

Autolesão e caminhos de cuidado:

O que aprendemos com a pandemia?



SUMÁRIO

3 Para quem é este Booklet?

4 Uma história possível

6 O que é autolesão?

8 O que os estudos apontam?

10 Fatores de Risco

12 Como posso ajudar?

14 Estratégias Alternativas

17 Bibliografia

Para quem é este Booklet?

Este booklet é para quem deseja compreender melhor sinais de sofrimento psicológico e conhecer caminhos de cuidado em momentos difíceis.

Ele também é voltado a familiares, amigos e pessoas próximas que queiram reconhecer sinais de alerta, acolher sem julgamento e saber onde buscar ajuda diante de tristeza intensa, angústia, impulsos de se machucar ou episódios de autolesão.

Uma história possível

Mar2020

OMS Declara
Pandemia

Fev2020

Primeiro caso de
Covid-19 No Brasil

No início, achou que seria apenas uma pausa temporária. Alguns dias sem escola, sem trânsito, sem rotina. Mas as semanas viraram meses. Sem os amigos, sem o futebol no fim da tarde, sem o contato diário com colegas, o quarto virou seu mundo.



O celular passou a ser sua principal companhia. Em casa, o clima também mudou. A mãe perdeu parte da renda. O pai ficou mais irritado. As discussões se tornaram frequentes. O medo da doença, as notícias constantes sobre mortes e a insegurança financeira criaram um ambiente tenso...

Lucas começou a se sentir sufocado. Sentia ansiedade ao acordar. À noite, a cabeça não parava de pensar. Pensava que estava decepcionando a família. Pensava que era um peso. Sentia culpa por não estar “bem” quando tanta gente estava sofrendo. As emoções ficaram intensas demais.

Jan2021

Início da
vacinação



Pandemia desacelera;
fim da emergência
de saúde pública

Mai 2023

Abr 2022

Flexibilização da medidas,

Jan 2025

Ressaca
psicológica
pós-pandemia,
esquecimento
coletivo de
aprendizados



Um dia, depois de uma discussão em casa, ele se trancou no quarto. A angústia parecia insuportável... Foi naquele momento que se machucou pela primeira vez. Ele não queria morrer. Ele queria que aquela dor interna diminuísse. Depois do corte, veio uma sensação breve de alívio. Como se a tensão tivesse escoado. Mas logo depois vieram a vergonha e o medo de alguém descobrir.

Lucas continuou escondendo o que sentia. Usava roupas compridas. Evitava conversas profundas. Por fora, parecia apenas mais um jovem quieto durante a pandemia. Por dentro, estava lutando sozinho.

O que é autolesão?

A autolesão acontece quando uma pessoa machuca o próprio corpo de propósito como uma forma de lidar com uma dor emocional muito intensa. Muitas vezes, ela não consegue colocar em palavras o que está sentindo e acaba usando a dor física como uma tentativa de aliviar tristeza, raiva, ansiedade, vazio ou sofrimento.

Incluindo...

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

A autolesão não significa, necessariamente, que a pessoa **queira morrer**.

Porém, ela mostra que existe um sofrimento emocional importante e, quando **não recebe cuidado e apoio**, se torna um importante fator de risco para o suicídio.



Por que acontece?

Alguns estudos apontam que acontece principalmente como:

Regulação emocional:

Reduz emoções intensas (ansiedade, raiva, culpa, tristeza)

Lucas passou o dia tentando fingir que estava tudo bem, mas por dentro sentia raiva, tristeza e ansiedade ao mesmo tempo. Quando chegava no limite das emoções, acabava se machucando porque sentia que era a única forma de diminuir aquela dor por alguns minutos.

Alívio de sensação de vazio:

Mesmo cercado de pessoas, Lucas sentia um vazio enorme, como se estivesse desligado do mundo e de si mesmo. Às vezes, a dor física parecia ser a única coisa que fazia ele “sentir algo”

Autopunição:

Depois de errar em uma prova e ouvir críticas em casa, Lucas começou a pensar que nunca fazia nada certo. Ele se culpava tanto que passou a acreditar que merecia sofrer.

Comunicação de sofrimento: (em alguns casos)

Lucas queria pedir ajuda, mas não conseguia explicar em palavras o quanto estava mal. Sem saber como falar sobre a própria dor, acabou demonstrando isso através da autolesão.

