

# Auto lesão

GUIA  
PRÁTICO  
DE AJUDA



INSTITUTO

**VITA ALERE**

DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

# SUMÁRIO

- 04. [Por que fazer essa cartilha?](#)  
[A quem se destina?](#)  
[O que é autolesão](#)
- 05. [Diferença entre autolesão e comportamento suicida](#)  
[Quais são os principais fatores de risco que podem levar alguém a se machucar voluntariamente?](#)
- 06. [Fatores de Risco](#)  
[Os comportamentos de autolesão podem ocorrer por diversos motivos](#)
- 07. [Outros Motivos](#)  
[Sinais](#)
- 08. [O que fazer para ajudar](#)  
[O que não se deve fazer](#)
- 09. [Para familiares](#)  
[Você sabia que os adolescentes costumam revelar que se autolesionam para](#)  
[O impacto nos familiares](#)
- 10. [Para pais e educadores](#)  
[Orientação para os professores sobre a Notificação Compulsória](#)
- 11. [E o que a escola pode fazer](#)  
[Exercícios que podem ajudar a lidar com os comportamentos autolesivos](#)  
[Estratégias provisórias](#)
- 12. [Fazer atividades de lazer como](#)  
[E você, já fez seu plano de ajuda?](#)
- 13. [Instruções](#)  
[Onde buscar ajuda](#)
- 14. [Dicas de livros e filmes](#)
- 15. [Filmes](#)  
[Referências](#)

## POR QUE FAZER ESSA CARTILHA?

Acreditamos que a informação é uma ferramenta valiosa. Com o conhecimento adequado podemos lidar melhor com sofrimentos emocionais e suas expressões.

Infelizmente algumas pessoas entendem o comportamento da autolesão como falta de força de vontade e até uma forma de chamar a atenção. Esse olhar julgador dificulta a busca por ajuda, pois quem passa por essas questões pode acabar tendo medo ou vergonha de falar sobre isso. Como quase tudo que diz respeito ao sofrimento emocional, o comportamento autolesivo também têm múltiplos significados.

Além disso, a falta de conhecimento adequado sobre esses temas faz com que aqueles que tem vontade de ajudar não saibam muito bem o que falar ou fazer nesses momentos.

## A QUEM SE DESTINA?

Esta é uma cartilha específica para ajudar nos cuidados de casos de autolesão e também informar e orientar pais, mães e educadores sobre esses comportamentos e suas possibilidades de cuidado. Incluímos reflexões que podem ser usadas com adolescentes e jovens, bem como por pessoas que costumam praticar a autolesão. Esperamos que aqui você encontre as informações que precisa!

## O QUE É AUTOLESÃO

Autolesão (anteriormente conhecida como automutilação) é qualquer dano causado à pele de maneira intencional, não necessariamente associada à morte. São exemplos de comportamento autolesivo: cortes, arranhões, queimaduras, mordidas, socos ou jogar o corpo contra objetos (Giusti, 2013; Klonsky et. al, 2014).

A autolesão está dentro dos comportamentos que chamamos de violência autoprovocada, que incluem também o comportamento suicida.



## DIFERENÇA ENTRE AUTOLESÃO E COMPORTAMENTO SUICIDA

Embora muitas vezes acredite-se que são a mesma coisa, são comportamentos diferentes e precisam de cuidados específicos. Tanto a autolesão quanto o comportamento suicida são violências autoprovocadas e o que os diferencia é a INTENÇÃO, ou seja, o comportamento suicida SEMPRE vai estar associado à ideia de morte, enquanto a autolesão pode estar ligada a outras questões, como veremos adiante. Se quiser saber mais sobre comportamento suicida, recomendamos que acessem nossos materiais específicos sobre esse tema disponíveis no nosso site. É importante lembrar que quanto maior é o tempo que alguém se autolesiona e não recebe tratamento adequado, maior o risco de desenvolver comportamento suicida, pois entende-se que a pessoa não está conseguindo lidar de forma saudável com questões de sua vida e, portanto, está mais vulnerável ao suicídio. Comportamentos autolesivos frequentes e intensos podem ocasionar morte acidental (Aratangy, 2017).

## QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO QUE PODEM LEVAR ALGUÉM A SE MACHUCAR VOLUNTARIAMENTE?

Fatores de risco são situações ou contextos que podem favorecer o desenvolvimento de comportamentos e atitudes de violência autoprovocada.

**ATENÇÃO:** quanto maior o número de fatores de risco, maior é a possibilidade do desenvolvimento de comportamentos autolesivos, mas isso não é uma regra e depende muito das capacidades de cada um de se adaptar a situações adversas e ao acesso ao cuidado em saúde mental.





## O QUE FAZER PARA AJUDAR

- Acolher de forma empática
- Agir de forma tranquila e compreensiva
- Demonstrar que se importa e que quer ajudar, mesmo não concordando ou não entendendo
- Mostrar respeito, preocupação e disposição para ouvir
- Identificar se o adolescente está passando por situações de violência como bullying, cyberbullying
- Buscar um profissional de saúde de sua confiança, ou um profissional de saúde mental que pode ser um psicólogo ou um psiquiatra

## O QUE NÃO SE DEVE FAZER

- Reagir exageradamente
- Demonstrar pânico, espanto, repulsa/nojo
- Julgar ou minimizar sofrimento;
- Ameaçar ou gritar para interromper comportamento
- Mostrar interesse excessivo
- Falar sobre o comportamento em público ou pedir/forçar mostrar feridas – expor
- Prometer segredo sobre o comportamento autolesivo
- Fotografar os machucados
- Dar atenção excessiva às lesões e perguntar o tempo todo sobre o comportamento

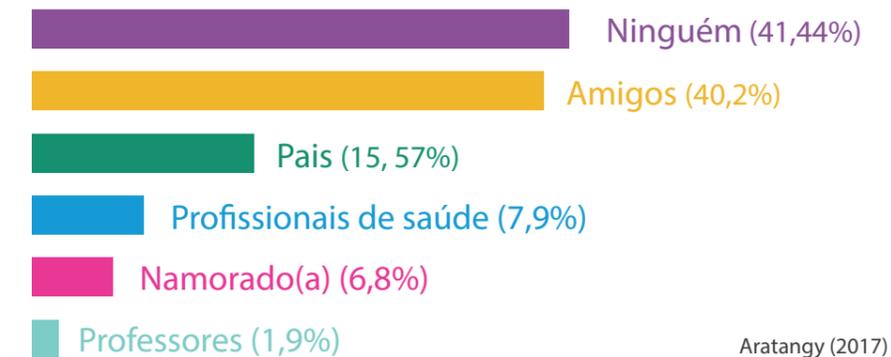
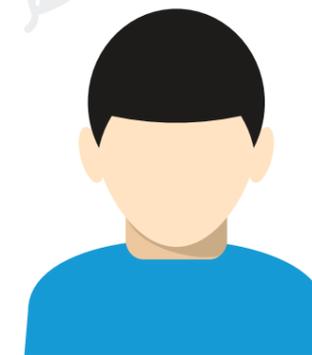


## PARA FAMILIARES:

Descobrir que um familiar se autolesiona pode ser bastante angustiante. Reunimos aqui algumas informações sobre o assunto a fim de ajudar numa aproximação às questões envolvidas neste fenômeno.

Por vezes podemos ter dificuldade em ajudar aqueles que amamos. Saiba que você não precisa dar conta da situação sozinho/a. Busque algum profissional de saúde ou que possa contribuir e orientar sobre o que pode ser feito

## VOCÊ SABIA QUE OS ADOLESCENTES COSTUMAM REVELAR QUE SE AUTOLESIONAM PARA:



Aratangy (2017)

## O IMPACTO NOS FAMILIARES:

Uma pesquisa (Whitlock & Lloyd-Richardson, 2019) mostrou que mais de 78% dos pais e familiares experimentam dificuldades emocionais como tristeza e sentimento de culpa como resultado da autolesão. A maioria das famílias refere sentir-se sozinha no trato com as feridas emocionais causadas pelas lesões, necessitando de ajuda para lidar com tal comportamento. Entre as opções, buscar orientação profissional e aprender sobre autolesão podem ser caminhos interessantes.

## PARA PAIS E EDUCADORES:

A adolescência é um período marcado pela impulsividade e pela instabilidade emocional devido a fatores biológicos e de desenvolvimento, que ocorrem num contexto sócio-cultural em constante transformação e em configurações familiares e educacionais das mais diversas. Diante de todos os fatores, alguns adolescentes em sofrimento psíquico desenvolvem comportamentos autolesivos para lidar com suas emoções. Como todo comportamento é uma forma de expressão (Watzlawick, Beavin & Jackson, 2007), a autolesão é entendida como uma estratégia para externalizar o sofrimento individual, adotada pelos adolescentes em situação de vulnerabilidade emocional e com recursos

internos insuficientes para manejar suas emoções (Whitlock & Lloyd-Richardon, 2019). Os comportamentos autolesivos podem acontecer uma única vez, relacionados a questões específicas em que o adolescente não encontrou ou ainda não desenvolveu os recursos emocionais necessários para enfrentá-la. Portanto, como profissionais de saúde mental devemos assumir uma postura reflexiva sobre esses comportamentos, entendê-los sob uma perspectiva de não julgamento para que assim ajudemos na desconstrução dos mitos e crenças estigmatizantes associados a ele (Klonsky, Oltmanns & Turkheimer, 2003).

## ORIENTAÇÃO PARA OS PROFESSORES SOBRE A NOTIFICAÇÃO COMPULSÓRIA



Felizmente nossa legislação tem dado alguns passos em relação à prevenção, cuidado e assistência aos comportamentos de violência provocada. A escola tem sido uma parceria importante nos processos de educação, socialização e saúde. Em abril de 2019, a Lei 13.819 foi criada, propondo a notificação compulsória de casos de autolesão e comportamento suicida.

Lei 13.819, de 26 de abril de 2019

Institui a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio, a ser implementada pela União, em cooperação com os Estados, o Distrito Federal e os Municípios.

Art. 6º Os casos suspeitos ou confirmados de violência autoprovocada são de notificação compulsória pelos:

I – estabelecimentos de saúde públicos e privados às autoridades sanitárias;

II – estabelecimentos de ensino públicos e privados ao conselho tutelar.

§ 1º Para os efeitos desta Lei, entende-se por violência autoprovocada:

I – o suicídio consumado; II – a tentativa de suicídio; III – o ato de automutilação, com ou sem ideação suicida.

§ 2º Nos casos que envolverem criança ou adolescente, o conselho tutelar deverá receber a notificação de que trata o inciso I do caput deste artigo, nos termos de regulamento.

## E O QUE A ESCOLA PODE FAZER:

01.

Promover a educação socioemocional desde os primeiros anos escolares

02.

Falar sobre sofrimento emocional de forma aberta, desmistificando os assuntos

03.

Capacitar e sensibilizar o corpo docente e discente para identificar quando um aluno está em sofrimento e para que saibam o que fazer

04.

Reforçar a importância da saúde mental de professores e outros profissionais das escolas

05.

Prevenir ativamente o bullying

06.

Encaminhar os casos identificados, incluindo os responsáveis nos cuidados necessários

## EXERCÍCIOS QUE PODEM AJUDAR A LIDAR COM OS COMPORTAMENTOS AUTOLESIVOS

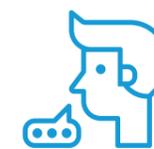
Existem algumas ações que podem ajudar a reduzir o estresse e também serem utilizadas como alternativas para os comportamentos autolesivos **(Atenção: Estas ações não substituem avaliação e tratamento especializado):**

## ESTRATÉGIAS PROVISÓRIAS:

Escrever na pele com caneta, esfregar levemente uma borracha nos locais onde costuma se machucar, segurar um cubo de gelo ou esfregar levemente nas áreas que costumava ferir; Morder gengibre, pimenta ou outra substância picante; Chupar limão, pasta de dentes ou bala mentolada forte; Cheirar cânfora ou pomadas com mentol; Andar descalço sobre cascalho - são estímulos sensoriais, que também podem trazer sensações de alívio, porém sem a gravidade do comportamento autolesivo.



