

CLUSTER: HealthTech

CURSO: Psicologia

TÉCNICAS COGNITIVAS COMPORTAMENTAIS NOS CASOS DE AUTOMUTILAÇÃO EM ADOLESCENTES

Ellen Abreu Bareta¹; Renata Lago Marin²; Cristina Pilla Della Múa³.

1 Acadêmica do curso de Psicologia. IMED. elleenbareta@hotmail.com

2 Acadêmica do curso de Psicologia. IMED. renata.lago123marin@gmail.com

3 Orientadora Docente do curso de Psicologia. IMED. cristina.mea@imed.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A automutilação caracteriza-se como qualquer comportamento intencional envolvendo agressão direta ao corpo, sem intenção consciente de suicídio (Batista, Cavalcante, & Conceição, 2020; Giusti, 2013), tais como: cortes superficiais na pele, arranhões, mordidas, queimaduras, bater partes do corpo contra a parede e enfiar objetos pontiagudos no corpo (Cedaro, & Nascimento, 2013). Esses comportamentos surgem principalmente entre os 13 e 14 anos, sendo considerado um fator de dificuldade para um desenvolvimento saudável nesta etapa do ciclo vital. Na maioria dos casos, a automutilação ocorre após um aumento de tensão, sentimentos de raiva, ansiedade, rejeição ou abandono e após o ato de se machucar, o indivíduo descreve sensação de bem-estar e alívio por algum tempo, retornando os sentimentos precipitantes logo depois (Giusti, 2013).

Conforme a Classificação Internacional de Doenças (CID-10), a automutilação é entendida como um sintoma de alguns transtornos mentais, como por exemplo, o transtorno da personalidade. Na quinta versão do Manual Estatístico e Diagnóstico de Transtornos Mentais - DSM-5 a autolesão não suicida não aparece como um diagnóstico a parte. Está colocada na sessão III, na categoria dos transtornos que necessitam de mais pesquisas e revisão dos seus critérios diagnósticos (American Psychiatric Association [APA], 2014).



O tratamento para casos de automutilação envolve psicoterapia (individual e familiar) e farmacoterapia (Aratangy, Russo, Giusti, & Cordás, 2018). A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma das abordagens indicada, pois trabalha algumas formas de intervenções e desenvolve técnicas cognitivas e comportamentais para ajudar o paciente a enfrentar seus problemas, modificando o próprio comportamento assim como pensamentos e emoções (Beck, 2013).

Como a automutilação é considerada um problema de saúde pública e nos últimos anos houve aumento da prevalência nos adolescentes (Almeida, 2018, Montini & Stephan, 2019), é importante a realização de estudos sobre a temática, principalmente em formas de aliviar esse sofrimento e o impacto na vida futura dos indivíduos que praticam o ato. Baseado em uma revisão narrativa, o objetivo desta pesquisa é descrever as técnicas cognitivas e comportamentais que auxiliam nos casos de automutilação em adolescentes.

2 METODOLOGIA

Revisão bibliográfica narrativa (Rother, 2007). Utilizou-se as bases de dados *Scientific Eletronic Library* (SciELO), Portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC) e no Google Acadêmico, utilizando os seguintes descritores: automutilação, adolescentes, terapia cognitivo-comportamental. Não se restringiu a busca em relação à metodologia e nem a data de publicação dos estudos. Ainda, foi incluído obras clássicas e capítulos de livros que tratavam da temática.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A TCC é considerada como uma das principais abordagens no tratamento de automutilação (Vieira, 2019). A psicoeducação destaca a relevância do modelo cognitivo, trabalhando a relação entre pensamento, sentimento e comportamento (Maia, Araújo, & Maia, 2018). A reestruturação cognitiva auxilia identificar, contestar e modificar esquemas disfuncionais, mudando o pensamento, as emoções e os comportamentos, sendo eficazes no tratamento de lesões autoprovocadas (Kunlzer, Lima, & Feng, 2020; Pereira, 2020),



construindo estratégias de enfrentamento mais adaptativas (Fonseca, Silva, Araújo, & Botti, 2018; Lemes & Ondore, 2017). Neste contexto, a técnica de resolução de problemas que consiste em elencar soluções viáveis, selecionar uma solução, implementar e avaliar sua efetividade, também pode ser utilizada (Beck, 2013).

Além disso, o questionamento socrático, considerado a principal ferramenta da TCC, ajuda o paciente a enfraquecer os pensamentos disfuncionais, gerando novas suposições e descobrindo a realidade (Santos & Medeiros, 2017). O Registro de Pensamento Disfuncionais (RPD) é uma das técnicas utilizadas no rastreamento de pensamentos, possibilitando controlar melhor os sentimentos, resolver conflitos, contestar pensamentos negativos e alterar comportamentos desadaptativos (Beck, 2013).

O *Mindfulness* é uma técnica nomeada como atenção plena, ou seja, para o momento presente, sem julgamentos (Aratangy, Russo, Giusti, & Cordás, 2018). Também tem sido apontado como uma ferramenta no tratamento de automutilação, pois auxilia a lidar melhor com as sensações, as emoções e apreender a redirecionar a atenção por meio da respiração e meditação, métodos que servem para permanecer calmo e não se auto lesionar (Corrêa, Santos, & Paterno, 2020).

A Terapia Comportamental Dialética (TCD), uma das terapias contextuais, trabalha com a desregulação emocional e com o uso de estratégias adaptativas de enfrentamento, sendo muito eficaz na redução da autolesão. Técnicas que objetivam trocar o comportamento de automutilação por outro comportamento que gere alívio e menos danos ao cliente são indicadas, como por exemplo, esfregar borracha ou escrever com canetinha onde costuma se machucar, segurar uma pedra de gelo (Aratangy, Russo, Giusti, & Cordás, 2018; Dornelles & Schäfer, 2017).

