



Automutilação

Cartilha psicoeducativa para pais e cuidadores

Rosângela Silva Caiçara e Jamir João Sardá Junior

Automutilação

Cartilha psicoeducativa Para pais e cuidadores

Autoria:

Caiçara, Rosângela Silva . rosangelacaicara.psi@gmail.com
Sardá Jr , Jamir João

Projeto Gráfico: Alexandre Wisintainer

Ilustração: Renato Nascimento

Ficha Catalográfica

C12a Caiçara, Rosângela Silva,1972-

Automutilação: cartilha psicoeducativa para pais e cuidadores / Rosângela Silva Caiçara ; Orientador: Dr. Jamir João Sardá Junior ; Ilustração: Renato Nascimento ; Projeto Gráfico: Alexandre Boleslau Wisintainer. – Itajaí. SC. 2022.

29 f. ; il. ; color.

Referências bibliográficas p. 29

Cópia de computador (Printout(s)).

1. 1. Automutilação - comportamento. 2. Pais - adolescentes. 3. Família - psicologia. I. Universidade do Vale do Itajaí. II. Título.

CDU: 159.922.8



Automutilação

Cartilha psicoeducativa para pais e cuidadores

Rosângela Silva Caiçara e Jamir João Sardá Junior



Programa de Pós-Graduação
em Psicologia

Automutilação: Cartilha psicoeducativa para pais e cuidadores





Apresentação

Olá, seja bem-vindo

A automutilação é um problema de saúde pública, pois as estimativas mundiais sugerem que cerca de 20% dos adolescentes já praticaram ou praticam a automutilação. Embora as pesquisas apontem que os pais e cuidadores são a principal fonte de apoio desses jovens, eles se sentem despreparados e não têm as informações necessárias para lidar com a situação.

O objetivo desta cartilha é apresentar informações que ajudem os pais de adolescentes na prevenção e enfrentamento da automutilação. Este material foi desenvolvido com base em outros já publicados no Brasil, em outros países e com a participação de pais de adolescentes que praticaram ou praticam automutilação. Assim, algumas falas dos pais e entrevistados são utilizadas para ilustrar esta cartilha.

Mas, afinal, o que é automutilação?



A automutilação pode ser definida como o comportamento de provocar pequenos ferimentos (lesões) no próprio corpo de forma frequente. Essas lesões são feitas de propósito, sendo uma forma que a pessoa encontrou de enfrentar um sofrimento mental ou emocional muito forte, sem a intenção de causar a própria morte(1,2). A pessoa pode ter esse comportamento para expressar sentimentos desagradáveis, como tristeza, raiva, culpa e desespero, para ajudar a diminuir a tensão, fugir dos problemas e se sentir no controle da situação ou como uma forma de punir os outros ou a si mesma(1,3).

E aí ela disse que ela fez porque queria e porque estava se sentindo mal (pai)



Tenha em mente que, geralmente, quem tem esse comportamento está sofrendo e precisando de ajuda. É comum que os adolescentes não saibam dizer o motivo de se machucarem (4). Muitos falam que sentem uma angústia muito grande, ficam muito tensos e nervosos, e, por não saber o que fazer para aliviar esses sentimentos, recorrem à automutilação (1,5). Alguns adolescentes podem se machucar pela primeira vez por impulso, sem pensar muito, enquanto outros começam a se

machucar ao ver outras pessoas fazendo o mesmo na internet, em filmes ou na escola(5).

**Ela já falava da amiga que se cortava e falava
que fazia bem (mãe)**



Os machucados e a dor fazem com que o adolescente sinta um alívio de seu sofrimento mental e emocional (1,5). Isso acontece porque o nosso cérebro presta mais atenção na dor física provocada pelos ferimentos do que na dor emocional. O foco do pensamento deixa de ser a angústia, e a pessoa parece ter um alívio do seu sofrimento. Além disso, quando nos machucamos, nosso corpo libera substâncias naturais chamadas endorfinas, que ajudam a diminuir a dor e a tensão no corpo(4).

Mas tem um problema, esse alívio não dura muito. Logo a angústia volta e, na maioria das vezes, acompanhada por sentimentos de culpa, gerando mais angústia e fazendo com que o adolescente se machuque novamente. Assim, a pessoa pode se machucar várias vezes durante um único episódio e entrar num círculo repetitivo e vicioso que pode durar anos, se não houver tratamento adequado (4,5).

