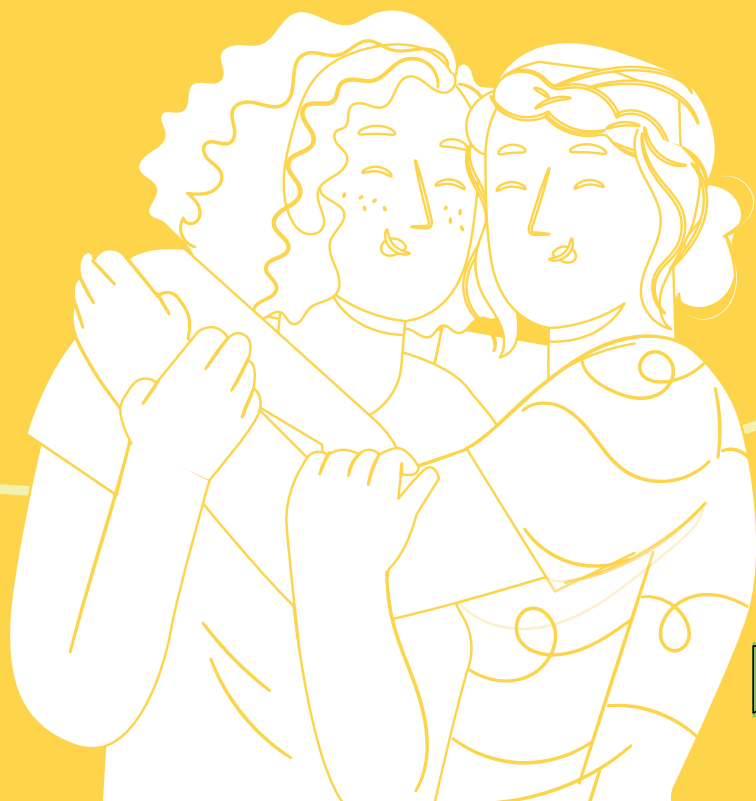


CARTILHA DE
PREVENÇÃO À AUTOLESÃO

**CONHECER PARA
AJUDAR**



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ

Reitor

Claudio Alex Jorge da Rocha

Pró-Reitora de Ensino

Elinilze Guedes Teodoro

Diretora de Políticas Educacionais

Adalcilena Helena Café Duarte

Chefa Substituta do Departamento de Assuntos Estudantis

Selma da Costa Rodrigues

EQUIPE TÉCNICA

Psicólogos que contribuíram na organização e escrita deste material

Marília Mota de Miranda - DAE/PROEN/Reitoria

Dayra Sampaio Pereira - Campus Abaetetuba

Elana do Perpétuo Socorro Magno Coelho - Campus Santarém

Revisão de Texto

Jéssica Rejane Lima - SPGA/CTEAD/Reitoria

Projeto Visual Gráfico e Diagramação

Caio Cesar Figueiredo de Sousa - SPGA/CTEAD/Reitoria

Dados para catalogação na fonte:
Biblioteca IFPA - Campus Belém

-
- 159c Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará.
Cartilha prevenção à autolesão : conhecer para ajudar / Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará; Programa Educação Socioemocional. – Belém, 2021.
16 p.: il.; color.

1. Saúde mental - educação. 2. Saúde psicológica - educação.
3. Educação socioemocional. I. Programa Educação Socioemocional. II. Título.

CDD: 362.2098115



PROGRAMA
EDUCAÇÃO
SOCIOEMOCIONAL
IFPA

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL IFPA

Marília Mota de Miranda - DAE/PROEN/Reitoria
Paula Affonso de Oliveira - DSQV/PROGEP/Reitoria
Dayra Sampaio Pereira - Campus Abaetetuba
Ana Carolina Farias Franco - Campus Ananindeua
Bruna de Almeida Cruz - Campus Belém
Márcia Helena Maués de Abreu - Campus Breves
Ramon Lomba Dias Barbosa - Campus Breves
Mônica Coeli Souza Soares - Campus Castanhal
Jeanne Kelly Soares Liberato - Campus Conceição do Araguaia
João Estevam da Silva Costa Neto - Campus Itaituba
Ingrid Ferreira Soares da Silva - Campus Marabá Rural
Paula Danielle Souza Monteiro - Campus Marabá Rural
Elana do Perpétuo Socorro Magno Coelho - Campus Santarém
Ana Carolina Leal Folha de Castro - Campus Tucuruí

Realização:

Pró-Reitoria de Ensino - **PROEN**

Centro de Tecnologias em
Educação a Distância - **CTEAD**

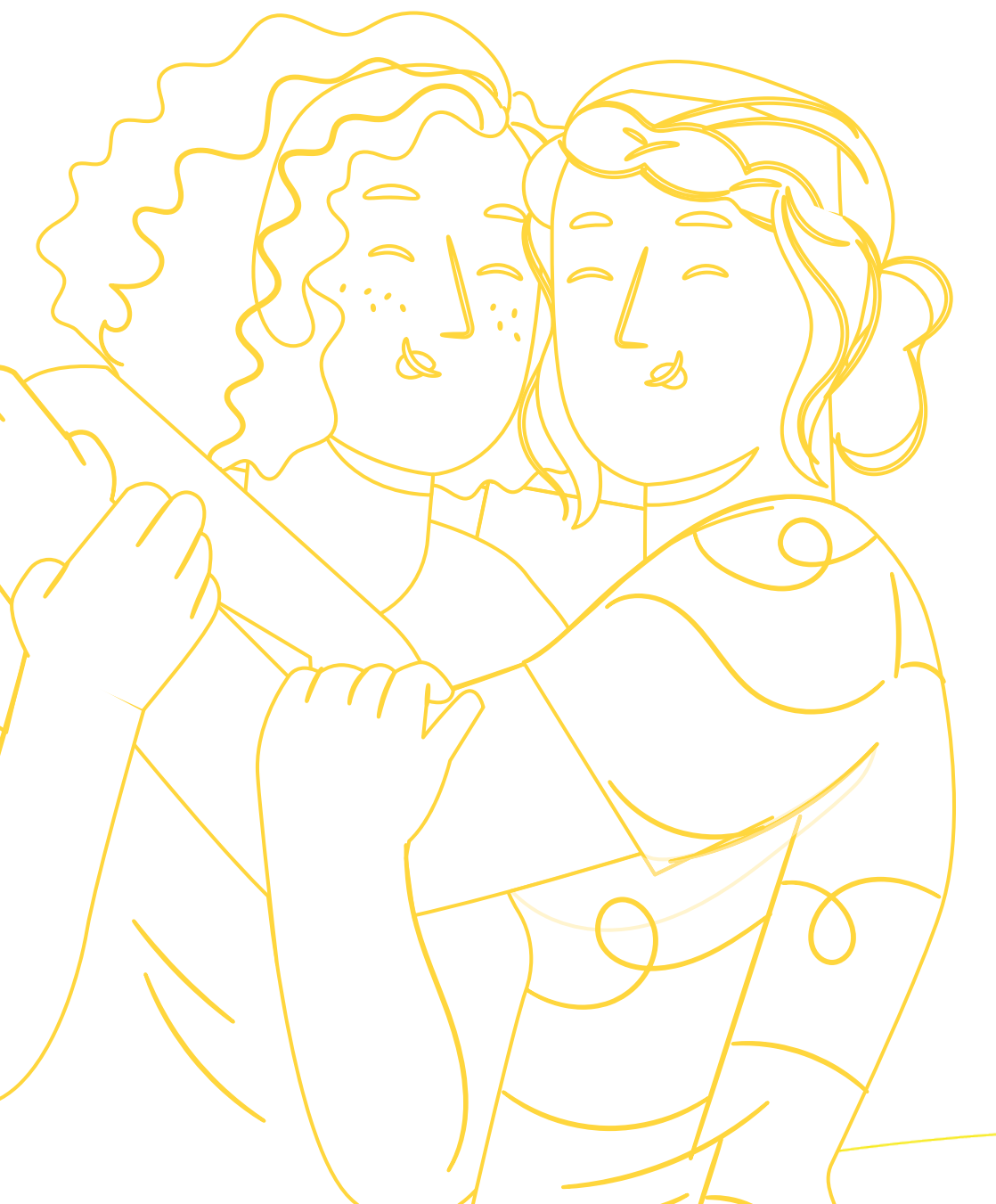


INSTITUTO FEDERAL
Pará

Apoio:



EJA INTEGRADA - EPT
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS



Sumário

Apresentação

7

O que é a **autolesão**?

8

Por que acontece a **autolesão**?

10

Sinais de **alerta**

11

Como ajudar a **quem se autolesiona**?

13

Contatos para acolhimento emocional

14

Referências

16



CARTILHA DE
PREVENÇÃO À AUTOLESÃO

**CONHECER PARA
AJUDAR**

Apresentação

Vivemos tempos delicados. A pandemia da covid-19 evidenciou a busca por cuidados em saúde de forma integral, ou seja, cuidados com o corpo e com sua saúde mental, uma vez que cada um de nós conviveu e convive com os impactos da pandemia e de outras questões sociais, econômicas e emocionais.

