



## GUIA DE INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE AUTOLESÃO\*

### **O que é Autolesão sem intenção suicida?**

A autolesão não suicida (ou sem intenção suicida), refere-se a autolesão que tem como objetivo o ferimento deliberado e direto do tecido corporal, sem a intenção de suicídio ou mudança corporal propositada. Essa definição não inclui fazer tatuagens, colocar piercing, ou a o dano indireto causado por abuso de substâncias tóxicas ou transtornos alimentares. Como também, se diferencia dos comportamentos de autolesão que comumente se vê em pessoas com deficiências intelectuais ou no desenvolvimento, ou ainda transtornos de personalidade.

### **Métodos de autolesão**

Os tipos mais comuns de autolesão são, cortes, queimaduras, arranhões e contusões. Essas lesões podem alcançar níveis de severidade menor a severidade moderada. A autolesão pode começar em qualquer idade, mas a maioria das pessoas que se autolesionam começam durante a adolescência. Muitas pessoas começam a se autolesionar quando são adolescentes e continuam na da fase adulta, mas também há pessoas que começam a se autolesionar já adultos.

Qualquer pessoa, em qualquer idade pode entrar no comportamento autolesivo, porém pesquisas apontam quem a idade de início mais comum apresentada é o início da adolescência, mais da metade dos jovens adultos que já se envolveram com esse comportamento relatam que iniciaram o processo autolesivo nessa época, e menos de um quarto revelam que iniciaram antes de 12 anos.

### **Prevalência**

De 14% a 24% de jovens e jovens adultos de uma forma geral relataram ter comportamentos autolesivos alguma vez na vida. Alguns estudos apresentaram altas porcentagens de pessoas que fornecem listas com meios e formas e métodos de autolesão, ou ainda suas dificuldade e experiências como estudos a respeito de autolesão.

## QUAIS SÃO OS MAL ENTENDIDOS MAIS COMUNS A RESPEITO DE AUTOLESÃO?

### **Autolesão é uma tentativa frustrada de suicídio.**

A autolesão não é uma tentativa de tirar a vida. A maioria das pessoas que se autolesionam dizem que fazem isso para se sentir melhor, para expressar a sua dor e/ou para sentir algo. Em alguns casos, pode-se ter esse comportamento para não ceder ao desejo ou aos pensamentos de suicídio. Apesar de a autolesão e a tentativa de suicídio serem comportamentos diferentes, muitas pessoas que tem comportamento autolesivo as vezes podem também lutar com ideações suicidas.

### **O machucado (da lesão) não é tão grave, então não é tão sério.**

A gravidade a respeito da angústia de uma pessoa não pode ser medida pela seriedade do ferimento. A autolesão está ligada a dificuldade de lidar com as emoções, angústias e as vezes ideação suicida. Sendo assim, qualquer grau de autolesão precisa ser levado a sério.

### **A autolesão é apenas uma tentativa de chamar atenção.**

O comportamento autolesivo não é a respeito de tentar chamar atenção. Geralmente a lesão é feita em contexto privado, e o indivíduo mantém segredo a respeito desse comportamento. Muitas pessoas que se autolesionam nunca contaram a ninguém a respeito disso. Se relatam a alguém, geralmente contam a um amigo próximo, em quem confiam, ou compartilham suas experiências online.

Isso ocorre porque muitas pessoas que se autolesionam tem dificuldade de compartilhar com os outros a respeito de seus sentimentos, podem usar da autolesão para expressar a angústia ou dor que estão sentindo e que não conseguem colocar em palavras. Logo, geralmente a autolesão não é sobre chamar a atenção, mas sim uma tentativa de comunicar a sua dor ou emoções intensas.

### **Pessoas que se autolesionam tem algum transtorno de personalidade.**

Muitas pessoas que se autolesionam não tem nenhum tipo de transtorno de personalidade. Em alguns casos a autolesão pode ser um sintoma de Transtorno de Personalidade Borderline (TPB), um transtorno que a envolve um padrão de logo

\* Esse guia foi traduzido do Programa SiOS (Self-Injury Outreach Support) para mais informações acesse [\(http://sioutreach.org/\)](http://sioutreach.org/).



prazo de dificuldade de lidar com emoções, impulsividade e relacionamentos instáveis, mas o diagnóstico de TPB não pode ser baseado apenas no comportamento autolesivo. Há outros sintomas que devem estar presentes para que se possa diagnosticar alguém com esse transtorno. E muitas pessoas que se autolesionam não apresentam quadro de Transtorno de Personalidade Borderline.