Saiba que existem sentimentos que são muito difíceis de suportar, principalmente quando são muito intensos! Eles podem levar a pessoa a acreditar que seu sofrimento nunca vai ter fim. Alguns deles são a desesperança, o desespero, o desamparo e a culpa.

Porque a automutilação ocorre, principalmente, na adolescência?

A adolescência é um período de transição da infância para a vida adulta, ocorrendo por volta dos 12 aos 18 anos. Nessa fase, além das mudanças corporais, o adolescente busca autonomia e autoconhecimento, sendo comum manifestar situações de conflitos emocionais e comportamentais consigo mesmo e com os outros. O cérebro dos adolescentes ainda está em desenvolvimento e não atingiu sua maturidade, fazendo com que, muitas vezes, eles sejam impulsivos, tenham dificuldades de controlar suas emoções, de se planejar e de tomar decisões certas. Por isso, nessa fase, eles têm mais chances de se envolver com comportamentos perigosos e desenvolver problemas emocionais(4).

A maioria dos adolescentes se machuca cortando a pele, e faz isso com estiletes, vidros, facas, clips e muitos outros objetos que podem furar e cortar. Mas existem outras formas de se machucar como: bater e socar a si mesmo, bater partes do seu corpo em superfícies duras, se coçar, se beliscar, se morder e se queimar com cigarro, fósforos e até mesmo com ferro elétrico (1,5,6). Em geral, esses machucados são superficiais e muitos relatam que sentem pouca ou nenhuma dor - é como se estivessem anestesiados(5).

É como se fosse um arranhão, não é aquele corte profundo! - mãe

Mesmo assim, esses machucados devem receber cuidados, pois as feridas podem infeccionar, e as batidas podem causar pequenas fraturas (6). Se a automutilação for frequente e os machucados forem profundos, podem ocasionar complicações e até mesmo a morte, mesmo sem ter havido essa intenção(3,5).

Para oferecer tratamento adequado, os pais precisam saber que o adolescente está se automutilando, mas eles têm dificuldades de contar, pois muitas vezes, sabe que seu comportamento é errado e mesmo não resolvendo por completo seus problemas e angústias, não consegue evitar! Muitos deles sentem vergonha, e, escondem suas cicatrizes e se machucam nos locais e horários em que estão sozinhos, por exemplo, em seus quartos ou no banheiro (1,5).

**Daí ela começou a cortar as pernas e as coxas.
A gente não consegue ver porque fica de shorts,
bermuda e calça (mãe)**

E o que acontece quando os pais descobrem?

Sempre achei que fosse uma coisa muito distante de mim e dos meus familiares! (mãe)

Primeiro, saiba que quase a metade dos adolescentes que se machucam, não conta isso a ninguém. É comum que busquem a ajuda dos colegas, ou até mesmo das redes sociais, porque nestas podem ficar anônimos. Muitas vezes, a descoberta pelos pais ocorre de forma acidental(5).

Ela estava deitada no sofá com os braços cruzados para cima, e eu vi o corte (padrasto)

Muitos pais são pegos de surpresa e podem reagir de forma exagerada ou negar a situação! Com isso, os filhos podem se sentir mais envergonhados, incompreendidos e cometer novas lesões.

Após a descoberta, é comum os pais sentirem culpa, vergonha, raiva, tristeza e frustração. Se permitir ter esses sentimentos e lidar com eles é tão importante quanto procurar entender o comportamento do adolescente (3,5).

No começo, você fica em choque, você não consegue falar! (mãe)

Quando vi, chorei (Mãe)

Eu pensei em um milhão de coisas (pai)

A falta de informação pode fazer com que os pais se sintam culpados e constrangidos, porque acham que falharam na educação e cuidados com os filhos. Da mesma forma podem ter dificuldades em compreender o comportamento e os motivos do filho, gerando conflitos, dificuldades no relacionamento e fazendo com que os filhos acreditem que seus pais não vão conseguir os ajudar.

Então, no início, eu tinha vergonha de falar e me sentia muito culpada (mãe)

Outro efeito da falta de informação é que as pessoas confundem a automutilação com uma forma de se chamar atenção ou de manipular as pessoas para conseguir o que se deseja (5). Esta compreensão da sociedade pode contribuir para o preconceito e estigmatização. Os estigmas são crenças e preconceitos errados que provocam discriminação e vergonha, fazendo com que a pessoa deixe de buscar ajuda e tratamento adequado(4).