O que os estudos apontam?

13,2% dos adultos brasileiros relataram autolesão.



Isso significa que, a cada 10 pessoas, pelo menos 1 já se machucou de propósito em algum momento da vida para tentar lidar com um sofrimento emocional.

Maior prevalência entre jovens

Adolescentes e jovens adultos são os que mais relatam autolesão, principalmente em períodos de muitas mudanças, cobranças e dificuldades emocionais.

Associação significativa com sintomas moderados e graves de ansiedade.

Muitas pessoas que se autolesionam também relatam sentir preocupação constante, medo, pensamentos acelerados e dificuldade para relaxar, como se a mente nunca conseguisse descansar.

Sentimentos de desânimo, vazio, cansaço emocional e perda da vontade de fazer coisas que antes gostavam também aparecem com frequência em pessoas que praticam autolesão.

Também foram identificados:

Impacto do isolamento social

Ficar muito tempo sozinho, afastado de amigos, familiares ou da escola pode aumentar sentimentos de solidão e sofrimento emocional.



Perdas familiares

A perda de alguém importante ou conflitos dentro da família podem intensificar sentimentos de tristeza, abandono e dor emocional.



Dificuldades Financeiras

Problemas com dinheiro, desemprego ou preocupação constante com as contas podem gerar muito estresse e sensação de insegurança.



Dificuldade de acesso a tratamento psicológico

Muitas pessoas querem ajuda, mas encontram dificuldades para conseguir atendimento psicológico, seja por falta de acesso, dinheiro ou apoio. Se não souber onde procurar ajuda, visite a página **16**

Fatores de Risco

- ! Idade (18 - 34 anos com maior prevalência);
- ! Histórico depressivo;
- ! Sintomas ansiosos elevados;
- ! Impulsividade;
- ! Isolamento;
- ! Instabilidade financeira;
- ! Medo/incerteza;
- ! Conflitos familiares.



Sinais de Alerta

Uso constante de roupas longas para esconder marcas;



Ferimentos frequentes;



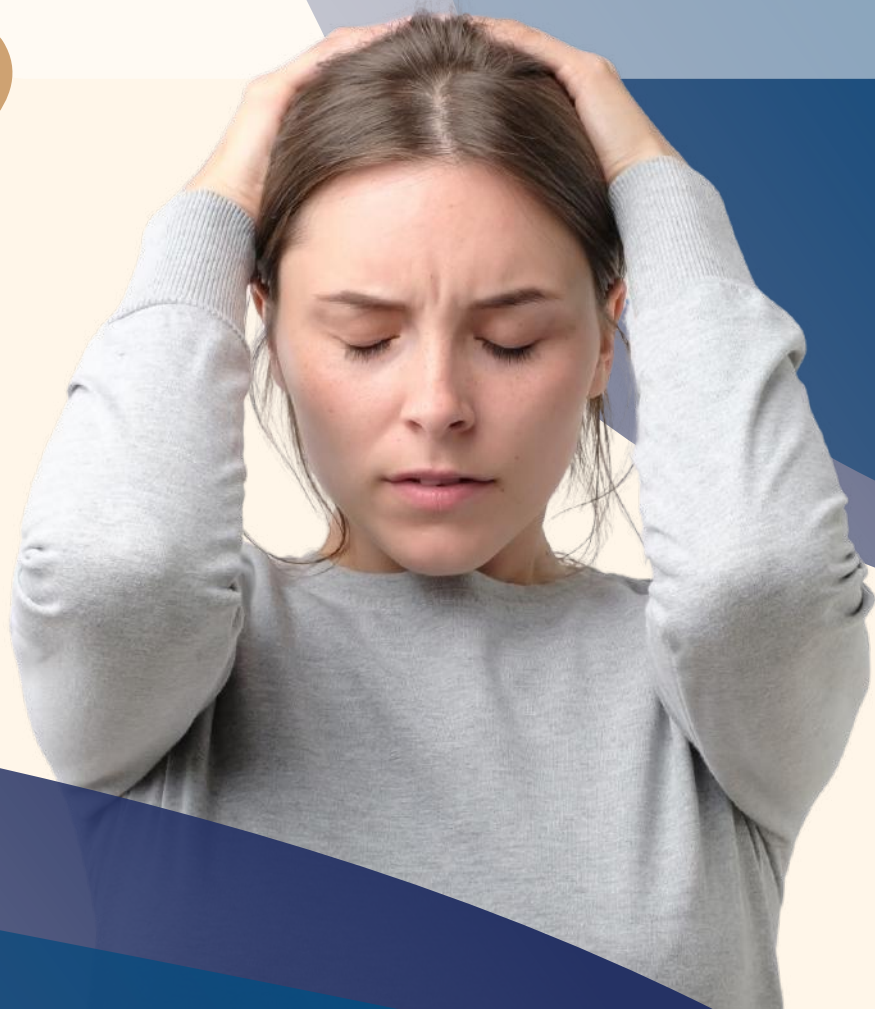
Mudança abrupta de humor;