Temas sobre saúde mental passaram a ter mais visibilidade, seja pelos noticiários ou programas de televisão, seja pelas páginas a que temos acesso pela web, ou até pelas postagens enviadas nos grupos de aplicativos de mensagens. Para nós do grupo de psicólogas(os) do Programa de Educação Socioemocional do IFPA, isso fomenta a necessidade de informações que combatam o preconceito e os estigmas que permeiam a sociedade em relação à saúde psicológica.

Este material propõe um diálogo preventivo e educativo a partir de dados científicos para quem pretende ajudar nos cuidados em caso de *autolesão*, pois acreditamos que a difusão de conhecimento coopera para um melhor acolhimento emocional, tão fundamental nos casos de sofrimento emocional, principalmente em nossa atual realidade social.

Boa leitura!

Psicólogas Dayra, Elana e Marília.



O que é a autolesão ?

Para Nock (2019), a **autolesão** se caracteriza como um conjunto de comportamentos que resulta em dano intencional ao indivíduo, com o conhecimento de que pode ou vai trazer algum grau de injúria física ou psicológica.

Conhecida também como “automutilação” – termo já pouco utilizado – do inglês *cutting*, a autolesão pode ser compreendida como qualquer comportamento voluntário dirigido ao próprio corpo, com características de agressão direta, isto é, ferimentos autoinfligidos, sem intenção de suicídio, não descartada a possibilidade de isso ocorrer em casos mais graves.



A autolesão também é uma forma de comunicação corporal disfuncional (não saudável), em que a pessoa mostra no corpo o seu sofrimento emocional. Essa comunicação através do corpo não se dá somente através de cortes, mas também por outros atos, como nos apresentam os autores Cedaro e Nascimento (2013):

- Arrancar os cabelos
- Cutucar as peles ao redor das unhas repetidas vezes
- Beliscões
- Socos
- Arranhões
- Queimaduras
- Mordidas
- Enfiar objetos pontiagudos no corpo
- Bater a cabeça em móveis ou objetos.

Por que acontece a **autolesão**?

A autolesão pode ser entendida como uma estratégia não adaptativa (não saudável) de escape de situações de conflito, visto como “solução” (o que não é) para aliviar o sofrimento emocional ou existencial, porém, esse alívio é sempre passageiro e ineficaz. Como essa estratégia traz uma falsa sensação de alívio, a pessoa se torna dependente disso, o que faz com que a autolesão seja recorrente.

Segundo Nock (2009), pode-se observar alguns fatores de risco:

Distais

- Predisposição genética para alta reatividade emocional ou cognitiva
- Abuso ou maus-tratos na infância
- Hostilidade ou criticismo familiar.

Vulnerabilidades intrapessoais

- Emoções e cognições aversivas intensas
- Baixa tolerância ao estresse.

Vulnerabilidades interpessoais

- Habilidades de comunicação improdutivas
- Baixa capacidade de resolução de problemas.



Sinais de alerta

Para Santos e Faro (2018), geralmente, as pessoas que sofrem com a autolesão têm os seguintes comportamentos:

- ! Uso de roupas de mangas longas, mesmo em dias muito quentes.
- ! Busca de conteúdos referentes a autolesão ou *cutting* nas redes sociais e em sites de busca na internet.
- ! Compartilhamento de fotos e textos expondo a autolesão nas mídias sociais.
- ! Costume de passar o horário do intervalo isoladas ou em ambientes afastados.
- ! Cortes, hematomas ou arranhões sem explicação e repetitivos pelo corpo.
- ! Evitação de situações em que precise mostrar o corpo, como na aula de educação física, ao ir à praia ou a piscinas etc.
- ! Isolamento e mudanças de comportamentos; geralmente, observam-se comportamentos agressivos.
- ! Queda do rendimento escolar.
- ! Sofrimento por conta de atos como bullying e/ou cyberbullying.



Importante

De acordo com a **Lei nº 13.819**, de 26 de abril de 2019, que instituiu a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio, no caso de **suspeita ou confirmação** de comportamento autolesivo em crianças e adolescentes, o profissional da educação ou a instituição de ensino devem notificar o Conselho Tutelar que abrange a região em questão.



Como ajudar a quem se autolesiona?

Ter uma rede de apoio é fundamental para qualquer pessoa que esteja sofrendo. Essa rede pode ser constituída pela família, pela escola, pelos amigos ou pela comunidade em que a pessoa esteja inserida. Para ajudar, é importante que a gente:

- acolha de forma empática, sem pré-julgamentos;
- evite agir de forma a demonstrar repulsa, espanto ou nojo;
- evite falar em público sobre o comportamento da pessoa que se autolesiona;
- demonstre que se importa com a pessoa que apresenta comportamento autolesivo, que a respeite e, se puder, que se disponha a ouvi-la;
- evite pedir para a pessoa ou forçá-la a mostrar seus ferimentos, assim como fotografá-los ou filmá-los;
- evite demonstrar interesse excessivo por detalhes ou surpresa exagerada quando alguém mostrar os ferimentos, para não constranger a pessoa.

