

CARTILHA

ESCUTANDO E ACOLHENDO

Autolesão na adolescência

Tutorial para DOCENTES da
educação básica



gepps
UFS

ufs
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

- 03** Palavras iniciais
- 04** Sobre autolesão
- 06** Atenção aos sinais
- 08** Fatores de risco
- 09** Fatores de proteção
- 10** O que evitar?
- 11** O que fazer?
- 13** Sobre a família
- 14** Lembre-se
- 15** Referências

SUMÁRIO

Palavras iniciais

- Nós – profissionais da educação – também já “adolescemos”! Já vivemos de forma impetuosa os sentimentos, questionamos regras, valores, rotinas e tradições familiares e escolares.
- Ações como: “pensar com calma”, “refletir sobre os riscos”, “compreender as consequências”, “planejar”, “ter paciência”, entre outras, não cabiam no nosso cotidiano.
- E também não cabem nos adolescentes que vivem diariamente nas escolas em busca de um sentido para suas vidas, frente a um mundo repleto de desafios. Afinal, o que querem e precisam os adolescentes?
- O mesmo que nós, em qualquer período das nossas vidas! Amor, respeito, acolhimento, aceitação, apoio, compreensão, autonomia, e muitas vezes “aquele abraço!!!”
- Assim, ao ler este tutorial, faça-o compreendendo o/a adolescente como uma pessoa em desenvolvimento que almeja sentir-se aceito/a, importante, respeitado/a e útil em seu contexto e que busca encontrar-se no processo da vida.



O que é importante saber sobre autolesão na adolescência?

O QUE É AUTOLESÃO?

Autolesão é quando alguém se machuca de propósito, sem querer se matar. As formas mais comuns são cortes, arranhões, mordidas, queimaduras, socos e batidas contra a parede.

Prevalência

- Maior prevalência em adolescentes, iniciando entre os 12 e 14 anos.
- Estima-se que, em todo o mundo, entre 7% e 46% dos jovens pratiquem autolesão.
- Apesar de ocorrer em todas as idades, é mais recorrente no público feminino.

Legislação

A Lei 13.819/19, que institui a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio, assevera a obrigatoriedade de as instituições de ensino notificarem compulsoriamente ao Conselho Tutelar todos os casos de violência autoprovocada.



Para que acontece a autolesão?

As razões para a autolesão são complexas e podem variar de pessoa para pessoa, mas algumas das razões mais comuns incluem:

Autorregulação emocional

Muitos adolescentes se autolesionam como uma forma de tentar aliviar a dor emocional intensa que sentem.



Pedido de ajuda

A autolesão pode ser uma forma de pedir ajuda, pois a pessoa não sabe como expressar seu sofrimento de outra maneira.

Obter algum controle

Ao se machucar, o adolescente pode sentir que tem algum controle sobre suas emoções ou sobre a situação em que se encontra.



Punir a si mesma:

Algumas pessoas utilizam a autolesão como uma forma de se punir por algo que fizeram ou deixaram de fazer.

Atenção aos sinais comportamentais!



Apresentar feridas, hematomas e/ou queimaduras em locais como punho e antebraço.

Utilizar de forma frequente casaco de manga longa, mesmo em locais ou dias quentes.

Alterações repentinas de comportamento e/ou humor.

Isolar-se dos demais, deixando de participar das atividades escolares.

Expressa sentimentos de falha, inutilidade, culpa, desesperança, tristeza constante.

Alterações no desempenho escolar

Atenção aos sinais verbais!!



“É tão difícil lidar com o que sinto!”

“Estou sozinha/o, não tenho ninguém.”

“Sou um peso na vida dos outros.”

“A vida é uma droga.”

“Não faço nada certo!”

“Nada que eu faço é suficiente.”

Essas frases mostram que o/a adolescente está se sentindo triste, sozinho/a e desesperançoso/a. É como se estivesse tentando dizer que não aguenta mais essa situação.

O que pode representar risco?

Não existem fatores de risco universais, tampouco causas isoladas. Geralmente, a soma de vários fatores podem levar o adolescente a praticar autolesão

Transtornos mentais, como depressão, esquizofrenia, bipolaridade e borderline.

Experiências traumáticas na infância, como abuso físico, psicológico e sexual

Dificuldade em regular as emoções.

Baixa autoestima.
Situações como luto, divórcio dos pais, bullying, racismo, homofobia, machismo...

Rede de apoio insuficiente, seja familiar, comunitária e/ou de políticas públicas.

Efeito contágio: copiar colegas que agem da mesma forma.

Impulsividade: a urgência em livrar-se da dor, faz com que o/a adolescente busque a autolesão como alívio

Quanto maior o sentimento de desamparo, culpa, angústia e invisibilidade, maior a probabilidade de autolesão.

O que pode proteger?

Os fatores de proteção são elementos que podem reduzir o risco de autolesão. Os principais fatores de proteção são:

Alta autoestima

Habilidade de lidar com emoções

Desenvolver a Resiliência e a esperança



Ter um propósito, manter uma perspectiva otimista e acreditar em um futuro melhor pode ajudar a superar momentos difíceis.



Praticar hobbies e ter apoio de pessoas queridas podem ajudar em momentos difíceis, e aumentar a sensação de bem-estar.



Escolas que promovem um ambiente acolhedor e oferecem apoio psicológico aos alunos podem ajudar a prevenir a autolesão.

Vamos ajudar! O que EVITAR?

“Está reclamando à toa. Isso não é falta de Deus!”



“É fraqueza não saber lidar com problemas”

“Tem gente em pior! Agradeça pelo que tem!”



“Não liga para isso! Foca nos estudos e supera”

“Isso é falta de castigo/tapa”



“Só está querendo manipular para conseguir o que quer!”

É importante prestar atenção ao que você diz. O medo de ser criticado/a faz com que ele/a se feche. Se não souber o que falar, só ouça.

Reagir de forma exagerada: gritar, ameaçar ou punir o/a estudante



Expor o/a adolescente: falar sobre o comportamento dele/a em público

Vamos ajudar!

O que é importante FAZER?

Ouçã sem julgamento. Mantenha sua voz calma. Zele pela confidencialidade. Cuidado com expressões faciais de desaprovação.



Valide os sentimentos dele/a, ou seja, reconheça-os, respeite-os, valorize-os. Diga: “Está tudo bem se sentir assim, eu entendo...”



Pergunte se há alguém em quem eles confiam. Ajude-os a encontrar rede de apoio (alguém da família, amigos, pais de amigos, professores...)



Ajude a encontrar atividades que sirvam como uma “válvula de escape”. Investigue os interesses, hobbies, o que gostariam de fazer/aprender...



Incentive a desenvolver uma “caixa de esperança” onde possa armazenar o que faz com que se sinta melhor, como fotos, mensagens de carinho, presentes....



Vamos ajudar! O que é importante DIZER?

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

Fale

Fale

Acredito que você deva estar passando por situações muito difíceis. Ajudaria falar sobre o que está incomodando você? ”

Fale

“Conte-me um momento em que você se sentiu triste, mas não se cortou. O que contribuiu para que você não se cortasse? Ao invés de se machucar, o que você fez? O que te ajuda quando você não está bem? Quem são as pessoas que você pode pedir ajuda? Por que você acredita que elas podem te ajudar? Como elas te ajudam? ”

Se mais de um aluno se autolesionou, ofereça suporte separadamente. Cada um tem uma história própria e precisa ser ouvido e validado de forma individual

Comunicação aos responsáveis

Os pais/responsáveis precisam ser avisados sobre o comportamento autolesivo do/a adolescente. Mesmo que seja de responsabilidade dos gestores, aqui vão algumas dicas sobre como conduzir esse momento.

Ouçá o adolescente:
Entenda como ele/ela se sente e quais são seus medos.

Inclua o adolescente:
Pergunte se ele/ela quer participar da conversa com os pais.

Apoie os pais:
Mostre que a escola quer ajudar, sem críticas e julgamentos.

Construa um ambiente de confiança:
Todos devem se sentir seguros para falar.

Fale

“Obrigada por estarem aqui hoje. O/a [Nome do/a aluno/a] é muito querido/a por todos. Porém, percebemos que ele/a pode estar passando por um momento difícil. Acreditamos que a família, junto com a escola podem oferecer o apoio necessário. Podemos marcar uma reunião com a coordenadora e a psicóloga para discutir a situação com mais detalhes e encontrar as melhores formas de apoio para todos vocês! Conte conosco!”

Lembre-se!

Não lide com o problema sozinha/o! Peça ajuda à coordenação! Converse com colegas, busque apoio! Cuidado com a sobrecarga de responsabilidades!



A escola possui um limite de ação na prevenção e auxílio aos adolescentes que se lesionam, contudo dentro deste limite há múltiplas possibilidades de projetos, sejam individuais ou grupais.



Quando se sentir impotente, pergunte-se:
COMO SER POTENTE DENTRO DO POSSÍVEL?



Referências

- Alves, F. J. O., Falho, E., Araújo, J. A. P., Naslud, J. A., Barreto, M. L., Patel, V., & Machado, D. B. (2024). The rising trends of self-harm in Brazil: An ecological analysis of notifications, hospitalisations, and mortality between 2011 and 2022. *The Lancet*, *31*, 100691, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2024.100691>
- American Psychiatric Association. (2023). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: SM-5-TR*. Artmed.
- Aragão, M. (2021). *O livro da Empatia: caminhos para compreender e lidar com a adolescência*. Appris Editora
- De Riggi, M. E., Moumne, S., Heath, N. L., & Lewis, S. P. (2017). Non-Suicidal Self-Injury in Our Schools: A Review and Research-Informed Guidelines for School Mental Health Professionals. *Canadian Journal of School Psychology*, *32*(2), 122-143. <https://doi.org/10.1177/0829573516645563>
- Gratz, K. L. (2003). Risk factors for and functions of deliberate self-harm: An empirical and conceptual review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 192-205. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg022>
- 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>
- GBD 2019 Diseases and Injuries Collaborators. (2020). Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990-2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet*, *396*(10258), 1204-1222. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9)
- Jans, T., Vloet, T. D., Taneli, Y., & Warnke, A. (2018). *Suicídio e comportamento autolesivo. Tratado de Saúde Mental da Infância e Adolescência da IACAPAP*.
- Juhnke, G. A., Granello, P. F., & Granello, D. H. (2011). *Suicide and Violence in the Schools: Assessment, Prevention, and Intervention Strategies*. John Wiley & Sons.
- Klemera, E., Brooks, F.M., Chester, K.L., Magnusson, J., & Spencer, N. (2017). Self-harm in adolescence: Protective health assets in the family, school and community. *J Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s00038-016-0900-2>
- 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>
- Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Current Directions in Psychological Science, Annual Review of Clinical Psychology*, *6*, 339-363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Santos, L.C.S. (2017). *Condutas 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>
- Silva-Santos, L. C. S., & Faro, A. (2019). Condutas autolesivas e suicídio: O que há em comum, além da dor? In Angerami, V. A. *Suicídio e suas interfaces: O ardiloso emaranhado da autodestruição*. Artesã.
- Scavacini, K. (2021). *Autolesão: Guia prático de ajuda*. Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2021. https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2021/05/Final_Cartilha_Guia_de_Ajuda_Auto_Lesa%CC%83o.pdf
- Tran, T., Nguyen, H., Shochet, I., Nguyen, N., La, N., Wurfl, A., Orr, J., Nguyen, H., Stocker, H., & Fisher, J. (2023). Coping Self-Efficacy and Thoughts of Self-Harm Among Adolescents in Vietnam: A Longitudinal Study, *Archives of Suicide Research*. <https://doi.org/10.1080/13811118.2023.2265444>
- The Association for Child and Adolescent Mental Health (ACAMH). (2024). *Self-harm & Suicide*. <https://www.acamh.org/topic/self-harm-suicide/>
- University of Oxford. (2018). *Young people who self-harm: A guide for school staff*. https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/nccmh/suicide-prevention/wave-1-resources/young-people-who-self-harm-a-guide-for-school-staff.pdf?sfvrsn=e6ebf7ca_2
- Wang, Y., Li, X., Ng, C. H., Xu, D., & Hu, S., & Yuan, T. F. (2022). Risk factors for non-suicidal self-injury (NSSI) in adolescents: A meta-analysis. *The Lancet*, *46*, 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101350>



Anotações

Lined writing area with horizontal gray lines.



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

Prof^a Dr^a Milena Aragão

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

Elaboração e Ilustração

Prof^a Dr^a 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

Vitória Gama Nicoli

Graduada em Design. Universidade Tiradentes
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. Nicoli, V.
G. & Faro, A. (2025). *Escutando e acolhendo.
Ansiedade na adolescência: tutorial para docentes
da educação básica* [Booklet digital]. Grupo de
Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde –
GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS,
Brasil). <https://doi.org/10.29327/5557722>



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