



S | Weather conditions



O QUE É AUTOLESÃO?

Uma cartilha para adolescentes

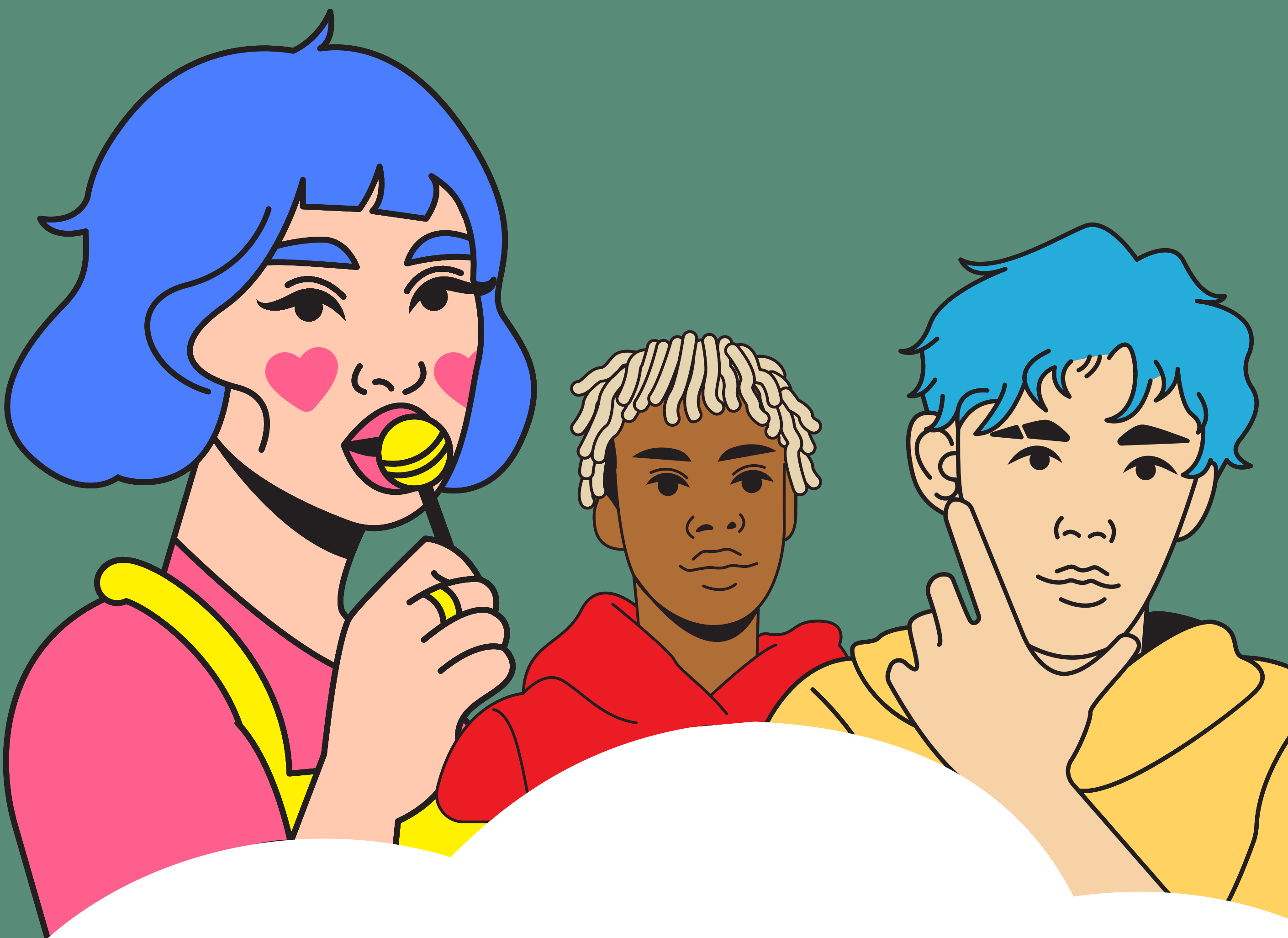


O que é autolesão?

A AUTOLESÃO É UM COMPORTAMENTO NO QUAL UMA PESSOA BUSCA SE FERIR OU MACHUCAR DE FORMA **INTENCIONAL**. OU SEJA, ESSAS PESSOAS PROCURAM SE FERIR DE VARIADAS FORMAS E DE MODO **CONSCIENTE**, BUSCANDO COMO CONSEQUÊNCIA A LESÃO OU O FERIMENTO.


