**20 % dos adolescentes já se envolveram em comportamentos autolesivos**

Um estudo do Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC) da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC) revela que 20 por cento dos adolescentes já se autolesaram pelo menos uma vez ao longo da sua vida.

A investigação, que visou estudar a influência das experiências emocionais com os pais e o grupo de pares no desenvolvimento de processos adaptativos ou mal adaptativos de regulação emocional para a vulnerabilidade e manutenção dos comportamentos autolesivos na adolescência, envolveu 2863 adolescentes de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos de idade, a frequentar entre o 7º e o 12º ano de escolaridade de várias escolas do distrito de Coimbra.

Os resultados do estudo, realizado ao longo de quatro anos pela investigadora Ana Xavier no âmbito do seu doutoramento, com orientação científica dos Professores José Pinto Gouveia (FPCEUC e Coordenador do CINEICC) e Marina Cunha (Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra), evidenciam, também, que as raparigas reportam mais comportamentos autolesivos que os rapazes e a faixa etária mais vulnerável a esta psicopatologia situa-se entre os 15 e os 16 anos de idade.

O estudo, financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT), conclui «que os adolescentes que recordam sentimentos de ameaça, subordinação e desvalorização nas relações com a sua família tendem a apresentar sintomas depressivos, a ser mais autocríticos, a ter medo de sentimentos positivos e a manifestar comportamentos autolesivos. O mesmo se verificou quando os adolescentes recordam poucos (ou ausentes) sentimentos de afeto, calor e segurança nas relações com a família», descreve Ana Xavier.

Os comportamentos autolesivos envolvem atos diretos e deliberados de destruição do tecido corporal do próprio, como, por exemplo, cortar-se, queimar-se, sem intenção de suicídio, mas com o objetivo de magoar e para regular as emoções difíceis e intensas. Estes comportamentos são complexos e sérios, estão associados a várias dificuldades psicológicas e muitas vezes necessitam de intervenção clínica para a sua resolução.

De acordo com a investigadora da UC, as conclusões deste estudo chamam a atenção para a «necessidade de implementação de programas de prevenção e de intervenção nas escolas para melhorar a saúde mental dos adolescentes e jovens. A adolescência é um período de desenvolvimento que apresenta elevados riscos para a psicopatologia».

Estas intervenções, salienta Ana Xavier, «devem promover a aprendizagem de competências de regulação emocional adaptativas e eficazes (como, por exemplo, competências de compaixão, aceitação, tranquilização, mindfulness) para ajudar os adolescentes a aprenderem uma resposta saudável e alternativa às atitudes de autoataque e autocríticas, assim como a regular eficazmente os estados de emocionais negativos, e consequentemente a não se envolverem em comportamentos autolesivos».

Cristina Pinto - Assessoria de Imprensa - Universidade de Coimbra

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva