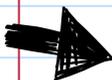


# Vamos conversar sobre Autolesão Não Suicida?

2ª. Edição





# Você conhece a Autolesão Não Suicida (ALNS)?

A Autolesão Não Suicida (ALNS) é uma forma de se machucar de propósito, sem intenção de tirar a própria vida. Ela tem aparecido cada vez mais no dia a dia das escolas e famílias, e muitas vezes causa preocupação e medo em quem não entende muito bem do que se trata.



*Mas porquê alguém se machucaria de propósito?*

Essa é uma pergunta importante! Para respondê-la, precisamos que o nosso olhar não carregue julgamento e que escutemos quem vive na pele.

 Nesta cartilha, queremos conversar com você.

Convidamos TODA a comunidade escolar a participar:

-  Famílias
-  Estudantes
-  Professores
-  Equipe gestora

Porque esse assunto não é só de quem se machuca — é de todas as pessoas.





# Vamos responder algumas perguntas:

 Você já ouviu falar sobre a ALNS? O que você já sabe ou imagina sobre isso?

 Você já viu como as pessoas reagem quando descobrem que alguém está se machucando? O que você achou?

 Você conhece alguém que já se machucou de propósito? Como foi pra você estar por perto nessa situação?





# ALNS: O que é e o que não é?

Machucar o próprio corpo de forma intencional é um comportamento mais comum do que a gente imagina, mas ainda é pouco compreendido.

 Falar sobre ALNS começa por entender o que esse comportamento significa.

É importante sermos claros e cuidadosos com as palavras. Não se trata de qualquer forma de machucar o corpo. Existem alguns pontos importantes para que possamos entender melhor o que é — e o que não é — ALNS:



## O que é ALNS?

É o ato de se machucar de propósito, mais de uma vez, sem intenção de tirar a própria vida

 Como o próprio nome diz, não tem intenção de suicídio — e por isso é importante não confundir as coisas.



## O que não é ALNS?

- Comportamentos de risco indireto (ex. dirigir em alta velocidade ou usar drogas em excesso)<sup>(5)</sup>.
- Transtornos alimentares, como anorexia e bulimia<sup>(5)</sup>
- Tatuagens ou piercings<sup>(5)</sup>

 Importante: mesmo que algumas dessas práticas envolvam dor ou risco, elas não são feitas com o mesmo sentido da ALNS e não devem ser confundidas.

## Algumas formas de ALNS <sup>(2)(5)</sup>:

- Cortes na pele (cutting)
- Socos, tapas, beliscões ou bater a cabeça
- Coçar feridas até piorar o machucado
- Arrancar cabelos
- Se ferir como forma de punição ou culpa
- Roer ou arrancar pele até sangrar
- Arranhar-se até machucar
- Ingerir substâncias nocivas ao corpo





## Então... Qual nome eu devo usar?

Quando falamos sobre esse tema, é comum encontrar o termo "automutilação". Mas muitas pessoas que se machucam dizem não se identificar com esse nome.

💭 Elas contam que "automutilação" parece muito pesado, e isso pode aumentar o preconceito e o julgamento sobre quem vive esse sofrimento<sup>(6)</sup>.

Por isso, nesta cartilha usamos o termo **ALNS - Autolesão Não Suicida**. É uma forma mais cuidadosa de falar sobre o assunto, sem rotular quem está passando por isso 🙏



A gente sabe que os nomes têm peso. Alguns podem até reforçar preconceitos ou fazer parecer que quem se machuca tem uma doença<sup>(7)</sup>.

⚠️ A forma como damos nome às coisas está profundamente ligada ao que estamos vivendo. Para algumas pessoas, se machucar parece ser o único jeito de lidar com o que dói por dentro. Mas o alívio não dura, porque a fonte da dor continua lá.

Para você que se machuca: Qual nome você acha que combina mais com o que você sente, quando falamos sobre esse comportamento? (Pode ser qualquer um - o que fizer sentido pra você.).

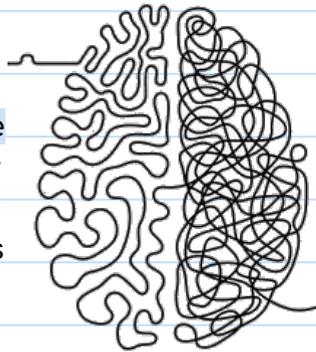
Para familiares e professores: Você já ouviu falar da ALNS? Qual termo foi utilizado?