Isolamento;



Sentimentos de inutilidade ou vazio.



Como posso ajudar?

Escute sem Julgamento

- Ex: “Tô Aberto para te ouvir”
- “Você pode desabafar comigo, estou aqui para te ajudar”
- “Pode confiar em mim, não vou te julgar ou condenar”
- “Não esquite... Pode falar, que estarei aqui. O que quero é ouvir e procurar um modo de resolvermos isso”

Pergunte diretamente com cuidado

- Ex: “Você não precisa passar por isso sozinho, está bem?”
- “Tem alguém com quem você se sente seguro(a) para conversar?”
- “O que geralmente te ajuda a se sentir um pouco melhor?”
- “como preferir, fale um pouco para mim o que tem acontecido”

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?”
- “Que tal você me dar um toque, avisar, quando estiver com vontade de fazer isso? Posso te ouvir e buscamos uma solução”



A validação das emoções reduz risco.

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?”
- “Que tal a gente se organizar para buscar alguma ajuda profissional para você?”

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 ficar de castigo.” “Se você não parar agora, vou tirar tudo de você.”

Ameaçar

Ex: “Olha o que você está fazendo com a sua família.” “Desse jeito ninguém vai querer ficar perto de você.”, “Se continuar assim, vai acabar internado(a).”

Você não é fraco.

Autolesão é uma tentativa de lidar com algo que está doendo demais, mas existem formas mais saudáveis, sobretudo seguras e que não te trarão essas consequências, para te ajudar a enfrentar essa dor.

Buscar ajuda é um ato de coragem.

Estratégias Alternativas



Segurar GELO

Pode parecer estranho, mas saiba que o **gelo pode ajudar porque provoca uma sensação de alívio no corpo**, sem causar machucados. Isso pode diminuir a vontade de se machucar naqueles momentos de crise.

Vale lembrar que não é para sempre que funciona, pois o importante é procurar ajuda profissional.

Ex: Quando Lucas sentia a ansiedade muito intensa e vontade de se machucar, ele segurava uma pedra de gelo na mão por alguns segundos. A sensação gelada o ajudava a focar no presente até a vontade diminuir um pouco.

Escrever o que sente

Ainda dá para tentar **escrever algo, pois 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: Lucas começou a escrever em um caderno tudo o que sentia quando estava triste ou com raiva. Isso ajudava ele a perceber que havia muitas coisas machucando-o por dentro além daquele momento específico.



Tomar Banho Frio

Outra coisa é que a água fria pode ajudar o corpo a “despertar” e diminuir a intensidade de emoções muito fortes, como raiva, ansiedade ou desespero.



Ex: Depois de uma discussão em casa, Lucas percebeu que estava muito nervoso e pensando em se machucar. Em vez disso, foi tomar um banho frio para tentar se acalmar e organizar os pensamentos.

Praticar exercícios físicos

Também dá para fazer algum exercício físico, **buscar movimentar o corpo**, uma vez que pode ajudar a aliviar tensão, ansiedade e emoções acumuladas. Os exercícios podem trazer sensação de alívio e bem-estar depois de algum tempo.

Ex: Nos dias em que estava muito angustiado, Lucas começou a andar de bicicleta e fazer caminhadas ouvindo música. Isso ajudava ele a descarregar parte da tensão que sentia.

Conversar com pessoas de confiança

Dá para tentar conversar com alguém, pois **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 a vontade de se machucar aparecia, Lucas mandava mensagem para um amigo de confiança ou conversava com a irmã. Mesmo sem resolver tudo, sentir que alguém se importava fazia diferença.

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

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.

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>

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 [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

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

