



## NOVE PÁGINAS REMOVIDAS DO FACEBOOK

A iniciativa de denúncia de páginas sobre comportamentos autolesivos levada a cabo por Tito Morais, responsável pela plataforma "Miúdossegurosna.net", deu frutos. Nove delas foram bloqueadas. Outras 10 estão por remover.

**Prevalência** é superior nas raparigas. Uma em cada 10 cortou-se intencionalmente

● **Mais frequente** em jovens solitários, que revelam dificuldade em resolver problemas

# 7,3% DOS ADOLESCENTES JÁ SE AUTOMUTILARAM

Dina Margato  
dina.margato@jn.pt

**São comportamentos secretos, devidamente escondidos de familiares e amigos. Mas um estudo realizado aos adolescentes portugueses revela que 7,3% já se tinham autolesionado pelo menos uma vez.**

**O**s cortes corporais e a sobredosagem com medicamentos – os dois métodos frequentemente utilizados – são mais usuais nas raparigas do que nos rapazes. É significativamente superior entre elas: 10,5%, contra os 3,3%. As incisões, que correspondem à maioria dos episódios (65%), raramente conduzem a uma visita hospitalar.

Na amostra de 1713 adolescentes, com média de idade de 16 anos, os pedidos de ajuda são escassos. Os sentimentos de vergonha e culpa falam mais alto. 81% não solicitaram apoio antes da agressão e 37% recorreram a outras pessoas só após danos persistentes.

Daí que seja “um relevante problema de saúde pública”, sublinha o psiquiatra Diogo Guerreiro, investigador que analisou os questionários feitos em 14 escolas da zona de Lisboa, nos últimos dois anos, no âmbito da tese de doutoramento em Medicina, Psiquiatria e Saúde Mental, que será hoje defendida.

Nagéneses das autolesões intervêm fatores genéticos, psiquiátricos, psicológicos e sociais. Repetidamente, são jovens que “apresentam sintomatologia depressiva e ansiosa”, associados a comporta-



ARQUIVO

**Tese** de doutoramento revela que as incisões correspondem à maioria dos episódios – 65%

## ALERTAR PROFESSORES, PAIS, AUXILIARES, MÉDICOS

► A descoberta de alternativas saudáveis deve ser o caminho. Um primeiro passo pode incluir aconselhamento junto de um adulto de confiança.

► Diogo Guerreiro defende a necessidade de um maior esclarecimento sobre a temática. A descodificação ajuda os adolescentes a identificarem o problema. A informação podia ser divulgada através da escola. Deverem saber quais os meios a

que podem recorrer: psicólogos, por exemplo.

► O papel dos professores, auxiliares e profissionais e técnicos de saúde é fundamental. “Os médicos têm de saber ler os sintomas, são eles que estão na primeira linha de intervenção”.

► Não devem desvalorizar-se descrições que apontem para estes atos, tal como os discursos sobre o suicídio. São sinais a ter em conta.

mentos de risco, consumo de drogas e álcool.

As autolesões chegam a traduzir efeito de imitação, contágio social, quando ocorrem em ambientes familiares ou sociais, onde houve experiências e relatos de suicídios. O que leva Diogo Guerreiro a deduzir que a taxa detetada para Portugal “pode pecar por defeito e nunca por excesso. Contemplando o Alentejo, seria mais alta”. De qualquer modo, a prevalência é inferior à média internacional (10%). Esta pesquisa tem a vantagem de ter aplicado uma metodologia que evita falsos positivos.

Na descrição dos adolescentes, a automutilação é uma

forma de lidar com situações de stress. O sofrimento serve de consolo. A motivação mais mencionada foi de “ter alívio de um estado mental terrível”. A dor física ofusca a psicológica, confessam. A probabilidade cresce entre os que experimentam múltiplos acontecimentos de vida negativos.

“São atos de quem não consegue regular-se”, explica o investigador. “Estes adolescentes utilizam menos estratégias de resolução de problemas, menos estratégias que impliquem pedido de apoio”. Conclusão: são solitários. Em oposição “utilizam métodos pouco produtivos, como o evitamento, a redução de tensão ou a autocritica”. ●

## OUTROS DADOS

**13%**

### recorrem ao hospital

13% dos jovens chegaram a ser vistos por um médico, ainda que tal número reflete sobretudo os casos de sobreosagens. Os cortes menores são ocultados pelas camisolas de manga comprida.

**5,7%**

### no último ano

Analizando apenas o último ano, verificou-se uma prevalência de 5,7 e 1,8%, para raparigas e rapazes, respetivamente. Sendo que cerca de metade apresentou mais de um episódio de auto lesão.

### Pensamentos trágicos

50% dos jovens do sexo masculino e um terço dos do sexo feminino admitiram ter pensado seriamente em morrer durante os atos autolesivos.

### Fantasia negativas

A ideação dos comportamentos de automutilação é mais usual também nas raparigas. 9,5% pensaram no assunto. Neles, apenas 2,4%.

### Bullying nos rapazes

No caso dos rapazes, ter sido alvo de bullying surge como um dos fatores. Os abusos físicos e sexuais são outras coordenadas explicativas.