É de fundamental importância trabalhar a prevenção de recaídas gerando técnicas para prevenir ou manejar a ocorrência (Cizil & Beluco, 2019). O treinamento de habilidades



sociais (THS) explica estratégias e habilidades nas vivências sociais, aprimorando as competências intrapessoais e interpessoais, esta técnica proporciona ao adolescente pensamentos mais positivos e seguros na conduta da autolesão (Rodrigues et al., 2021).

4 CONSIDERAÇÕES

Percebe-se que a abordagem cognitiva comportamental possui diversas técnicas que podem ser utilizadas nos casos de comportamentos autolesivos como a psicoeducação, reestruturação cognitiva, questionamento socrático, resolução de problemas, treinamento de habilidades sociais, prevenção de recaída, *Mindfulness* e técnicas da Terapia Comportamental Dialética. Essas ferramentas auxiliam na diminuição e anulação da automutilação, oportunizando que o adolescente melhore o manejo das emoções, encontre comportamentos mais adaptativos e, conseqüentemente, tenha uma melhor qualidade de vida.

Uma das limitações do estudo é a metodologia escolhida. Sugere-se, para estudos futuros, a realização de uma revisão sistemática, com outras bases de dados, a fim de ampliar e aprofundar os dados obtidos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, R. S. (2018). A prática da automutilação na adolescência: o olhar da psicologia escolar/ educacional. *Caderno de Graduação - Ciências Humanas E Sociais - UNIT - ALAGOAS*, 4(3), 147. Recuperado de <https://periodicos.set.edu.br/fitshumanas/article/view/5322>
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5* (5a ed.; M. I. C. Nascimento, Trad.). Porto Alegre, RS: Artmed.
- Aratanga, E. W., Russo, F. L., Giusti, J. S., & Cordás, T. A. (2018). *Como lidar com a automutilação: guia prático para familiares, professores e jovens que lidam com o problema da automutilação*. 4a ed. São Paulo, SP: Hografe.
- Batista, M. M. S. M., Cavalcante, L. E. M., & Conceição, P. W. R. da. (2020). Manejos da psicologia no tratamento de adolescentes com comportamentos autolesivos com ênfase na automutilação. *Brazilian Journal of Development*, 6(7), 44598-44611. doi:10.34117/bjdv6n7-180
- Beck, J. S. (2013). *Terapia Cognitivo-Comportamental Teoria e Prática*. (2a ed.; S. M. da Rosa, Trad.). Porto Alegre, RS: Artmed.
- Cedaro, J. J., & Nascimento, J. P. G. (2013). Dor e gozo: Relatos de mulheres jovens sobre automutilações. *Psicologia USP*, 24(2), 203-223. doi:10.1590/S0103-65642013000200002



- Cizil, J. M., & Beluco R. C. A. (2019). As contribuições da terapia cognitivo comportamental no tratamento da depressão. *Revista de Uringá*, 56(1), 33-42. Recuperado de <http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/88/1857>
- Corrêa, O. M., Santos, N. J., & Paterno, C. J. (2020). Avaliação da prática mindfulness em cidades do vale do paraíba. *Revista Unidap*, 23(52), 37-53. Recuperado de <https://revista.univap.br/index.php/revistaunivap/article/view/2372/1622>
- Dorneles, V., & Schäfer, J. L. (2017). Manejo de Comportamentos Suicidas e de Automutilação na Infância e na Adolescência. In R. M. Caminha, M. G. Caminha, & C. A. Dutra, *A Prática Cognitiva na Infância e na Adolescência* (pp. 557- 586). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.
- Fonseca, P. H. N. da, Silva, A. C., Araújo, L. M. C. de, & Botti, N. C. L. (2018). Autolesão sem intenção suicida entre adolescentes. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 70(3), 246-258. Recuperado em 19 de junho de 2021, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672018000300017&lng=pt&tlng=pt.
- Giusti, J. S. (2013). Automutilação: Características clínicas e comparação com pacientes com transtorno obsessivo-compulsivo. *Tese de Doutorado*. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.
- Lemes, C. B., & Ondere, J. (2017). Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. *Revista de Psicologia*, 25(1), 17-28. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2017000100002.
- Maia, S. R., Araújo, S. C. R., & Maia, C. M. E. (2018). Aplicação da psicoeducação na saúde: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 20(2), 53-63. doi: 10.5935/2318-0404.20180020
- Montini, S., & Stephan, F. (2019). A Prática da Automutilação na Adolescência. *Caderno Científico Fagoc de Graduação e Pós-Graduação*, 4(2), 67-76. Recuperado de <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/caderno/article/view/551>
- Pereira, S. E. (2020). O corpo na dor: a atuação do psicólogo clínico diante da automutilação. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 1(5), 14-20. Recuperado de <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/corpo-na-dor>
- Rodrigues, S. A., Feitosa, B. F., Wagner, F. M., Pedroso, R., Rodrigues, M. D, T., & Bezerra, S. G. (2021). Treinamento de Habilidades Sociais na promoção da autoestima em adolescentes. *Research, Society and Development*, 10(2), 10710212212. doi: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12212>
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta Paulista de*
- Santos, M. C. E., & Medeiros, A. F. (2017). A relevância da técnica de questionamento socrático na prática Cognitivo Comportamental. *Archives of Health Investigation*, 6(5), 53-60. Recuperado de <https://www.researchgate.net/profile/CamilaSantos69/329275850>
- Vieira, L. A. K. J. (2019). Automutilação em adolescentes: Tratamento da abordagem terapia cognitivo comportamental. *Repositório Institucional FAEMA*, 7(5), 12-40. Recuperado de <http://repositorio.faema.edu.br/handle/123456789/2594>