Encoraje a pessoa a buscar ajuda profissional. Assim, será possível que ela desenvolva estratégias de enfrentamento adaptativas e saudáveis para lidar com o seu sofrimento e gerenciar as suas emoções.

Não esqueça que quem ajuda também pode precisar de ajuda, afinal, temos que estar fortalecidos emocionalmente para ajudar uns aos outros. Dessa forma, sugerimos que, se sentir necessidade, busque profissionais ou instituições que possam orientar você.



Contatos para acolhimento emocional

No IFPA

Forma remota: Acolhimento Psicológico Virtual do IFPA

Público-alvo: Servidores, alunos e colaboradores

Contato: Site oficial do IFPA - <https://progep.ifpa.edu.br/ultimas-noticias/457-acolhimento-psicologico-virtual>

Forma presencial: Para acolhimento emocional de discentes, servidores ou colaboradores, busque informações no setor pedagógico, de saúde ou equivalente no seu campus ou na sua unidade.

Rede Externa

Pode Falar - Unicef

Público-alvo: Atendimento em saúde mental para público de 13 a 24 anos

Contato: <https://www.podefalar.org.br/>

CVV: Centro de Valorização da Vida

Público-alvo: Atendimento à população em geral

Contato: 188 ou www.cvv.org.br

Clínica Psicológica Virtual UFPA

Público-alvo: Atendimento à população em geral maior de 18 anos

Contato: <https://psicologiavirtual.ufpa.br/>



Plantão Psicológico da CEPsi - Unifamaz

Público-alvo: Atendimento à população em geral

Contato: (91) 3201-0394

Remonta Clínica LGBTI

Público-alvo: Pessoas LGBTQIA+

Contato: <http://www.remontandovidas.com.br/>

Instituto Ipefem

Público-alvo: Atendimento à população em geral

Contato: <https://ipefem.org.br/contato/>

Clínica-Escola de Psicologia da Unama

Público-alvo: Atendimento à população em geral

Contato: (91) 4009-3012

Centro de Capacitação em Gestalt-Terapia

Público-alvo: Atendimento à população em geral

Contato: <https://ccgtbelem.com/>

IMPORTANTE:

Os Centros de Atenção Psicossocial – Caps e algumas unidades básicas de saúde possuem atendimento psicológico gratuito garantido via Sistema Único de Saúde – SUS.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Governo Federal. Lei 13.819 de 26 de abril de 2019. Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio. Disponível em: <https://www.in.gov.br/web/dou/-/lei-n%C2%BA-13.819-de-26-de-abril-de-2019-85673796> Acesso em: 24 ago. 2021.

CEDARO, José Juliano; NASCIMENTO, Josiana Paula Gomes do. Dor e gozo: relatos de mulheres jovens sobre automutilações. Psicologia USP, 24(2), pp. 203-223. (2013). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/QV3pD3ctWG9jzsZSgg6n9WP/?lang=pt> Acesso em: 24 de ago. 2021.

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ – IFPA. Cartilha orientações psicológicas de autocuidado e acolhimento emocional para servidores. 2021. Disponível em: <https://retornopresencial.ifpa.edu.br/todos-os-documentos-2021/2021/32-cartilha-orientacoes-psicologicas-de-autocuidado-e-acolhimento-emocional-de-servidores/file> Acesso em: 8 set. 2021.

NOCK, Matthew K. Why do people hurt themselves? New insights into the nature and functions of self-injury. Current Directions in Psychological Science, 18(2), pp. 78-83. (2009). Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1111/j.1467-8721.2009.01613.x?casa_token=wk2GyUpKfHEAAAAA:r_tD-qxlccPTtmgplp3QDq_xdTV3BRJutysLVskNK7qQuQ2hVYljhDjefP35Pjc4glSuDqlUsayZ6lg Acesso em: 21 ago. 2021.

SANTOS, Luana Cristina Silva; FARO, André. Aspectos conceituais da conduta autolesiva: Uma revisão teórica. Psicologia em Pesquisa. Juiz de Fora, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472018000100002 Acesso em: 30 ago. 2020.

Capa e gráficos foram desenhados usando recursos do Freepik.com



**INSTITUTO
FEDERAL**
Pará



PROGRAMA
**EDUCAÇÃO
SOCIOEMOCIONAL**
IFPA

Realização:

Pró-Reitoria de Ensino - **PROEN**

Centro de Tecnologias em
Educação a Distância - **CTEAD**



INSTITUTO FEDERAL
Pará

Apoio:



EJA INTEGRADA - EPT
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS