys among Brazilian adults from 2020 to 2023. *Frontiers in Psychology*, 15, 1357710. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1357710>

Leal, G., Aragão, M., Cardoso, J., Santos, J. W. C., Oliveira-Santos, B., Souza, M. H., & Faro, A. (2024). Autolesão: Manejar, aprender e reavaliar [Digital booklet]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

Menezes, M. S., & Faro, A. (2023). Avaliação da relação entre eventos traumáticos infantis e comportamentos autolesivos em adolescentes. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 43, e247126. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003247126>

Peres, T. G., Tramontina, M. S. M., Zhang, L., & Ramis, I. B. (2024). Ansiedade e depressão em profissionais da saúde durante a pandemia da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 41. <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/estpsi/article/view/12473>

Santos, J., Santos, M., & Silva, A. (2021). Ansiedade, depressão e burnout em profissionais de saúde durante a covid-19. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 26(3), 252-262. <https://doi.org/10.22491/1678-4669.20210024>

AUTORIA

José Wilton da Cruz Santos

Veja Mais: geppsufs.com/pessoa/jose-wilton/

DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

Vitoria Gama

Veja Mais: hoshiueki.com.br

ORIENTAÇÃO

André Faro

Veja Mais: geppsufs.com/pessoa/andre/

Como citar

Cruz-Santos, J. W, GAMA, V. N., & Faro, A. (2026). Autolesão, COVID-19 e Saúde mental. [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde - GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 www.geppsufs.com

 [@gepps_ufs](https://www.instagram.com/gepps_ufs)



Aponte a câmera
e conheça mais booklets

