



AUTOLESÃO EM ADOLESCENTES: UMA REFLEXÃO A PARTIR DA EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO EM CLÍNICA-ESCOLA SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Acadêmica: Priscilla Soares lafelice dos Santos
Discente do curso do 10º semestre de Psicologia do UNIVAG - Campus Cuiabá
E-mail: psicologaem2025@gmail.com

Alex Zopeletto da Silva
*Psicólogo (UFMT). Pós-graduado em saúde do adulto e do idoso em nível
residência (UFMT/HUJM). Mestre em saúde coletiva (UFMT)*
Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – Univag/ Campus Cuiabá e
supervisor de estágio do curso de psicologia.
alex.zopeletto@univag.edu.br

Juliana Batista Fitaroni
Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG
Responsável Técnica da clínica-escola de Psicologia do UNIVAG - Campus
Cuiabá
juliana.fitaroni@univag.edu.br

Introdução- A adolescência é um período marcado por intensas transformações biológicas, cognitivas e psicossociais, caracterizado pela busca de identidade e pela ampliação das relações interpessoais. Nesse contexto, muitos jovens enfrentam dificuldades para lidar com emoções intensas, conflitos familiares e pressões sociais, o que pode favorecer o surgimento de comportamentos auto lesivos. A autolesão, compreendida como o ato intencional de causar dano ao próprio corpo sem intenção suicida, tem se configurado como um fenômeno crescente nos contextos clínicos e escolares, despertando o interesse de profissionais da saúde mental pela complexidade de suas manifestações e significados. Dessa forma, este trabalho reflete sobre a experiência clínica vivenciada durante o Estágio Básico Supervisionado Específico II: *Intervenção no cotidiano – clínica-escola*, realizado no Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), Campus Cuiabá. A prática clínica teve como base teórica a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), desenvolvida por Aaron T. Beck, que, embora tenha iniciado sua trajetória na psicanálise, observou que muitos pacientes com depressão apresentavam padrões de pensamento negativos e distorcidos que influenciavam suas emoções e comportamentos. A partir dessas observações, Beck estruturou uma abordagem voltada à identificação e modificação de pensamentos automáticos e crenças disfuncionais, originando a TCC. As atividades realizadas na clínica-escola consistiram em atendimentos de psicoterapia breve, voltados à formação prática dos estudantes e ao oferecimento de atendimento psicológico gratuito à comunidade. O ambiente foi pautado no acolhimento, na escuta qualificada e na ausência de julgamentos. Durante o estágio, foram atendidos quatro pacientes: duas mulheres adultas, uma adolescente e um idoso. As demandas clínicas envolveram o desenvolvimento de foco e organização para mudanças profissionais, o enfrentamento do luto, o

fortalecimento da autoestima, a ressignificação das relações sociais e familiares, bem como o aprimoramento de disciplina e dos hábitos de sono. Entre as experiências vivenciadas, destacou-se um caso de automutilação na infância, relacionado a frustrações decorrentes de conflitos familiares. Esse caso evidenciou a relevância de discutir a autolesão como um fenômeno associado a fragilidades emocionais e dificuldades de regulação afetiva. O espaço da clínica-escola, por seu caráter formativo e assistencial, constitui-se em um ambiente privilegiado para refletir sobre o papel do psicólogo diante dessas demandas emergentes. Compreender a autolesão sob a ótica da Terapia Cognitivo-Comportamental permite analisar o fenômeno a partir das inter-relações entre pensamento, emoção e comportamento, oferecendo estratégias de enfrentamento e reestruturação cognitiva. **Objetivo-** Este trabalho tem como objetivo refletir sobre a autolesão em adolescentes a partir da experiência de estágio em clínica-escola, discutindo as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para o manejo clínico desses casos. **Orientação Teórica** - A Terapia Cognitivo-Comportamental parte do princípio de que a forma como o indivíduo interpreta os acontecimentos influencia diretamente suas emoções e comportamentos. Pensamentos automáticos disfuncionais e crenças nucleares negativas podem gerar sofrimento psicológico e estratégias desadaptativas de enfrentamento. No caso da autolesão, o comportamento tende a funcionar como uma tentativa de alívio emocional temporário, atuando como um mecanismo de regulação afetiva diante de sentimentos intensos, como tristeza, raiva ou vazio. Em adolescentes, observa-se frequentemente a presença de crenças associadas à autodesvalorização, rejeição e desesperança, muitas vezes reforçadas por dinâmicas familiares disfuncionais e por contextos sociais marcados por comparações e exposição nas redes digitais. Assim, a autolesão pode ser compreendida como uma estratégia inadequada de enfrentamento do sofrimento, relacionada à dificuldade de expressão emocional e à baixa autoeficácia percebida. A TCC, ao enfatizar a relação entre cognição e comportamento, propõe o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional, reestruturação de pensamentos e fortalecimento de recursos pessoais. Além disso, o modelo cognitivo permite compreender a função do comportamento autolesivo, deslocando o foco do ato em si para a cadeia de eventos cognitivos e emocionais que o antecedem, o que favorece intervenções mais assertivas e empáticas. **Procedimentos Técnico-Methodológicos** - Durante o estágio supervisionado, as práticas foram fundamentadas na escuta ativa, na observação clínica e na formulação de hipóteses cognitivas sobre os casos acompanhados. As supervisões teóricas proporcionaram discussões sobre o manejo terapêutico de adolescentes em sofrimento emocional, enfatizando o sigilo, a ética profissional e a postura acolhedora do psicólogo em formação. As sessões terapêuticas priorizaram o fortalecimento da aliança terapêutica e o estímulo à verbalização das emoções, reconhecendo o papel do terapeuta como facilitador de novos modos de pensar e sentir. A experiência de estágio em clínica-escola permitiu refletir sobre a complexidade da autolesão em adolescentes, destacando a importância de uma escuta sensível e de uma postura ética diante do sofrimento psíquico. A TCC oferece instrumentos teóricos e técnicos valiosos para compreender o comportamento autolesivo não como um ato de manipulação, mas como uma tentativa de expressar e aliviar a dor emocional. O trabalho com adolescentes requer vínculos terapêuticos baseados na empatia, confiança e validação emocional. O psicólogo em formação deve, ainda, reconhecer seus limites e buscar constante supervisão, assegurando intervenções éticas e responsáveis. Institucionalmente, a clínica-escola da UNIVAG cumpre um papel social



fundamental ao oferecer atendimento psicológico acessível à comunidade e formar profissionais sensíveis às demandas contemporâneas da juventude. O fenômeno da autolesão, sob a perspectiva cognitivo-comportamental, configura-se como um campo fértil para o desenvolvimento de práticas clínicas pautadas na compreensão do sofrimento humano e na promoção de recursos internos de enfrentamento e autorregulação emocional. **Considerações Finais**-Conclui-se que o enfrentamento da autolesão em adolescentes requer não apenas técnicas terapêuticas eficazes, mas também uma escuta ética e comprometida, que considere o sujeito em sua totalidade e o auxilie a ressignificar suas experiências de dor e vulnerabilidade. O estágio em clínica-escola, ao possibilitar a vivência dessa prática, contribui de forma significativa para a formação do psicólogo como agente de cuidado, acolhimento e transformação social.

Palavras-chave: Autolesão; Adolescência; Terapia Cognitivo-Comportamental; Saúde Mental.

Referências Bibliográficas

BECK, Judith S. *Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

KNAPP, Paulo. *Terapia Cognitivo-Comportamental na prática psiquiátrica*. Porto Alegre: Artmed, 2004.

LINEHAN, Marsha M. *Comportamento suicida e desregulação emocional*. Porto Alegre: Artmed, 2010.

YOUNG, Jeffrey E.; KLOSKO, Janet; WEISHAR, Marjorie. *Terapia do Esquema: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras*. Porto Alegre: Artmed, 2008.