

# COMPORTAMENTOS AUTOLESIVOS

## SOFRIMENTO EMOCIONAL E PEDIDO DE AJUDA

### Importante lembrar:

Este folheto é um recurso de psicoeducação e não substitui avaliação nem acompanhamento psicológico ou médico individualizado.

Para saber mais sobre o assunto, [aceda a este link.](#)

### Como se define?

Designam-se por comportamentos autolesivos as ações intencionais em que a pessoa causa dano ao próprio corpo (e.g., através de cortes, queimaduras, pancadas), geralmente sem intenção de morrer, com o objetivo de reduzir ou interromper estados emocionais muito dolorosos, lidar com sentimentos de vazio, desespero, expressar sofrimento que é difícil pôr em palavras e/ou punir-se a si própria por pensamentos ou acontecimentos.

A literatura distingue entre comportamento autolesivo não suicidário e comportamentos com intenção suicida, embora estes possam coexistir e o histórico de autolesão aumente o risco de comportamentos suicidários ao longo do tempo.

### Quais são os sinais de alerta?

- Recorrer repetidamente a formas de se magoar em resposta a tensão emocional, conflitos, vergonha ou sensação de fracasso.
- Perceção de “necessidade” crescente de se magoar para “aguentar o dia”, “acalmar” ou “sentir alguma coisa”.
- Esconder feridas, cicatrizes ou objetos associados à autolesão; usar roupa larga ou comprida mesmo em tempo quente.
- Isolamento, dificuldade em falar sobre emoções, sensação de não ter “direito” a pedir ajuda.
- Pensamentos de desvalorização intensa (“não presto”, “os outros estariam melhor sem mim”) e de morte, mesmo que sem plano definido.

### O que pode ajudar?

- Psicoeducação sobre emoções e regulação emocional.
- Identificar sinais precoces de escalada emocional (e.g., tensão física, pensamentos de desespero).
- Desenvolver estratégias alternativas de regulação (grounding, respiração, sair de casa, contactar alguém).
- Construir um plano de segurança com pessoas e serviços de referência.
- Acompanhamento psicológico especializado e, quando indicado, avaliação psiquiátrica.

### Que passos práticos posso experimentar?

(estas sugestões são apenas um ponto de partida e não substituem acompanhamento clínico)

- Partilhar, com uma pessoa de confiança, que tem tido vontade de se magoar (sem necessidade de descrever detalhes gráficos).
- Escrever uma lista com 3 estratégias alternativas de curto prazo (e.g., sair de casa, ligar a alguém específico, usar técnicas de grounding) e tê-la acessível.
- Escrever uma lista de estratégias de segurança para momentos de maior risco, por exemplo: sair do local onde está sozinho/a, contactar uma pessoa específica, usar exercícios de grounding ou respiração até falar com alguém, dirigir-se a um serviço da universidade ou de saúde. Manter essa lista acessível (carteira, telemóvel).

### Onde posso procurar ajuda?

#### Serviço de Psicologia da Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Email: sp@ualg.pt | Tel.: 289 800 914

#### Gabinete de Psicologia dos Serviços de Ação Social (SAS-UAlg)

Email: sasgp@ualg.pt | Tel.: 289 826 347