ISSO É DIFERENTE DE OUTRAS AÇÕES, COMO A DIREÇÃO IMPRUDENTE OU O CONSUMO DE ÁLCOOL E OUTRAS SUBSTÂNCIAS, QUE NÃO APRESENTAM COMO CONSEQUÊNCIA FINAL A CRIAÇÃO DE MACHUCADOS OU FERIDAS.





PODEMOS PENSAR QUE UMA PESSOA
QUE QUEIRA SE MACHUCAR PRETENDE
TIRAR A PRÓPRIA VIDA, MAS VALE
LEMBRAR QUE **NEM TODAS** AS
PESSOAS QUE SE MACHUCAM TÊM
INTENÇÃO DE FAZER ISSO.

Por que alguém se autolesiona?



NÃO EXISTE UMA ÚNICA RAZÃO PELA QUAL ALGUÉM SE FERIR. PESQUISAS COM ADOLESCENTES E ADULTOS INDICARAM QUE A AUTOLESÃO É USADA PARA DIMINUIR EMOÇÕES E/OU PENSAMENTOS NEGATIVOS INTOLERÁVEIS, COMO FORMA DE AUTOPUNIÇÃO OU PARA CRIAR ALGUM TIPO DE SENSAÇÃO. ALGUNS ESTUDOS TROUXERAM QUE PESSOAS QUE REALIZAM ESSAS AÇÕES PODEM APRESENTAR POUCAS ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM O SOFRIMENTO, CARACTERÍSTICAS DE PERSONALIDADE ESPECÍFICAS E COMPORTAMENTOS DE RISCO.

TAMBÉM PODEMOS DIZER QUE
A AUTOLESÃO É UMA FORMA DE
LIDAR COM SITUAÇÕES SOCIAIS
INDESEJADAS, A EXEMPLO DE
UM TÉRMINO DE
RELACIONAMENTO, UMA PERDA
OU UMA SITUAÇÃO DE
SOFRIMENTO EMOCIONAL
INTENSO.



Uma comparação sobre os motivos...

IMAGINE QUE VOCÊ ESTÁ EM UM DIA RUIM E SUA MENTE ESTÁ CHEIA DE PENSAMENTOS SOBRE UMA DISCUSSÃO QUE TEVE COM UM AMIGO OU ALGUM PROBLEMA PARECIDO. POR MAIS QUE TENHA TENTADO PRESTAR ATENÇÃO EM OUTRAS COISAS, VOCÊ NÃO CONSEGUE FOCAR ALÉM DOS SEUS PENSAMENTOS E EMOÇÕES NEGATIVAS. DURANTE ESSE DIA, POR UM DESCUIDO, VOCÊ ACABA POR BATER A PORTA DE SUA CASA EM SEUS DEDOS E, POR UM MOMENTO, TUDO O QUE CONSEGUE PERCEBER SÃO A DOR, SEUS DEDOS LATEJANDO E A COLORAÇÃO DELES MUDANDO LIGEIRAMENTE POR CONTA DA BATIDA.

A AUTOLESÃO FUNCIONA DE FORMA
SEMELHANTE.