# Alguns Dados Estatísticos...

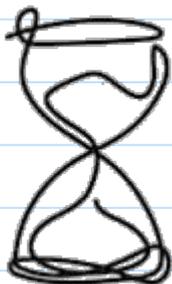


## Quem se machuca? Onde?

A ALNS é comum entre crianças e adolescentes — cerca de 22% já passaram por isso<sup>(1)</sup>. Aparece mais em países “em desenvolvimento” (33,7%) do que em países “desenvolvidos” (19,7%)<sup>(1)</sup>.



\***Importante:** Esses termos dizem respeito apenas à condição econômica dos países — e não ao valor das pessoas ou culturas.



## Quando costuma começar?

A ALNS pode acontecer em qualquer idade, mas geralmente começa entre os 12 e 14 anos<sup>(2)</sup>  
<sup>(4)</sup>.

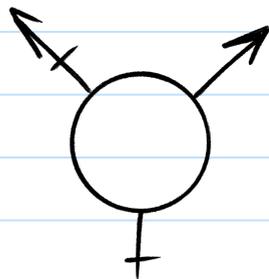
\***Importante:** Mesmo sendo mais raro, também pode aparecer em crianças menores de 12 anos.



## Tem a ver com gênero?

Estudos mostram que a ALNS é um pouco mais comum entre meninas<sup>(3)(4)</sup>, mas a diferença entre os gêneros é pequena.

\***Importante:** Mais do que comparar meninas e meninos, é essencial respeitar cada pessoa na sua forma de existir — seja na identidade de gênero, na expressão ou no jeito de amar.



## Afinal, é uma doença?

Não. Doenças costumam ter uma causa biológica, ligada a algo no corpo que não está funcionando bem<sup>(8)</sup>.

No caso da ALNS, não há nenhuma evidência científica que ligue esse comportamento a uma causa biológica direta.

\*Importante: A ALNS é um sinal de sofrimento — não é uma doença.

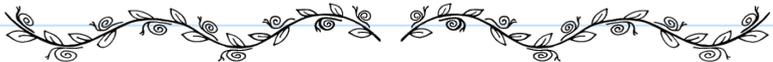


 Mas quem se machuca está sofrendo?

Sim. Quem se autolesiona está vivendo algum tipo de sofrimento. Mas isso não quer dizer que tenha algo “errado” no corpo ou no cérebro dessa pessoa.

Muitas vezes, a ALNS é uma forma de tentar lidar com dores do dia a dia, esquecer algo que machuca por dentro ou se punir por algo que a pessoa sente.

\*Importante: Cada pessoa tem um motivo — e escutar com cuidado é o primeiro passo para compreender.



Para você que se machuca: Você já percebeu em quais momentos ou situações sente vontade de se machucar? Tem alguma dor, pensamento ou sentimento difícil que costuma vir antes disso?

Para familiares e professores:

Você percebe alguma relação entre a ALNS e os sofrimentos do dia a dia da pessoa que se machuca?

# Fatores de Risco e Proteção

Algumas situações podem **umentar** a chance de alguém se machucar. Outras podem **ajudar** a pessoa a não seguir por esse caminho.

Esses fatores não explicam tudo sozinhos, mas funcionam como **sinas de alerta** ou **caminhos de cuidado**. Eles nos ajudam a pensar em formas de prevenir e acolher quem está passando por um momento difícil.

## ▼ Fatores de Risco

- Isolamento social
- Falta de apoio da família, amigos ou escola
- **Ausência** de espaços para falar e ser ouvido
- Situações de **violência**, vividas ou presenciadas
- **Relações familiares difíceis ou muito conflitantes**
- Impactos da pandemia (como perdas, mudanças bruscas, solidão)
- Ambiente online **negativo** (exposição, comparação, julgamentos)
- **Reações exageradas** às lesões, como culpa ou vergonha
- Preconceito por identidade de gênero, sexualidade ou forma de existir (LGBTQIAPN+)

## 🛡️ Fatores de Proteção

- Participar de **grupos ou coletivos acolhedores**
- Ter espaços **seguros** de escuta (em casa, na escola, com amigos)
- Presença de um(a) **psicólogo(a)** na escola
- **Acompanhamento** do uso das redes e apoio dos adultos no mundo digital
- Espaços para **conversar sobre sentimentos** e o que acontece no dia a dia
- Redes de apoio com pessoas em quem se pode confiar (amigos, família, escola, serviço)

Para você que se machuca : Você se identifica com algum desses fatores? Consegue lembrar de uma situação que te fez se sentir mais em risco e outra em que você se sentiu mais protegido(a)?

