

CARTILHA ENCONTRANDO CAMINHOS

Autolesão na adolescência

Tutorial para
GESTORES ESCOLARES



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	Comunicação aos pais
15	Em resumo
16	Lembre-se
17	Saúde dos gestores
18	Bibliografia

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.



Autolesão na adolescência

O que é autolesão

Autolesão é o ato intencional de lesionar o próprio corpo sem intenção suicida, através de comportamentos como cortes, arranhões, mordidas, queimaduras, socos e batidas.

Prevalência

- A autolesão é mais comum em adolescentes de 12 a 14 anos, com uma prevalência global estimada entre 7% e 46% dos jovens. Embora ocorra em todas as idades, é mais frequente em mulheres.

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 em tom calmo. Zele pela confidencialidade. Cuidado com expressões faciais de desaprovação.



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

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



Incentive a desenvolver uma “caixa de esperança” onde possa armazenar o que faz com que se sinta melhor, como fotos, mensagens de carinho, presentes....para olhar sempre que se sentir “para baixo”. Incentive, também, a ter um hobbie e fazer atividade física.

ACOLHA OS DOCENTES! Ver ou saber que um estudante está se lesionando pode ser angustiante. É comum sentir tristeza, choque, medo ou impotência. Tais emoções e sentimentos precisam ser acolhidos e validados.



Vamos ajudar!

O que é importante **DIZER**?

Talvez pareça que a autolesão seja a única maneira de lidar com situações difíceis em nossa vida, 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. Eu gostaria de ajudá-lo/a. Ajudaria falar sobre o que está incomodando você? ”

Encoraje o/a adolescente a encontrar fatos positivos sobre si e a vida, por meio de perguntas como:

Como você lidou antes quando estava sob estresse semelhante? O que ajudou você no passado? A quem você pode recorrer para ter ajuda? Por quem você sente apoiado/a? Quando você começa a ter pensamentos de se cortar, o que você faz para evitá-los?

Fale

Fale

“Conte-me um momento da sua vida onde haja uma memória feliz. O que você estava fazendo? Com quem você estava? Por que esse momento trouxe felicidade? O que esse momento diz sobre o seu desejo de ser feliz e aproveitar a vida? ”

Comunicação aos responsáveis

Os pais/responsáveis precisam ser avisados sobre o comportamento autolesivo do/a adolescente. Aqui vão algumas dicas sobre como conduzir esse momento.

Ouvir o adolescente:
é fundamental entender como ele/ela se sente e quais são seus medos.

Incluir o adolescente:
Perguntar se ele/ela quer participar da conversa.

Apoiar os pais:
Mostrar que a escola deseja ajudar a família

Construir um ambiente de confiança:
Fazer com que todos se sintam seguros para conversar

Quando a família é avisada sobre a autolesão, é normal que se sinta assustado, triste, com raiva, sozinho e não saber o que fazer. Assim, ao contar sobre a autolesão, diga aos pais que aquele é um diálogo com foco no acolhimento e não na culpa, e que o objetivo é auxiliar a família. Os pais também precisam sentir que não serão julgados.

Comunicação aos responsáveis

Abaixo há uma sugestão sobre como conduzir a conversa. Peça ajuda de um profissional da saúde mental ou outra pessoa, caso necessite.

Fale

"Agradeço por ter vindo. O/a [Nome do/a aluno/a] é um/a estudante... [faça alguns elogios sobre ele/a]. Mas Eu gostaria de conversar sobre algo que tem me preocupado. Tenho notado algumas mudanças no comportamento dele/a ultimamente. Ele/a está um pouco mais isolado/a, quieto/a e com algumas marcas no corpo. Após conversar com ele/a, descobri que tem se cortado.

Sei que isso pode ser difícil de ouvir, mas é importante que saiba para que possamos ajudar, tanto ele/a, quanto você. A autolesão é uma forma que os adolescentes encontram para lidar com emoções muito fortes, como medo, tristeza, ansiedade, culpa... É realmente um sofrimento para eles.

E o que eles precisam nesse momento é de apoio e compreensão de todos nós. Assim, vamos trabalhar juntos para ajudar o/a [Nome do/a aluno/a]. Sugiro que procuremos um profissional da psicologia para que ele/a possa receber o acompanhamento adequado.

Além disso, podemos criar um plano de apoio aqui na escola, com atividades e conversas que possam ajudá-lo/a a lidar com essas emoções de forma mais saudável. Saiba que você não está sozinho/a nessa jornada. Estamos aqui para ajudar em tudo o que for preciso."

Em resumo

Quando você estiver manejando uma situação de autolesão, ofereça A.P.O.I.O

A

Acolha o/a professor/a

P

Planeje a conversa

O

Ouçã o estudante

I

Informe os próximos passos

O

Oriente caminhos futuros

Lembre-se!

Não lide com o problema sozinha/o! Peça ajuda ao corpo docente e demais membros da equipe para construírem uma cultura de apoio e acolhimento aos jovens e a toda comunidade escolar.



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.

É importante que o/a adolescente seja acompanhado/a por um profissional de psicologia e/ou psiquiatria, a fim de trabalhar estratégias para lidar com as situações estressoras.



Gestores precisam ser cuidados

Como gestores podem cuidar da própria saúde mental?

Identificando quando algo não vai bem, por exemplo: dificuldades em gerenciar o tempo, irritabilidade, declínio da empatia e do envolvimento com a equipe, sintomas como ansiedade, dores de cabeça, insônia...

Praticando exercícios físicos e técnicas de relaxamento. Invista em hobbies e espaços de lazer.

Utilizando ferramentas como listas de tarefas ou agendas para organizar suas atividades e evitar a sensação de sobrecarga. Estabeleça prioridades

Tendo rede de apoio. Conversar sobre as dificuldades alivia a pressão e pode trazer novas perspectivas. Buscando ajuda profissional caso esteja difícil manejar o estresse.



Bibliografia

- 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.
- Klemra, 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

A series of horizontal lines for writing, with a repeating pattern of light green triangles in the background.



Anotações



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). *Encontrando caminhos. Autolesão na adolescência: tutorial para gestores escolares* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5558047>



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