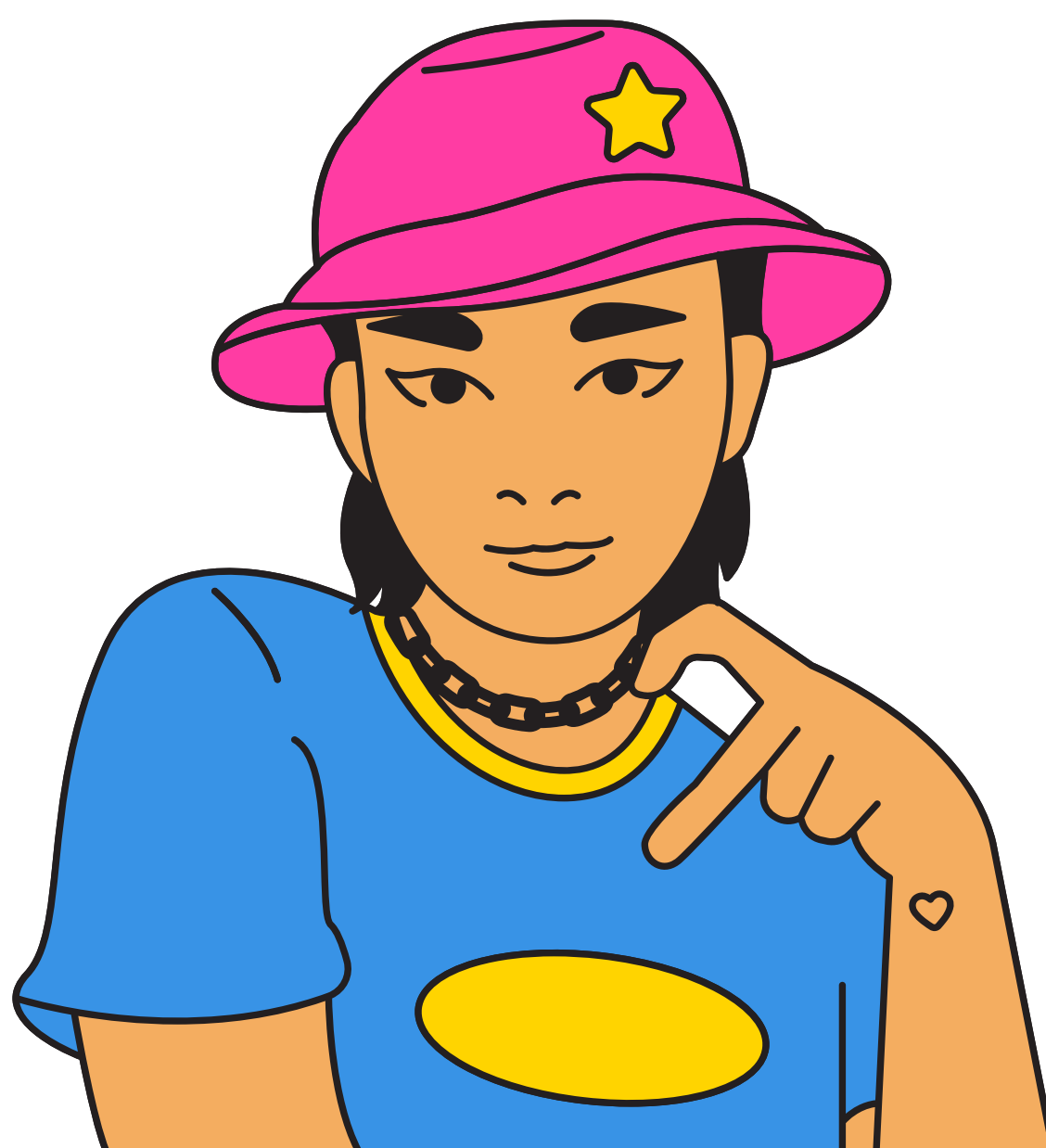
A PESSOA SE ENCONTRA COM PENSAMENTOS E
SENSAÇÕES EXTREMAMENTE DESCONFORTÁVEIS...

E ACABA POR USAR A AUTOLESÃO PARA LIDAR
COM ESSE SOFRIMENTO.



Quem costuma se autolesionar?

A AUTOLESÃO É UM
FENÔMENO QUE PODE
ACONTECER EM
PESSOAS DE QUALQUER
IDADE, MAS COSTUMA
SURGIR NA
ADOLESCÊNCIA.



EM UM ESTUDO GLOBAL, OS
PESQUISADORES APONTARAM QUE
2 A CADA 10 ADOLESCENTES JÁ SE
AUTOLESIONARAM, PELO MENOS
UMA VEZ NA VIDA.

PESSOAS DO **GÊNERO FEMININO**
COSTUMAM SE AUTOLESIONAR
MAIS QUE O GÊNERO MASCULINO,
MAS AMBOS PODEM APRESENTAR
AUTOLESÃO.

É BASTANTE COMUM ACHAR QUE QUEM SE AUTOLESIONA SOFRE DE UM **TRANSTORNO MENTAL**, MAS ESTUDOS MOSTRAM QUE MESMO PESSOAS SEM DIAGNÓSTICO PODEM APRESENTAR ESSE COMPORTAMENTO.



Conheço alguém que se autolesionou, e agora?

- **NÃO JULGUE** A PESSOA, DIZENDO QUE É ERRADO OU PECADO, POIS ELA ESTÁ TENTANDO LIDAR COM O SOFRIMENTO DA MELHOR FORMA QUE CONHECE.
- ESCUTE O QUE A PESSOA TEM A DIZER, **MOSTRE QUE VOCÊ SE IMPORTA** COM A SITUAÇÃO QUE ELA ESTÁ ENFRENTANDO E, SE FOR UM ADOLESCENTE, **RECOMENDE CONTAR PARA UM ADULTO DE CONFIANÇA** E SOLICITAR AJUDA ADEQUADA.
- SUGIRA QUE ESSA PESSOA PROCURE UM SERVIÇO DE SAÚDE, COMO UMA PSICÓLOGA, UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE (UBS) OU UM CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS).