Eu pensei dela estar fazendo isso para chamar atenção (mãe)

É IMPORTANTE QUE VOCÊ ENTENDA QUE:

1. A automutilação pode acontecer em todas as idades, mas acontece, com maior frequência, entre os adolescentes.

- 2. Mesmo que os ferimentos sejam leves**, a automutilação é considerada grave, pois causa muito sofrimento.
- 3. O prazer que muitos adolescentes sentem ao se machucar** é devido ao alívio do sentimento de angústia e não por causa da dor.
- 4. É difícil abandonar a automutilação**, porque esta tem um efeito viciante. É preciso um tratamento adequado(4).

Você sabe a diferença entre automutilação e suicídio?



Durante muito tempo a automutilação foi confundida com uma tentativa fracassada de suicídio, e essa confusão ainda acontece! Esses dois problemas de saúde aparecem juntos em muitos livros, cartilhas, pesquisas e campanhas, porque têm características em comum: envolvem formas de agressão ao próprio corpo (autoagressão), têm os mesmos fatores de risco e de proteção, e o número de casos está aumentando no Brasil e no mundo.

Outro ponto importante é que os dois apresentam um efeito de contágio. Esse efeito ocorre quando uma pessoa que se automutila ou tenta suicídio influencia outras pessoas, que já estão em sofrimento emocional e mental, a praticarem os mesmos atos(4,5).

Eu imaginei que ela tinha se cortado porque ela tinha amigas que já faziam isso... (mãe)

A automutilação é um sinal de alerta, pois, muitas vezes, pode evoluir para uma tentativa de suicídio(5,7). O importante é que cada caso de autoagressão deve ser investigado com cuidado, pois muitas vezes o adolescente fica confuso com seus sentimentos e intenções. Da mesma forma, uma pessoa pode apresentar ideação suicida e automutilação ao mesmo tempo.

É IMPORTANTE QUE VOCÊ SAIBA DIFERENCIAR!

Na tentativa de suicídio, a intenção é causar a própria morte. Na automutilação, a intenção é aliviar a angústia e o sofrimento psicológico.

Você deve estar se perguntando: o que leva um adolescente a se automutilar?

Ela sofria bullying porque ela era muito magra, ela sofreu bullying no colégio (mãe)

Acontecimentos ruins podem ocorrer ao longo da vida de uma pessoa e causar sofrimento muito intenso. Esses acontecimentos ruins são chamados de fatores potenciais de risco, e a sua presença serve como sinal de alerta, pois podem contribuir para a automutilação(7).

A automutilação é determinada por vários fatores, por isso, o tratamento pode envolver diversos profissionais, como psicólogos, médicos, pedagogos e outros(1).

Conheça alguns dos fatores potenciais de risco

Pessoais	Familiares	Sociais
Término de um relacionamento	Separação dos pais, morte de pessoas queridas	Colegas que se automutilam (efeito contágio)
Auto cobrança excessiva	Dificuldades financeiras	Mídias sociais e internet
Decepção com resultados escolares, dificuldades na escola	Doença grave em algum familiar	Dificuldade de relacionamento nas esferas sociais
Pessimismo, impulsividade e baixa auto estima	Abuso e violência emocional e/ou sexual	Falta de laços sociais (amigos), isolamento social
Dificuldade em se expressar	Maus tratos, violência e negligência	Bullying- quando há agressão física, verbal e/ou psicológica, de forma repetitiva, com o objetivo de intimidar e desvalorizar a pessoa, podendo prejudicar sua saúde mental e física.
Dificuldades em tomar decisões e lidar com situações difíceis	Familiares dependentes de drogas e/ou álcool	

Tabela elaborada pela autora com base nos materiais (1,3,5,7).

É comum que pessoas que se envolvem com automutilação também tenham outros transtornos e problemas emocionais. Os mais comuns são: depressão, transtorno obsessivo compulsivo (TOC), transtorno de estresse pós-traumático, transtorno de ansiedade, transtornos alimentares e dependência da internet(3,5). Sabemos que muitas vezes essas doenças ou transtornos podem se juntar a algum trauma da infância e alguma dificuldade pessoal do adolescente, como impulsividade e baixa autoestima podendo contribuir para a automutilação(5,7).

Eu acho que é a tal da depressão que ela sente (mãe)

FIQUE EM ALERTA! A depressão é um transtorno mental que tem várias causas e afeta o organismo, a mente e as relações sociais da pessoa. Um adolescente com uma vida e família agradáveis pode estar deprimido sem que sua família, ou ele mesmo, saiba a razão! Muitas pessoas que têm depressão não se automutilam, mas é comum que pessoas que se automutilam tenham depressão!

Você quer saber se existe uma relação entre internet e automutilação?



Não, a internet não causa automutilação, mas os estudos mostram que adolescentes que passam mais horas conectados a internet, têm maior possibilidade de se envolver em comportamentos de risco. Muitas informações e conhecimentos podem ter

influências negativas, como a criação de grupos de automutiladores que trocam fotos e vídeos de seus ferimentos. Também podem pesquisar e divulgar novas formas de se automutilar e trocar mensagens incentivando esse comportamento(5).

E eu peguei no celular dela, mandando (foto dos cortes) paras as amigas, sabe? (mãe)

Também tem outro problema! Na internet, os adolescentes podem estar expostos ao cyberbullying, que é uma forma de agressão com ofensas, difamações, ameaças e divulgações de imagens e informações privadas por meio da internet, mídias sociais, jogos, entre outros. Essas práticas podem causar sofrimento emocional ao adolescente, aumentando o risco de desenvolver automutilação(4).

Por outro lado, a internet pode ser utilizada para oferecer ajuda e apoio, principalmente aos jovens que se isolam, pois garantem o anonimato (5). As mídias sociais podem ser excelentes parceiras na adoção de estratégias de prevenção eficazes, oferecendo ajuda em sites e fóruns de discussão sobre o assunto, divulgando informações corretas, incentivando a compreensão da sociedade, fazendo com que o adolescente se sinta acolhido e apoiado (4,5).

E AS TATUAGENS? As tatuagens juntamente com os piercings, alargadores, implantes e outras formas estéticas de marcarem o corpo, **não são consideradas formas de automutilação!**

Confira o porquê disso no quadro abaixo

Automutilação	Lesões por estética
Não é aceita pela sociedade	São aceitas pela sociedade
Têm vergonha das lesões e escondem	Têm orgulho e as exibem
Não tem função estética	Função estética
Não faz parte da identidade pessoal	Faz parte da identidade pessoal, usadas para se adornarem, se diferenciarem e se expressarem

Tabela elaborada pela autora com base nos materiais (4,5).



O que podemos fazer para proteger nossos filhos?

Da mesma forma que existem fatores potenciais de risco, também existem os fatores potenciais de proteção, que são aqueles acontecimentos cuja presença faz com que os adolescentes se sintam protegidos e apoiados, contribuindo assim, para a prevenção da automutilação(7).

Eu ainda acho que eu não sou uma boa mãe, que eu falho em muitas coisas e fico me julgando (mãe)

Conheça alguns dos fatores potenciais de proteção

Pessoais	Familiares	Sociais
Autoconfiança	Ambiente participativo (partilha e escuta)	Convivência com amigos e parentes que compartilham os mesmos valores
Resiliência: capacidade de lidar com situações frustrantes	Vínculos afetivos fortalecidos	Religião e fé em que se compartilham valores e normas
Facilidade em se expressar	Ambiente agradável e com bom relacionamento	Acesso a esporte, cultura e lazer
Pedem ajuda com facilidade	Respeito às diferenças de opiniões, religiosas e políticas	Ambiente escolar acolhedor
	Comunicação aberta e não violenta	

Tabela elaborada pela autora com base nos materiais (1.3.7).

Mas fique atento! Mesmo com os fatores de proteção, podem ocorrer situações difíceis de lidar que desencadeiam sofrimento psíquico e emocional.

Nesses casos procure ajuda profissional. Não há motivos para que os pais ou adolescentes se sintam culpados, constrangidos nem envergonhados.

Quais são os sinais que servem de alerta para a presença da automutilação?



Eu comecei a pegar toalhas com manchas de sangue (mãe)

Nem sempre é fácil identificar se um adolescente está se machucando, pois, como já mencionamos, eles escondem esse comportamento por vergonha ou para não causar problemas aos familiares (1,7). O resultado é que as automutilações podem durar anos, causar sofrimento e deixar sequelas físicas e emocionais(1,4).

Ultimamente ela só usa manga comprida (padrasto)

POR ISSO, FIQUE ATENTO AOS SINAIS DE ALERTA!

Uso de roupas compridas e de mangas longas para esconder as lesões, mesmo em ambientes e estações quentes.

Deixar de praticar atividades físicas que gostava, principalmente se tiver que expor partes do corpo com cicatrizes

Se isolar e evitar contato social, podendo se distanciar de amigos próximos e da própria família

Demonstrar muita irritação ou agressividade

Agir com mais impulsividade

Demonstrar baixa autoestima, criticando a si mesmo e se cobrando em excesso

Ter sentimentos de desmotivação, tristeza intensa, apatia e tédio

Queda no rendimento escolar
Mudanças bruscas de comportamento
Ter alterações no sono (insônia, dormir demais, trocar a noite pelo dia)
Presença de cicatrizes ou hematomas com maior frequência
Permanecer muito tempo na internet e redes sociais, de modo que suas publicações possam apresentar negativismo, assim como fazer parte de grupos de pessoas que adotam o mesmo comportamento

Tabela elaborada pela autora com base nos materiais (1,3,4,7).



Se eu perceber sinais, o que devo fazer?

Primeiramente, precisamos de uma confirmação! A melhor forma de descobrir é perguntar ao adolescente, porém, existem alguns cuidados e uma forma correta de se fazer isso! A adolescência é uma fase em que o diálogo pode ser mais difícil, principalmente se houver sofrimento emocional (4). Falar com seu filho sem fazer críticas e julgamentos, o ajuda a lidar melhor com a situação, porque se preocupará menos com o que os outros vão pensar (1).

Os pais não devem se culpar. Precisam sentar e conversar e tentar entender o motivo (mãe)

Precisamos ouvir com atenção e levar a sério os sentimentos e as palavras do adolescente. Não se trata de concordar ou não com tudo que ele disser, mas de estar disposto a entender sem julgar. Seu comportamento pode fazer sentido se usarmos de empatia para entender todo o contexto da situação que o trouxe até aqui. Seja compreensível com suas dificuldades e também reconheça seus pontos fortes (8). Eles precisam se sentir acolhidos e compreendidos pelos pais para que se possa estabelecer uma relação de confiança e respeito (4).

Você deve conversar em particular e com tempo, pois não vai ser algo rápido! Você pode conversar em momentos mais descontraídos, como durante uma caminhada ou um passeio (3). O adolescente pode ficar longos períodos em silêncio antes de se manifestar, ou pode haver crises de choro, que não devem ser interrompidas. Por isso, podem ser necessárias várias tentativas até que ele se sinta preparado para falar(4,7).

Muitas vezes, frases utilizadas em situações difíceis podem prejudicar em vez de ajudar. Frases como: não chore, seja forte, levante a cabeça, tenha fé, isso não faz sentido e eu entendo o que você está passando, devem ser evitadas. A pessoa pode estar tentando fazer tudo isso e mesmo assim não estar conseguindo superar o sofrimento, então, essas frases podem aumentar ainda mais sua angústia(7).

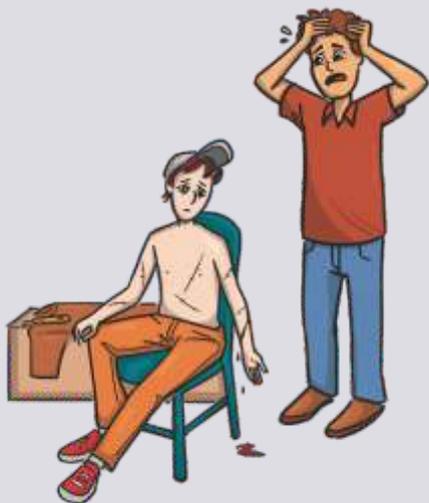
Não entre direto no assunto! Comece a conversa com perguntas mais leves, como: eu estou preocupada(o) com você e gostaria de te

ajudar ou; você está triste ou preocupado com alguma coisa? Você tem se sentido solitário? Se a conversa estiver fluindo, pode fazer perguntas mais diretas, como: eu tenho visto cicatrizes em seus braços (aqui você pode citar quais sinais de alerta percebeu) e pensei que você pudesse estar provocando ferimentos em si mesmo. Se for isso, eu gostaria que você soubesse que pode falar comigo(5).

Se o adolescente confirmar que está se automutilando, faça novas perguntas que demonstram interesse: machucar-se faz com que você se sinta melhor? Sabe me dizer o motivo que te levou a se machucar? Que tipo de situação faz com que você queira se machucar? Quando ele disser os motivos, não tente diminuir a importância deles, apenas escute (3,5)! Saiba que as mudanças de comportamento não acontecem de uma hora para outra. Mesmo que a conversa seja bem-sucedida, não há como cobrar resultados imediatos. O adolescente precisa de tempo para se recuperar e aprender novas formas, mais saudáveis, de enfrentar seus problemas(4).