Desenhar, pintar, escrever - podem auxiliar a desviar o foco e expressar sentimentos.



Procurar alguém para conversar - ajudam a trazer a dor emocional para a fala e não expressá-la no corpo.

## FAZER ATIVIDADES DE LAZER COMO:

- Jogar videogame
- Ouvir musica
- Passear com seu animal de estimação
- Ou praticar atividades físicas e esportes.

Isso estimula a liberação de substâncias químicas que regulam o humor, além de facilitarem a distração e a interação com outras pessoas e o ambiente.

## E VOCÊ, JÁ FEZ SEU PLANO DE AJUDA?

Nós criamos um plano de ajuda que pode ser um mapa das mudanças que você pretende fazer na sua vida, trazendo bem-estar e esperança.

São seis itens para te ajudar a entender o que te ajuda a ficar bem, o que te atrapalha e com quem você pode contar.



## INSTRUÇÕES:

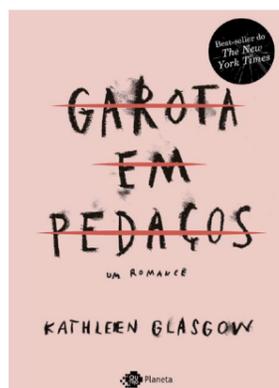


## ONDE BUSCAR AJUDA

- UBS e CAPS
- Família, escola e comunidade
- Ambulatório no Serviço de Psiquiatria da Infância e da Adolescência (SEPIA) do IPQ hospital das clínicas (FMUSP)
- Pro Amiti – Programa ambulatorial dos transtornos do impulso
- Caism - Unifesp Vila Mariana e Diadema
- Mapa Saude Mental

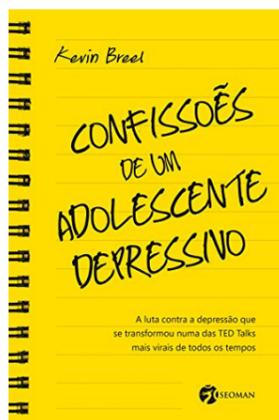


LIVROS



**Garota em pedaços, de Kathleen Glasgow**

Sinopse: “Além de enfrentar anos de bullying na escola, Charlotte Davis perde o pai e a melhor amiga, precisando então lidar com essa dor e com as consequências do Transtorno do Controle do Impulso, um distúrbio que leva as pessoas a se automutilarem. Para fugir do círculo vicioso da dor, Charlotte usa seu talento para o desenho e foca em algo produtivo, embarcando de cabeça no mundo das artes. Esse é o caminho que ela traça em busca da cura para as feridas deixadas por suas perdas e os cortes profundos e reais que imprimiu em seu corpo”.



**Confissões de um adolescente depressivo, de Kevin Breel**

Sinopse: “Aos 19 anos, Kevin Breel tornou-se um fenômeno mundial com sua TED Talk. O mundo nunca tinha visto um garoto dessa idade falar sobre um tema tão pesado quanto a depressão suicida e com tamanha leveza, inteligência e consciência. Ele conta como um adolescente saudável e supostamente feliz, passou a lutar diariamente contra a depressão e o desejo de se matar. Este livro é um guia para sobreviver à depressão ou entender melhor quem a enfrenta na adolescência, escrito por alguém que atravessou a escuridão e agora lança mão do seu estilo único para trazer luz e esperança à vida de milhões de jovens e adolescentes”.



**Baleia Azul: O Trágico Convite aos Adolescentes, de Jean-Marc Bouville e Marlene Iucksch**

Sinopse: “Neste livro, os autores descrevem o surgimento desse “desafio” para, em seguida, introduzir um diálogo mais amplo sobre dois fenômenos preocupantes das nossas sociedades. Primeiramente, o aumento de suicídios e tentativas de passagem ao ato entre jovens. Os autores analisam a complexidade desse conjunto de elementos: as dificuldades próprias das transformações produzidas em moças e rapazes durante a adolescência e o encontro destes com a imensa riqueza da rede virtual, mas também com seus riscos e perigos, verdadeiras ciladas aos jovens

apresentando fragilidades pessoais e familiares. Num segundo tempo, os autores discutem sobre a experiência francesa no acompanhamento de jovens suicidas ou em risco de passagem ao ato”.

FILMES



**Se enlouquecer, não se apaixone**

Sinopse: Estressado pela adolescência, Craig Gilner, de 16 anos, decide se internar em uma clínica de saúde mental. Infelizmente, a ala jovem está fechada, portanto ele tem que passar a sua estadia de cinco dias com adultos. Um deles, Bobby, rapidamente se torna seu mentor e passa a protegê-lo. Enquanto isso, Craig se sente atraído por uma jovem adolescente, Noelle.

REFERÊNCIAS

ARATANGY, E. W. et. al. (2017). Como lidar com a automutilação. São Paulo: Hogrefe.

GIUSTI, J. (2013). Automutilação: características clínicas e comparação com paciente com transtornos obsessivo-compulsivo. Tese de doutorado, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Programa de Psiquiatria, São Paulo, Brasil.

KLONSKY, E. D.; OLTMANN, T. F.; TURKHEIMER, E. Deliberate self-harm in nonclinical population: Prevalence and Psychological correlates. American Journal of Psychiatry. V.160, n.8, p. 1501-1508, 2003.

KLONSKY, E. D.; VICTOR, S. E.; SAFFER, B. Y. Nonsuicidal self-injury: what we know, and what we need to know. Canadian journal of psychiatry. v. 59, n. 11, p. 565–568, 2014.

WATZLAWICK, P; BEAVIN, J.H; JACKSON, D.D. Pragmática da comunicação humana: um estudo dos padrões, patologias e paradoxos da interação. São Paulo: Cultrix, 2007.

WHITLOCK, J.; LLOUD-RICHARDSON, E. .Healing Self-Injury: A compassionate guide for parents and other loved ones. NY: Oxford University Press, 2019.

## FICHA TÉCNICA

### Como fazer a citação desse material:

Scavacini, K; Cacciacarro, M F; Motoyama, E P; França, L  
Autolesão: Guia Prático de Ajuda. 1a ed. Instituto Vita  
Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2021, 16  
páginas, ISBN: 978-65-991463-3-6

Copyright © 2021 Instituto Vita Alere nesta edição

Esta obra é licenciada pela Creative Commons  
By-NC-SA

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/br>  
A reprodução do todo ou parte deste documento é  
permitida somente para uso não comercial,  
atribuição da fonte e compartilhamento pela mesma  
licença 3.0 Brasil.

Distribuição Gratuita

1a edição: 2021

ISBN: 978-65-991463-3-6

### Conteúdo disponível em:

[www.vitaalere.com.br](http://www.vitaalere.com.br)

### Título original:

Autolesão: Guia Prático de Ajuda

### Autoria de:

Karen Scavacini ; Mariana Filippini Cacciacarro; Érika Perina  
Motoyama e Luciana França.

### Revisado por:

Elis Regina Cornejo; Izabella Guedes; Milena Reis Pereira e  
Gabriella Costa Pessoa

### Realização:

Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio

### Apoio:

Google.org

## Realização:



INSTITUTO  
**VITA ALERE**  
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

## Apoio:



## Capa, diagramação e design:



### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Autolesão [livro eletrônico] : guia prático de  
ajuda / [Karen Scavacini...[et al.] ; ilustração  
Kamguru Design]. -- São Paulo : Instituto Vita  
Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2021.  
PDF

Outros autores: Mariana Filippini Cacciacarro,  
Érika Perina Motoyama, Luciana França Cescon  
Bibliografia.  
ISBN 978-65-991463-3-6

1. Autolesão 2. Automutilação 3. Comportamento  
autodestrutivo 4. Psicologia I. Scavacini, Karen.  
II. Cacciacarro, Mariana Filippini. III. Motoyama,  
Érika Perina. IV. Cescon, Luciana França. V. Kamguru  
Design.

21-64376

CDD-155.937

### Índices para catálogo sistemático:

1. Autolesão : Aspectos psicológicos 155.937

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427