



## Compreendendo a automutilação

É um comportamento que tem preocupado os profissionais da área da saúde e da educação, pois tem crescido o número de pessoas que realizam esse tipo de prática. Muitos começam a manifestar tais comportamentos na adolescência.

Por incrível que pareça, alguns jovens iniciam essa prática simplesmente por “modismo”, por reproduzirem comportamentos observados em seus pares. Por ser uma prática dolorosa, alguns acabam desistindo e abandonando esse tipo de conduta, porém, outros continuam praticando a automutilação. Quando a prática persiste, é necessário ter um olhar mais apurado e atento. Possivelmente, é um pedido de socorro e alerta aos pais. Muitos adolescentes, por enfrentarem fortes dores emocionais e não saberem como lidar com elas, acabam recorrendo à automutilação como mecanismo de alívio. Normalmente, por não conseguirem lidar com os sentimentos de raiva, tristeza, frustração, ansiedade, angústia, medo, dentre outros, encontram na automutilação o modo de controle das emoções.

A automutilação não é simplesmente a necessidade de chamar a atenção das pessoas para si, é um comportamento patológico e agressivo que necessita de intervenção especializada. As pessoas que se automutilam não têm a intenção imediata de interromper a vida, porém, com a prática, os golpes tendem a ficar cada vez mais profundos e arriscados, podendo levar ao suicídio. Normalmente, os praticantes não conseguem controlar seus impulsos, continuam a desenvolver a prática mesmo sabendo dos riscos e dos danos físicos causados. Os adolescentes que praticam a automutilação geralmente escondem tais ferimentos, cortes, mordidas e queimaduras. Escolhem os lugares menos visíveis do corpo, de modo que ninguém perceba de imediato, sendo as marcas percebidas somente após anos transcorridos.

### Quais as principais causas da automutilação?

Problemas emocionais, depressão, ansiedade, distúrbios de personalidade, transtorno bipolar, transtorno alimentar, entre outros.

### O que devo observar?

Se o adolescente tem apresentado marcas nos braços, coxas e pernas. Se ultimamente tem evitado usar roupas curtas e só prefere camisas de mangas compridas, casacos e calças. Se está sempre justificando as marcas visíveis no corpo.

### Como devo agir?

O primeiro passo é manter a calma e agir com prudência. Manter-se próximo do filho, estabelecer uma relação de confiança por meio de uma escuta desprovida de julgamento, culpas e acusações. Tentar entender os motivos que levaram o adolescente a adotar esse tipo de comportamento é extremamente importante. Mostrar interesse pelo que o jovem pensa e sente, e deixar claro que ele não está sozinho.

### Como ajudar?

Outra forma de ajuda necessária e importante é o acompanhamento psicoterapêutico com profissionais especializados para ajudar o adolescente a lidar com as questões emocionais e se fortalecer diante dos conflitos e adversidades. Os pais precisam retirar imediatamente do alcance do filho todo e qualquer objeto que possa oferecer riscos, tais como: tesouras, facas, garfos, lâminas de apontador, giletes, estiletes, metais diversos, fósforos, dentre outros, e também oferecer ao filho compreensão, amor, carinho e atenção.

Ana Cristina Costa – Psicóloga Escolar

#### Sites consultados:

<http://oficinadepsicologia.com/automutilacao-sofrer-para-viver/>

<http://oficinadepsicologia.com/quando-o-adolescente-recorre-a-auto-mutilacao/>