**E, às vezes, quando eu achei que tava tudo bem, quando eu vi...
ela tava cortada de novo (mãe)**

Os conflitos entre pais e filhos durante a adolescência podem interferir e até mesmo impossibilitar a comunicação! Nesses casos a ajuda profissional deve ser imediata, sendo recomendada a terapia familiar.



Agora, podemos falar o que você pode fazer

O importante é você manter o apoio e a comunicação. Converse com o adolescente sobre a quem contar sobre a automutilação (3,6). Deve haver um equilíbrio. É necessário que algumas pessoas

saibam da situação para que possam ajudá-los e apoiá-los. Muitos pais afirmam que não contar a ninguém pode tornar as coisas mais difíceis, pois afasta os familiares e amigos que poderiam dar algum suporte (3).

Pode ser um amigo, alguém assim... que pegasse junto comigo, porque eu fiquei literalmente sozinha (mãe)

Se você tiver outros filhos, pense também em quando e como contar a eles! Explique que a(o) irmã(o) está passando por um momento difícil, e, se tiverem idade suficiente, devem ser incluídos nas conversas sobre automutilação! Alguns irmãos podem sentir raiva e pensar que é o egoísmo do automutilador que está causando sofrimento na família (3). Tente dividir sua atenção entre os filhos e não somente com o que está se machucando. Observe como estão se sentindo e se não estão se machucando também. Ouça o que eles têm a dizer e sempre lembre a eles que você os ama (3).

É uma situação interna de família (mãe)

A família pode adotar algumas ações para ajudar a enfrentar essa situação, chamadas de **estratégias de enfrentamento**. É preciso apoiar o adolescente evitando o excesso de atenção e cuidados. Eles podem se sentir motivados a manter a automutilação para



continuar tendo uma atenção especial e até mesmo para manipular os pais, apesar de não ser esse o objetivo principal. Não tenha medo de estabelecer limites no comportamento do seu filho e manter a disciplina, a automutilação não pode ser o foco do relacionamento com o adolescente (3).

Esta pesquisa apontou que muitos pais não buscam informações e ajuda logo de início e acabam aprendendo a lidar com a situação no dia a dia! Essas atitudes podem tornar o tratamento mais longo e causar maior desgaste físico e emocional à família.

Não contamos para ninguém (Mãe)

O importante é buscar ajuda no começo, eu fui fazer isso depois que a casa já tinha pegado fogo (mãe)

Os pais relataram que para enfrentar a situação, utilizaram várias estratégias e mais de uma ao mesmo tempo. Entre elas, citaram: adotar animais de estimação, passar mais momentos juntos e mudar atitudes e comportamentos em relação ao filho.

Eu tento me aproximar mais dela, porque eu estava bem afastada (mãe)

Eu tive que buscar a mudança em mim certo? (mãe)

Incentive o adolescente a encontrar outras maneiras para aliviar a tensão emocional e angústias, mas evite dar ultimatos e estabelecer metas ou pactos, pois essas atitudes podem aumentar ainda mais a pressão e causar mais automutilação (6). Converse com os filhos sobre a estratégia de remover e dificultar o seu acesso aos objetos que possam ser utilizados para se machucar, isso pode ajudar a "esfriar" a vontade de se ferir. Mas, se fizer isso sem um acordo, o

o adolescente pode ficar bravo e chateado, e os resultados não serão bons.

A gente tirou as giletas do banheiro, mas isso não adianta né? Porque tem faca e um monte de coisas (mãe)

Sempre que possível reflitam e converse sobre os pontos fortes e habilidades do adolescente, e lembre-o de que, ao longo do tempo, muitas coisas podem melhorar. Deixe claro que não o considera um fracasso por estar tendo dificuldades. Abaixo propomos algumas opções que podem contribuir e devem ser conversadas com o adolescente.

Opções de atividades para os adolescentes	
Praticar esportes e atividades de lazer	Apertar um cubo de gelo na mão até derreter, causando dor, mas sem deixar cicatrizes
Sair para passear e olhar as paisagens	Bater em um saco de pancadas
Desenhar ou pintar	Bater em travesseiros ou outros objetos macios
Escrever um diário com sentimentos e pensamentos	Escrever ou desenhar na pele com uma caneta vermelha em vez de se cortar.
Escrever histórias, poemas ou músicas	Técnicas de relaxamento e/ou meditação
Cuidar e interagir com um animal de estimação	Esfregar uma borracha no local que costuma se cortar
Assistir TV, filmes ou séries	Morder ou comer alimentos fortes ou picantes
Falar com um amigo	Ter um "anjo pessoa" para quem possa ligar nas horas de angústia
Ouvir músicas que acalmam	Ouvir ou cantar música alta

Tabela elaborada pela autora com base nos materiais (3,5).

O que faço com os machucados?

O **tratamento adequado** dos machucados evita possíveis infecções e facilita a cicatrização. Em geral, nas lesões superficiais, basta passar um antisséptico ou lavar com água e sabão que cicatrizam sem problemas. Porém, as lesões mais profundas podem infeccionar (inchaço, vermelhidão e pus) e, em alguns casos, podem necessitar de suturas (pontos). Nesses casos procure ajuda médica (3,6). As queimaduras devem ser resfriadas com água fria por cerca de dez minutos e cobertas com curativo. Não use gelo, cremes ou substâncias gordurosas(3).

Se o jovem se sentir muito incomodado ou envergonhado com as cicatrizes, vocês podem, juntos, pesquisar produtos que ajudem na cicatrização ou disfarçá-las com maquiagens e adornos. Lembre o adolescente que, com o tempo, a maioria vai desaparecer(3).



Quando eu devo procurar ajuda profissional?

Recomendo o tratamento com psicoterapia, e, se necessário medicação, acho que isso foi muito válido (mãe)

Em casos de automutilação ou de um sofrimento muito grande, converse com o adolescente sobre

a necessidade de procurar um profissional de saúde. O adolescente deve concordar em receber ajuda, caso contrário o tratamento pode ser prejudicado. Essa regra só pode ser quebrada se os machucados forem graves ou se o adolescente apresentar ideação

suicida. Nesse caso, explique que, diante da gravidade da situação, você precisa buscar ajuda profissional de imediato(3,4).

É indicada a ajuda de um profissional de saúde mental (psicólogos e psiquiatras) para que seja feito um tratamento mais específico. Quanto antes iniciar o tratamento melhor será o resultado. Se a automutilação se torna crônica, o adolescente vai limitando cada vez mais suas atividades e ficando cada vez mais dependente dela(5).

O tratamento com psicólogo tem apresentado bons resultados, pois ajuda a identificar quais comportamentos e pensamentos estão contribuindo para a automutilação e ajuda a desenvolver novas formas de lidar com os conflitos e sentimentos. O tratamento deve envolver a família e profissionais de saúde (1,4). A família também deve receber suporte psicológico, se necessário, para que se sinta emocionalmente preparada para lidar com a situação (1,5). A consulta com um médico psiquiatra, para fazer um diagnóstico completo e verificar se há outras doenças ou problemas de saúde envolvidos, é muito importante! Se necessário, ele poderá prescrever medicamentos(5).



Agora que você já já aprendeu sobre automutilação, é preciso pensar: quem cuida dos pais?

O autocuidado dos pais também deve ser uma estratégia para enfrentar a situação, porém, esta pesquisa apontou que os pais,

apesar de reconhecer essa necessidade, acabam focando em estratégias para os filhos e muitos não se cuidam. Essas atitudes podem intensificar os impactos em sua saúde física e emocional, podendo interferir, inclusive, no trabalho!

**Eu esqueci de mim totalmente e não me cuidei (Mãe)
Afetou muito o meu trabalho, porque era algo que eu amava
fazer, e agora eu já não tenho mais vontade! (mãe)**

Como já dissemos anteriormente, a recuperação da automutilação pode ser demorada, então, você precisa arranjar um tempo para se cuidar, relaxar e fazer coisas que gosta, como sair com os amigos, ter um hobby e fazer exercícios. Preste atenção em si mesmo, veja se está sentindo sinais de estresse, alterações do sono e ou do apetite, sinais de depressão... procure entender o que está sentindo(3).

**Eu não durmo bem, eu tenho pesadelos,
e não estou me alimentando (mãe)**

Faça outras coisas que não seja ficar o tempo todo em função do comportamento do filho. Conversar com alguém de confiança também é importante(3).

**Converse e desabafe, não guarde pra si mesmo, que é pior, vai
acumulando, e uma hora você não vai aguentar (padrasto)**

Continue mantendo a comunicação com o adolescente. Muitas vezes, eles parecem não estar ouvindo, mas podem seguir seu conselho mais tarde. Podem ocorrer algumas dificuldades e recaídas, e, muitas vezes, você vai se sentir frustrado! Mas não desista, continue ajudando! Muitas vezes eles podem se afastar, e esse é o momento que eles mais precisam de você. O adolescente vai para de se machucar cedo ou tarde! Continue acreditando(3)!