Conheço alguém que se autolesionou, e agora?

HELP

- SE A PESSOA ESTIVER COM A FERIDA ABERTA E SANGRANDO, LEVE-A PARA O SERVIÇO DE SAÚDE MAIS PRÓXIMO. LEMBRE-SE QUE QUÃO MAIS GRAVE FOR A SITUAÇÃO, MAIOR É A URGÊNCIA DE LEVAR A PESSOA PARA O ATENDIMENTO MÉDICO.



O que é feito no acompanhamento psicológico de pessoas com autolesão?

O TRATAMENTO DE AUTOLESÃO É REALIZADO POR PSICÓLOGOS E PSIQUIATRAS. NO TRATAMENTO, A PESSOA VAI APRENDER A OBSERVAR AS SITUAÇÕES DE UM OUTRO MODO, ENTENDER A FUNÇÃO DAS SUAS EMOÇÕES, BUSCAR SOLUÇÕES MAIS SAUDÁVEIS PARA LIDAR COM SEUS PROBLEMAS E, SOBRETUDO, MANEJAR O SOFRIMENTO QUE OCORRE ANTES DA AUTOLESÃO.



Alternativas para a autolesão

ALGUMAS ALTERNATIVAS PODEM SER UTILIZADAS PARA EVITAR A AUTOLESÃO. MAS, LEMBRE-SE: É IMPORTANTE PROCURAR AJUDA ESPECIALIZADA, POIS APENAS O PSICÓLOGO E/OU PSIQUIATRA PODEM FAZER O TRATAMENTO DE FORMA CORRETA. VOCÊ PODE AJUDAR A PESSOA A:

1. CONTAR ATÉ 100 E DEPOIS CONTAR DE FORMA DECRESCENTE DE 3 EM 3 (EX.: 100, 97, 94...). ISSO VAI AJUDAR A OCUPAR A MENTE E ADIAR A VONTADE DE SE LESIONAR.

2. SEGURAR UM CUBO DE GELO NAS MÃOS OU MERGULHAR AS MÃOS EM ÁGUA GELADA. ESSAS ALTERNATIVAS LEVAM O FOCO DA PESSOA PARA A SENSAÇÃO DE FRIO QUE IRÁ SENTIR E, COMO CONSEQUÊNCIA, DIMINUIR A EXCITAÇÃO EMOCIONAL.

3. FAÇA EXERCÍCIOS INTENSOS, COMO PULAR OU CORRER PARADO. A PRÁTICA DE EXERCÍCIO INTENSO DIMINUI A EXCITAÇÃO E A VONTADE DE SE LESIONAR.

4. ESCUTE UMA MÚSICA QUE GOSTA E CANTE ALTO. CANTAR A PLENOS PULMÕES AJUDA A FOCAR EM OUTRAS COISAS QUE ESTÃO FORA DA NOSSA MENTE.



Bibliografia

Nock, M. K. (Ed.). (2014). *The Oxford handbook of suicide and self-injury*. Oxford University Press.

Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves? New insights into the nature and functions of self-injury. *Current directions in psychological science*, 18(2), 78-83. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01613.x>

Santos, L. C. S., & Faro, A. (2018). Aspectos conceituais da autoinjúria: Uma revisão teórica. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 12(1). http://dx.doi.org/10.24879/20180012001009_2

Taylor, L., Simic, M., & Schmidt, U. (2022). *Cutting Down: An Evidence-based CBT Workbook for Treating Young People Who Self-harm* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003163046>

Xiao, Q., Song, X., Huang, L., Hou, D., & Huang, X. (2022). Global prevalence and characteristics of non-suicidal self-injury between 2010 and 2021 among a non-clinical sample of adolescents: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 912441. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.912441>

Autoria

Luiz Guilherme Lima Silva (texto), Júlia Nunes Cardoso (design e ilustração), André Faro e Dandara Palhano (orientação, supervisão e revisão).



SECRETARIA DE
ESTADO DA EDUCAÇÃO
E DA CULTURA



SERGIPE
GOVERNO DO ESTADO