### **Autolesão é sinal apresentado por alguém que foi abusado**

Embora autolesão seja comum entre pessoas com histórico de abuso, não são todos os casos que apresentam esse comportamento e não quer dizer que toda a pessoa que foi abusada irá se autolesionar. Muito menos que todos que se autolesionam foram abusados. É importante não ter a autolesão como um rótulo, ou um indicador para casos de abuso.

### **Pessoas que se autolesionam não sentem dor**

Quem se autolesiona sente dor SIM! As vezes quando a pessoa se sente entorpecida, ou como se estivesse separada de seu corpo (dissociação), o propósito da autolesão é sentir dor (nesse caso o objetivo é sentir alguma coisa, mesmo que seja dor). Entretanto, algumas pessoas que se autolesionam as vezes relatam que não sentem dor, isso se dá pois se sentem desconectadas do seu corpo durante o processo, mas não é um caso comum.

### **Autolesão é uma fase da adolescência, que a pessoa consegue superar como tempo**

O comportamento autolesivo não é uma onda, uma moda ou uma fase. Esse comportamento é uma tentativa de lidar/enfrentar sentimentos e emoções difíceis e complicadas. Muitas vezes, esse comportamento é referido como “Estratégia de enfrentamento mal adaptativa”. Pesquisas evidenciam que o uso da autolesão em qualquer ponto da vida é um sinal de que a pessoa está tentando lutando para lidar com os seus conflitos. A maioria das pessoas não consegue deixar de se autolesionar sem encontrar maneiras saudáveis de enfrentamento. Sair desse comportamento é complicado e requer ajuda profissional. A autolesão não fica melhor com o tempo e por si só.

### **Quão comum é a Autolesão?**

A autolesão não suicida é bastante comum, pesquisas apontam que 14% a 24% de adolescentes já reportaram a emissão desse comportamento e pelo menos 25% deles fazem isso repetidamente. Não é só na adolescência que esse comportamento ocorre, apesar de ser onde se apresentam os maiores dados, na vida adulta ele também pode ocorrer, porém em uma menor proporção 1 em cada 20 adultos, ou aproximadamente 4% dos adultos já relataram que já se autolesionaram.

Levando-se em conta que a todas essas pesquisas foram feitas na última década, ainda não ficou claro se esse comportamento continua de acordo com o crescimento da pessoa, ou se conforme os jovens e jovens adultos vão amadurecendo, eles aprendem estratégias de enfrentamento saudáveis para lidar com seus problemas e o uso da autolesão diminui.

As novas pesquisas precisam entender a respeito do porque a prevalência do comportamento é diferente em adultos. Em todo caso, a autolesão não suicida não é algo raro ou pouco usual entre adolescentes, jovens e jovens adultos.

### **Quem está em quadro de risco?**

Um dos fatores de risco mais comuns na autolesão não suicida é ter dificuldade em regular emoções. Isso quer significa que pessoas que experienciam emoções negativas intensas que eles acham intoleráveis, que muitas vezes é combinado com a dificuldade de expressar emoções, tem mais risco de iniciar o comportamento autolesivo. Podem haver muitas razões para que essas dificuldades de desenvolvam, incluindo experiências do passado e/ou o próprio temperamento.

Pesquisas mostram que durante a adolescência, as meninas são mais suscetíveis a falar que se autolesionam. Porém, em uma fase mais perto da juventude e jovens adultos, tanto homens como mulheres, assumiram o comportamento de forma igualitária. Porém as pesquisas mostraram que as mulheres têm mais facilidade em buscar ajuda ou em falar que se autolesionam, o que leva os profissionais e o público geral a pensarem erroneamente que a autolesão é um “comportamento feminino”. Ou ainda, que as mulheres correm mais risco de se autolesionar, o que não é o caso.

Algumas pesquisas também indicam que ser parte de um grupo que é suscetível a ter a uma experiência social de preconceito, pode aumentar o risco em relação a autolesão. Por exemplo, algumas pesquisas apontam que gays, lésbicas,

\* Esse guia foi traduzido do Programa SiOS (Self-Injury Outreach Support) para mais informações acesse [\(http://sioutreach.org/\)](http://sioutreach.org/).

Tradução por Michelle Fernanda de Arruda Silva



bissexuais ou transgênicos podem ser mais suscetíveis a iniciarem um comportamento autolesivo. Isso se dá por conta da possibilidade de terem mais estresse em suas vidas, o que pode ser mais difícil de se lidar.

Algumas pessoas que se autolesionam apresentam algum transtorno mental ou psicológico, como depressão, transtorno de estresse pós traumático (TEPT), ou transtorno alimentar. No entanto, muitas pessoas que se autolesionam não apresentam transtornos mentais ou psicológicos. Isso não quer dizer que a autolesão não é um algo sério, a autolesão é um sinal significante de dor emocional.

### **Por que as pessoas se autolesionam?**

Como foi citado acima, uma das razões mais comuns para a autolesão é lidar com emoções negativas intensas (como: tristeza, estresses e raiva) e pensamentos (em sua maioria, pensamentos negativos a respeito de si mesmo). Esses sentimentos e pensamentos são sentidos de forma tão intensa e esmagadora que parece se tornar intolerável.

Pessoas que se autolesionam frequentemente relatam que após a lesão sentem uma sensação de “alívio” em relação a essas emoções e pensamentos por um curto espaço de tempo.

Algumas pessoas se autolesionam por que querem punir a si mesmas por algo que as fazem se sentir culpadas, ou quando tem um sentimento de auto cobrança elevado e sentem que não fizeram algo tão bem quando poderiam ter feito.

Já outras pessoas, usam da autolesão para se reconectar consigo mesmas, quando se sentem entorpecidas e querem sentir algo, mesmo que seja dor. Ou expressar para os outros como estão se sentindo e não conseguem fazer isso de outro modo. Há muitas razões que levam as pessoas a se autolesionarem e muitos podem apresentar mais do que somente uma razão, ou o motivo pode mudar de tempo em tempos enquanto pratica o comportamento. É muito difícil dizer o “porque” as pessoas se autolesionam, pois se trata de uma complexa combinação de coisas. Entretanto, eles sabem que estão fazendo isso para tentar se sentir melhor, de um jeito ou de outro.

### **Autolesão como uma estratégia de enfrentamento mal adaptativa**

Pessoas que se autolesionam tem muita dificuldade em lidar com seus sentimentos. Em vez de lidar com emoções intensas (como: tristeza ou raiva), eles usam da autolesão para reduzir, manejar ou escapar desses sentimentos. Porém, quanto mais a pessoa utilizar desse comportamento para lidar com essas emoções mais intensas, mais suscetível ela estará para se autolesionar mais vezes quando tiver alguma dificuldade emocional no futuro. Muitas pessoas relatam que sentem que “não podem parar” ou que são “viciados” em se autolesionar. É importante “quebrar o ciclo” mais cedo possível antes que fique cada vez mais difícil de parar.

A autolesão não suicida não é uma tentativa de suicídio por que é feita como uma tentativa de se sentir melhor, não de acabar com a vida. Morrer não é o objetivo da autolesão.

Algumas pessoas que se autolesionam, experienciam a depressão. Depressivos tem muitos pensamentos negativos (sobre si mesmos, os outros, o mundo a sua volta e o seu futuro). Também podem se sentir sem esperança e pensar que são um peso para os outros. Esses sentimentos podem levar a ideação suicida e tentativas de suicídio. Quem se autolesiona apresenta um alto risco de suicídio quando a dor emocional é maior do que a habilidade de lidar com ela. Algumas pessoas utilizam a autolesão como meio para lidar com a ideação suicida e o desejo de se matar.

Em todo caso, sabemos que quem se autolesiona também corre um grande risco de tentar suicídio em algum ponto (por mais que esses sejam comportamentos diferentes), qualquer pessoa que se autolesione pode ser considerado em possibilidade de risco de suicídio.

### **A autolesão não suicida é contagiosa?**

Autolesão não é contagioso. Geralmente é feito em um contexto privado e o motivo varia de pessoa para pessoa (em termos de motivação, local da lesão e o tipo da lesão). As pessoas só se autolesionam quando essa prática auxilia nas necessidades emocionais dela. Pessoas que tem meios e formas saudáveis de lidar com suas angústias e dificuldade emocionais, dificilmente começam a se autolesionar após saber que outras pessoas se autolesionam.

Pessoas que acham difícil lidar com suas emoções são bem mais suscetíveis a tentar uma maneira não saudável para enfrentar seus problemas (como a autolesão) após saber que os seus amigos fazem isso.

Porém, não se pode “pegar” autolesão, conhecer alguém que se autolesiona pode apenas aumentar a chance de iniciar esse comportamento se a pessoa já tiver dificuldade de lidar com as suas emoções.

\* Esse guia foi traduzido do Programa SiOS (Self-Injury Outreach Support) para mais informações acesse [\(http://sioutreach.org/\)](http://sioutreach.org/).

Tradução por Michelle Fernanda de Arruda Silva



## **Autolesão na mídia**

A autolesão tem se tornado mais evidente na mídia (músicas, séries, filmes e programas de TV, em sites). Muitas celebridades têm contado suas histórias, que envolvem a autolesão. É importante que as pessoas saibam o que é a autolesão e que há como sair desse comportamento. Muitas formas de mídia a respeito do assunto têm ajudado na conscientização sobre o comportamento autolesivo. Porém, algumas abordagens do assim podem funcionar como um gatilho para quem se autolesiona ou quer se autolesionar, pois pode dar a entender que está “OK” se autolesionar, ou ainda parecer glamoroso fazer isso.

É importante lembrar que pessoas que se autolesionam, geralmente relatam que uma vez que se inicia esse comportamento é difícil parar e eles sentem como se a autolesão tirasse a sua vida. Autolesão deve ser levada a sério.

## **É possível para de se autolesionar?**

Sim é possível parar de ser autolesionar. A autolesão não é uma sentença para a vida.

Porém, quanto mais tempo a pessoa se autolesiona, mais difícil é de parar. É importante lembrar que para parar com um comportamento desadaptativo como esse que foi frequentemente utilizado como estratégia para lidar com suas emoções leva tempo e esforço, sendo muito importante buscar ajuda para esse processo.

Muitas pessoas que se emitem esse comportamento fazem isso em secretamente e se esforçam muito para manter isso em segredo. Nesses casos, o comportamento pode ser descoberto acidentalmente. Algumas pessoas podem contar a um ou dois amigos muito próximos, ou a familiares; ou mesmo podem compartilhar suas experiências online. Outras buscam ajuda profissional como psicólogos, ou médicos para falar a respeito de sua luta com a autolesão.

É importante que pessoas que se autolesionam sejam munidos de recursos que possam ajuda-los, e se eles estiverem abertos para isso, profissionais treinados podem ajudar em seus esforços para encontrar formas melhores de enfrentamento. Profissionais de Saúde Mental, são treinados para ajudar pessoas a aprender formas saudáveis de enfrentamento e podem ser muito importantes no auxílio a pessoa com comportamento autolesivo. Algumas pessoas não se sentem preparadas ou não estão dispostas a buscar ajuda profissional, nesses casos é possível que elas possam aprender estratégias de enfrentamento mais saudáveis por si só, porém isso pode ser extremamente difícil. A parada do comportamento autolesivo não pode ser forçada. Algumas vezes, a pessoa não quer parar com esse comportamento. É importante lembrar que o comportamento autolesivo tem um objetivo/ propósito e para pode ser muito difícil. Mas, quando pessoas que se autolesionam começam a aprender formas mais saudáveis de enfrentamento, eles sentem que parar o comportamento é muito mais fácil. Não podemos forçar ninguém a para de se autolesionar, mas muitas pessoas, quando recebem ajuda escolhem parar.