**De estar mais próxima dela né? Deixar abertura para
que ela converse comigo (mãe)**

Veja as dicas de quem já passou ou está passando pela mesma situação



EM RELAÇÃO AOS FILHOS OS PAIS RECOMENDARAM:

- **Tentar ao máximo** ser amigo dos seus filhos
 - **Estar atento** às mídias sociais e ao uso da internet pelos filhos
 - **Prestar atenção** aos sinais de alerta
 - **Conversar com o filho**, tentar entender os seus motivos sem julgar
- **É importante o tratamento** com psicólogo e psiquiatra e se necessário utilizar medicação

EM RELAÇÃO AOS PRÓPRIOS PAIS E CUIDADORES RECOMENDARAM:

- **Os pais devem se unir** para resolver a situação
- **Os pais devem procurar** o apoio de profissionais de saúde, como psiquiatras e psicólogos, para ajudar a lidar com a situação. Os pais devem se fortalecer emocionalmente, mas agir com a razão
- **Praticar exercícios físicos** ajuda a aliviar a tensão emocional
- **Os pais não devem se culpar!**

CUIDE-SE. VOCÊ É MUITO IMPORTANTE!



O QUE PODEMOS CONCLUIR?

A automutilação é uma alteração do comportamento e é considerada grave,

pois causa muito sofrimento emocional. Ela pode ocorrer em qualquer fase da vida, mas é principalmente na adolescência que acontece. Ela pode ser ocasionada por outros problemas de saúde, principalmente a depressão. Nos casos mais graves, a automutilação pode levar à outros problemas de saúde, como à ideação e tentativa de suicídio. A falta de informação, além de gerar estigmas e preconceito, dificulta o entendimento da automutilação e pode dificultar a adoção de estratégias ou até mesmo levar à utilização de estratégias erradas!

Concluimos que aprender e ensinar sobre o assunto são as melhores formas de prevenção. Esperamos que esta cartilha tenha cumprido seu objetivo, informando e esclarecendo possíveis dúvidas, bem como auxiliando com formas de ajudar e buscar ajuda. Porém, é importante reforçarmos que ela não substitui a avaliação de um médico psiquiatra ou de um psicólogo.



Canais de ajuda

Busque os serviços da Rede de Atenção Psicossocial como o CAPS, Unidades Básicas de Saúde (saúde da família, postos e centros de saúde) prontos-socorros e SAMU.

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSE:

Ministério da Saúde

www.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio

Centro de Valorização da Vida - CVV

Ligue 188 ou acesse o site www.cvv.org.br

Portal Acolha a Vida

www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/acolha-a-vida

Referências

1. Quesada, A. A.; Neto C. H. A.; Garcia M.S.; Oliveira, J.M. Prevenção da automutilação. 1- Noções gerais sobre automutilação. Fortaleza: Fundação Demócrito Rocha; 2020.
2. American Psychological Association. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5. 5°. Porto Alegre: Artmed; 2014.
3. Orygen. Coping with Self-harm: A guide for parents and Carers [Internet]. The national Centre of Excellence in Youth Mental Health. Australia; 2019 . Available from: <https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Self-harm-and-suicide-prevention/Guidelines/Coping-with-Self-Harm-Guide-for-Parents-and-Carers>
4. Quesada, A.A.; Figueiredo, C.G.S.; Neto, C.H. A.; Figueiredo, K.S.; Garcia, M.S. Cartilha para prevenção da automutilação e do suicídio | 15 a 18 anos. Fortaleza: Fundação Demócrito Rocha; 2020.
5. Aratangy, E.W.; Russo, F.L.; Giust, J.S.; Cordás T.A.Como lidar com a automutilação. 3° ed. São Paulo: Hogrefe; 2018.
6. Australia MHFA. Non-Suicidal Self Injury: First Aid Guidelines (Revised 2014) [Internet]. Mental Health First Aid Australia. Melbourne; 2014 . Available from: https://mhfa.com.au/sites/default/files/MHFA_selfinjury_guidelinesA4_2014_Revised_1.pdf
7. Brasil. Acolha a Vida [Internet]. Brasília; Ministério da Saúde; 2020. Available from: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/acolha-a-vida>
8. Linehan, M.M. Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta. 2° ed. Porto Alegre : Artmed; 2018.

