



COMPORTAMENTOS AUTO-LESIVOS NA ADOLESCÊNCIA

O que são?

São comportamentos de auto-agressão propositados (tomar comprimidos em excesso, cortar-se, queimar-se, esmurrar-se,...)

São frequentes na adolescência?

Dados de um estudo Internacional “Health Behaviour in School-aged Children” publicado em 2022 mostram que 1 em cada 4 (24,8%) adolescentes portugueses já se feriu de propósito pelo menos uma vez, provocando intencionalmente cortes, queimaduras ou outro tipo de lesões.[1]

Por que é que alguns adolescentes se magoam?

Pode ser difícil de compreender mas os comportamentos auto-lesivos (CAL) podem existir na forma de tentativa de lidar com a dor de emoções intensas, pressões fortes ou problemas perturbadores nas relações. Algumas pessoas fazem-no porque se sentem desesperadas e procuram um alívio de sentimentos negativos. Para outras é uma expressão de sentimentos fortes como raiva, tristeza, rejeição, desespero, saudade ou vazio. Outros ainda magoam-se de forma a terem uma sensação de controlo.

O que pode acontecer?

Os CAL podem tornar-se um hábito, transformando-se num comportamento compulsivo. Quanto mais o adolescente o faz, mais sente a necessidade de o repetir. O cérebro começa a associar a lesão à falsa sensação de alívio de sentimentos negativos e anseia por esse alívio da próxima vez que a tensão se acumula. Pode mesmo assemelhar-se a uma dependência, onde a urgência de o fazer pode parecer difícil de resistir. Um comportamento que começa como uma tentativa de sentir mais controlo pode acabar por controlar o próprio adolescente. A maioria das pessoas que pratica CAL não está a tentar o suicídio. Geralmente, é uma tentativa da pessoa de se sentir melhor e não de terminar a sua vida.

Testemunhos e estratégias de adolescentes para adolescentes:

“Quando sentires vontade de te cortar, seja no pulso ou na coxa, olha para esses sítios de forma intensa. Imagina que pertencem ao teu melhor amigo, namorado/namorada, irmão, irmã, pai, mãe, avó ou outra pessoa significativa na tua vida. Pergunta-te se o/a cortarias”

“O que realmente me ajudou a parar foi escrever poesia. Quando eu me queria magoar pegava no meu caderno em vez disso”

“Descobri que colocar corante alimentar vermelho num um copo alto (transparente) de água pode ser uma forma de alívio”



"Agora eu uso a tesoura ou qualquer coisa afiada na parte lateral da minha mesa. Posso raspar/cavar o quanto quiser sem sangrar e sem cicatrizes. Antes eu gostava de contar os cortes para pensar em quantas vezes me machuquei. Agora está na madeira para sempre e isso me ajuda-me muito"

"Era uma forma de eu escapar temporariamente mas de certa maneira isso quase piorou os meus problemas e me isolou ainda mais. De qualquer forma, eu nunca soube quão mau era cortar-me até depois de parar"

Linha SOS Voz Amiga - 213 544 545 – chamada confidencial e anónima
SNS24 - 808 24 24 24 - informações de saúde e aconselhamento médico

Referências bibliográficas:

- 1 - Relatório do estudo HBSC 2022 A saúde dos adolescentes portugueses em contexto de pandemia – dados nacionais do estudo HBSC 2022
- 2 - <https://kidshealth.org/en/teens/about-cutting.html>

André Costa e Silva, Interno de Formação Específica de Pediatria