Para familiares e professores : Você já conseguiu perceber algum fator de risco ou de proteção na vida de alguém que se machuca?





## Vamos conversar um pouco

Para você que se machuca: Você já se sentiu julgado ou com vergonha quando alguém soube que você se machuca? Conte o que aconteceu.

Como gostaria que te escutassem nesses momentos?



Para familiares e professores: Mesmo com o susto, que atitudes você acha que podem ajudar a acolher e entender quem está se machucando?

# Riscos para o Desenvolvimento

## ◆ **Desenvolvimento Físico**

Quando a gente se machuca de propósito, o corpo cria feridas e cicatrizes que podem infeccionar e causar mais dor.

Às vezes, essa dor física impede de fazer coisas importantes ou que gostamos.

Se machucar não é inofensivo: pode piorar os problemas que já estamos tentando enfrentar.

## ! **Risco Para A Vida**

Estudos mostram que a ALNS, se não for levada a sério, pode aumentar o risco de suicídio em alguns casos<sup>(10)</sup>. Entre jovens que tentaram tirar a própria vida, muitos já praticavam ALNS antes

\* Mesmo quando não parece grave, é sempre importante conversar e buscar apoio.

## **Desenvolvimento Interpessoal**

A ALNS costuma acontecer em silêncio, muitas vezes sozinha, ou entre pessoas que também vivem isso. A vergonha e o medo do julgamento podem fazer com que a pessoa se isole cada vez mais.

\* As relações são parte do que nos forma. Quando a gente se cala ou se afasta, deixa de construir os vínculos que ajudam a dar sentido ao que sentimos e vivemos.

## E se a gente falasse sobre isso?

As dificuldades que a gente vive não precisam ser enfrentadas sozinho(a).

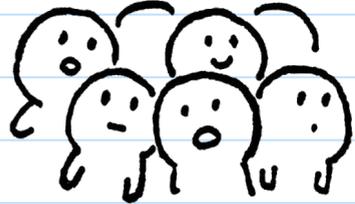
Falar sobre o que machuca pode abrir espaço para apoio, cuidado e outras formas de lidar com o sofrimento.

# O que fazer?

## Formação de grupos

Conversar em grupo ajuda a criar vínculos reais.

Muitas vezes, quem se machuca está tentando esquecer outros sofrimentos. Quando o grupo é **seguro**, é possível falar sobre isso **sem medo**.



Esses espaços ajudam a gente a pensar junto em outras formas de enfrentar a dor — **sem violência contra si**.



## Falar abertamente sobre a ALNS

Muita gente já ouviu falar de ALNS, mas quase ninguém sabe **explicar** o que é.

Só quem vive isso na pele (literalmente), pode contar o que sente e o que pensa.

 Escutar de **verdade** é o primeiro passo para entender — e também mostrar que a pessoa não está sozinha.



## Formação com professores

Como a ALNS está mais presente na escola, os educadores também precisam ter **espaço para conversar, perguntar e se preparar**.

Não é fácil lidar com um assunto tão delicado, por isso, **ninguém deve lidar com isso sozinho**.



Ter um(a) psicólogo(a) na escola faz diferença, mas **todos** podemos aprender a escutar com mais cuidado.

# O que fazer?

♥ Como a família pode ajudar : Ver alguém que a gente ama se machucando dói muito! É normal que isso cause medo, tristeza ou confusão.

E é justamente por amar que a família precisa de escuta e orientação — para que o medo não vire julgamento.

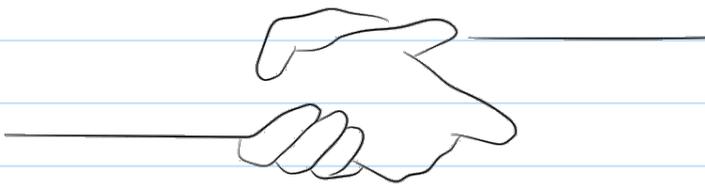
⚠ Quando a reação é de raiva, punição ou frases como “é só drama” ou “quer chamar atenção”, a dor da pessoa piora e ela pode se machucar ainda mais.

Muitas vezes, quem se machuca sente vergonha e já está tentando esconder o que vive.

Por isso, o caminho não é perguntar “por quê?”, nem controlar ou ameaçar.

O mais importante é que a pessoa sinta que pode contar com um espaço seguro, onde não será julgada — só escutada de verdade.

🧸 Mesmo que o assunto seja difícil, precisamos falar sobre ele — porque isso está acontecendo, é real, e merece cuidado.



Acesse o *QR Code* para mais informações sobre como lidar quando descobrimos que alguém está se machucando

Se não conseguir acessar o QR CODE: [bit.ly/ajudandoalns](https://bit.ly/ajudandoalns)



## Vamos conversar um pouco

Para você que se machuca: O que te ajuda a se sentir mais seguro(a) quando alguém sabe que você se machuca?

Como gostaria que sua família falasse com você sobre isso?



Para familiares e professores: O que você pode fazer para ajudar essa pessoa a se sentir mais segura e acolhida?

# Nosso Espaço



Vamos aproveitar este espaço!

Deixamos como sugestão que você use este espaço para escrever suas dúvidas em relação ao tema, o que você gostaria de saber mais e um pouco sobre como se sentiu após ler a cartilha.



# Nosso Espaço



Vamos aproveitar este espaço!

Deixamos como sugestão que você use este espaço para escrever suas dúvidas em relação ao tema, o que você gostaria de saber mais e um pouco sobre como se sentiu após ler a cartilha.



## Referências Bibliográficas

- (1) Lim, K.; Wong C.H.; McIntyre, R. S.; Wang, J.; Zhang, Z.; Tran, B. X.; Tan, W. & Ho, C. S.; Ho, R. C. (2019). Global Lifetime and 12-Month Prevalence of Suicidal Behavior, Deliberate Self-Harm and Non-Suicidal Self-Injury in Children and Adolescents between 1989 and 2018: A Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*;16(22):4581. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224581>
- (2) Cipriano, A., Cella, S., & Cotrufo, P., (2017). Nonsuicidal Self-injury: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01946>
- (3) Bresin, K., & Schoenleber, M. (2015). Gender differences in the prevalence of nonsuicidal self-injury: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 38, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.02.009>
- (4) Morey, Y., Mellon, D., Dailami, N., Verne, J., & Tapp, A. (2016). Adolescent self-harm in the community: an update on prevalence using a self-report survey of adolescents aged 13–18 in England. *Journal of Public Health*, 39(1), 58–64.
- (5) International Society for the Study of Self-Injury (ISSS), (2018). What is nonsuicidal self-injury? <https://www.itriples.org/aboutnssi/what-is-self-injury>
- (6) Adler A. P., & Adler P. (2013). *The tender cut: inside the hidden world of self-injury*. New York University Press Book
- (7) Lorenzetti, L., Silbiger, J. & Guzzo, (2023). A Autolesão Não Suicida: uma revisão de literatura e a defesa da descolonização do termo. *Revista Desidades*, s/n, (37), pp. 26 - 36. <https://doi.org/10.54948/desidades.vli37.58674>
- (8) Szasz, T. (1961). *O mito da doença mental*. Nova York: Hoeber-Harper
- (9) Guzzo, R. S. (2016). Risco e Proteção: Análise crítica de indicadores para uma intervenção preventiva na escola. Em R. Franschini, & M. N. (Orgs.), *Psicologia Escolar: que fazer é esse?* (p. 215). Brasília: Conselho Federal de Psicologia (CFP).
- (10) Olfson M, Wall M, Wang S, Crystal S, Bridge JA, Liu SM et al. Suicide after deliberate self-harm in adolescents and young adults. *Pediatrics*. 2018 abr;141(4):1-12. <http://dx.doi.org/10.1542/peds.2017-3517>.
- (11) Lorenzetti, L., & Guzzo, R. S. L. (2023). A Autolesão Não Suicida em idade escolar: Uma agressão que conforta? *Quaderns de Psicologia*, 25(3), 1-17. <https://doi.org/10.5565/rev/apsicologia.1975>

# Equipe

## Projeto ECOAR - Do Risco à Proteção

### Autoras:

Laura Lorenzetti

Raquel Souza Lobo Guzzo

Design

Isabella Viana Ruiz

Gráfico:

### Produção

GEP-InPsi: Avaliação e Intervenção  
Psicossocial - Prevenção, Comunidade  
e Libertação

Endereço: Av. John Boyd Dunlop, s/n, Jardim  
Ipaussurama - Campinas/SP, PUC-Campinas,  
Campus II

Instagram: @GEPInPsi | @ECOARPsiNaEscola

E-mail: [gepinpsi@gmail.com](mailto:gepinpsi@gmail.com)

Site: <http://gep-inpsi.org/>

1º ed. Agosto de 2022

2º ed. Abril de 2025

